

**ONLINE JOURNAL OF TECHNOLOGY ADDICTION & CYBERBULLYING**

Volume / Cilt : 8

Issue / Sayı : 2

Aralık / December 2021

**Sahibi / Owner**

Prof. Dr. Tuncay AYAS

**Baş Editör / Chief Editor**

Prof. Dr. Tuncay AYAS

**Editörler / Editors**

Prof. Dr. Mehmet Barış HORZUM

Dr. Furkan AYDIN

**Düzenleme / Administrative Coordinator**

Dr. Furkan AYDIN

**Kapak Tasarımı / Cover Design**

Fatih TATLICI

Her hakkı saklıdır. Dergide yer alan yazılardan kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

Yazıların her türlü sorumluluğu yazarlarına aittir. Dergiye yayınlanmak üzere gönderilen yazılar yayınlansın veya yayınlanmasın iade edilmez.

**Haberleşme / Information**

[ojtacjournal@gmail.com](mailto:ojtacjournal@gmail.com)

## Editör-Danışma Kurulu / Editor-Advisor Board

Prof. Dr. Ali Paşa Ayas	Bilkent University
Prof. Dr. Binnur Yeşilyaprak	Ankara University
Prof. Dr. Bülent Dilmaç	Necmettin Erbakan University
Prof. Dr. Christoph Randler	Eberhard Karls Universität Tübingen
Prof. Dr. Engin Deniz	Yıldız Technical University
Prof. Dr. Erdal Hamarta	Necmettin Erbakan University
Prof. Dr. Fuat Tanhan	Yüzüncü Yıl University
Prof. Dr. Halil Yurdugül	Hacettepe University
Prof. Dr. Hikmet Yazıcı	Karadeniz Technical University
Prof. Dr. İbrahim Yerlikaya	Adıyaman University
Prof. Dr. Metin Pişkin	Ankara University
Prof. Dr. Monica Whitty	University of Leicester
Prof. Dr. Murat İskender	Sakarya University
Prof. Dr. Mustafa Koç	Düzce University
Prof. Dr. Mustafa Şahin	Karadeniz Teknik University
Prof. Dr. Mücahit Kağan	Erzincan University
Prof. Dr. Nurettin Şimşek	Ankara University
Prof. Dr. Özgür Erdur Baker	Orta Doğu Technical University
Prof. Dr. Selahaddin Ögülmüş	Ankara University
Prof. Dr. Selahattin Avşaroğlu	Necmettin Erbakan University
Prof. Dr. Süleyman Sadi Seferoğlu	Hacettepe University
Prof. Dr. Tolga Arıcak	Hasan Kalyoncu University
Prof. Dr. Yaşar Özbay	Hasan Kalyoncu University
Prof. Dr. Yavuz Akbulut	Anadolu University
Doç. Dr. Duygu Gür Erdoğan	Sakarya University
Doç. Dr. Konstantinos Siomos	Hellenic association for the study of internet addiction disorder
Doç. Dr. Gülden Kaya Uyanık	Sakarya University
Doç. Dr. Özlem Canan Güngören	Sakarya University
Doç. Dr. Özlem Çakır	Ankara University
Doç. Dr. Tengku Fadilah Tengku Kamalden	Putra Malaysia Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Sinan Keskin	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi
Dr. Christian Vollmer	Pädagogische Hochschule Heidelberg
Dr. Furkan Aydın	Kahramanmaraş Sütçü İmam University

## **Tarandığı Indexler / Indexed by**

- Türk Eğitim İndeksi
- ASOS Index
- Sobiad
- Türk Psikiyatri Dizi
- Index Copernicus
- Scientific Indexing Services
- Arastirmax
- DRJI

## **İÇİNDEKİLER / CONTENTS**

**Nomofobi Konusu Üzerine Çalışılmış Lisansüstü Tezlerin Yapısal İncelemesi .....1**

**Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Karşılaştırma, Sosyal Medya Tutumu ve Beden İmgesi İlişkisinin İncelemesi.....23**



## Nomofobi Konusu Üzerine Çalışılmış Lisansüstü Tezlerin Yapısal İncelemesi

Şeyma SADAN<sup>1</sup> Tuncay AYAS<sup>2</sup>

**Öz:** Bu araştırma ile nomofobi konusu üzerine yazılmış lisansüstü tezlerin yapısal olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma doküman analizi yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evreni olarak Türkiye’deki üniversitelerde lisansüstü düzeyde çalışılan ve Yüksek Öğretim Kurumu (YÖK)’nun internet ortamındaki resmi sayfasının “Tez Merkezi” bölümünde yayınlanmış tezlerden “nomofobi” konusunu içeren tüm tezler alınmıştır. Konu ile ilgili olarak çalışılan 27 tez yayımlandıkları yıl, yayımlandıkları üniversite, yayımlandıkları enstitü, akademik seviyesi, araştırmaların yöntemi, araştırmaların modeli, örneklemelerin türü, çalışma grubu ya da evren/örneklem/ tanımı, veri toplama araçları ve veri analiz yöntemleri bakımından incelemeye tabi tutulmuştur. Çalışmanın sonucu olarak son 2 yılda nomofobi konusu üzerine çalışılan tez sayısının arttığı tespit edilmiştir. Nomofobi konusu üzerine çalışılan tezler daha çok sosyal bilimler enstitülerinde ve yüksek lisans seviyesinde nicel araştırma yöntemiyle yapılmıştır. Tezler çalışma grubu ya da evren/örneklem/bakımından incelendiğinde çoğunlukla “basit rasgele” örnekleme kullanıldığı ve yükseköğretim ve ortaöğretim öğrencilerinin çalışma grubu olarak seçildiği tespit edilmiştir. Veri analiz yöntemi olarak da en fazla ANOVA’nın kullanıldığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Nomofobi, Nomofobi, Lisansüstü Tez, Doküman Analizi.

---

<sup>1</sup> Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Yüksek Lisans Öğrencisi, [seymasadan@gmail.com](mailto:seymasadan@gmail.com)

<sup>2</sup> Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, [tayas@sakarya.edu.tr](mailto:tayas@sakarya.edu.tr), ORCID: 0000-0003-2613-5643

## **Structural Analysis of GraduateTheses on Nomophobia**

**Abstract:** In this research, it is aimed to examine the postgraduate theses written on the subject of nomophobia structurally. The study was carried out by document analysis method. As the universe of the research, all the theses containing the subject of "nomophobia" were taken from the theses studied at the universities in Turkey at the graduate level and published in the "Thesis Center" section of the official page of the Higher Education Council (YÖK) on the internet. The 27 theses studied on the subject were examined in terms of the year they were published, the university they were published in, the institute they were published in, their academic level, research method, research model, type of sampling, study group or universe/sample/ definition, data collection tools and data analysis methods. As a result of the study, it has been determined that the number of theses on the subject of nomophobia has increased in the last 2 years. The theses on the subject of nomophobia were mostly made in social sciences institutes and at the graduate level with the quantitative research method. When theses are examined in terms of working group or universe/sample/, it has been determined that mostly "simple random" sampling is used and higher education and secondary school students are chosen as the study group. It was determined that ANOVA was used the most as a data analysis method.

**Keywords:** Nomophobia, Nomophobia, GraduateThesis, Document Analysis.

## **Giriş**

Düşünme yetisine sahip olma özelliği ile dünya üzerindeki diğer tüm canlılardan ayrılan insanoğlu tarihin başlangıcından beri içinde yaşadığı dünyayı kendi yaşam koşullarını daha iyiye götürmek için şekillendirmeye ve düzenlemeye çalışmaktadır. Ateşi bulması ve tekerleği icat etmesiyle başlayan gelişme serüveni baş döndürücü bir hızla günümüze ulaşmıştır. Milenyumun ilk yüzyılı olan bu dönemde artık insanoğlunun teknoloji ile yapabildiklerinin sınırları çok genişlemiştir. Teknolojinin hızlı değişim ve gelişimi insan yaşamını kolaylaştırmış fakat beraberinde de insan sağlığını fiziksel ve ruhsal olarak olumsuz etkilemiştir.

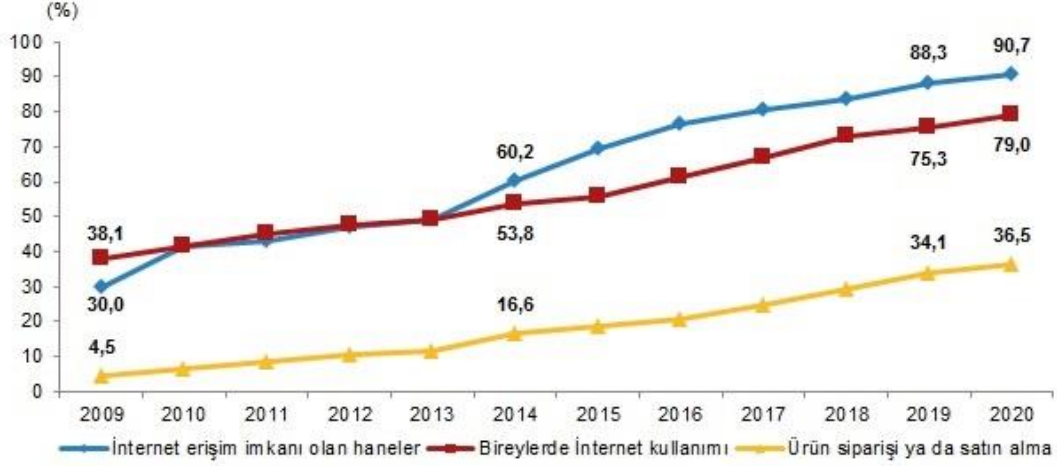
Geçtiğimiz yüzyıl son çeyreğinde kullanılmaya başlayan bilgisayar ve internet teknolojisi ile sınırları olmayan sanal bir dünya doğmuştur. Günümüzde bu sanal dünyaya erişim, gelişen akıllı telefon teknolojisi ile çok kolay ve çok yaygın hale gelmiştir.

Akıllı telefonların insanların hayatını kolaylaştırdığı yadsınamaz bir gerçektir fakat bununla birlikte akıllı telefonların insanların fiziksel ve ruhsal sağlıkları üzerindeki oldukça fazla olan olumsuz etkisi de göz ardı edilemeyecek boyutlara gelmiştir. İnsanların internet üzerinden eriştikleri sosyal medya uygulamaları ve sanal dünyanın cazibesi akıllı telefonlar ile daha da artmıştır. Akıllı telefonlara anlık gelen bildirimler ile her türlü haberdan, olaydan, durumdan, kısacası kişinin ilgili olduğu her alandan haberdar olabilmesi akıllı telefona olan bağlılığı daha arttırmıştır (Park ve Lee, 2012). Ayrıca çevrimiçi sohbet ortamları, çevrimiçi oynanan dijital oyunlar bunlara ek olarak internet üzerinden yapılan alışverişlerin -kolaylık, çeşitlilik ve ekonomiklik yönüyle- cazibesi internete dolayısıyla da internet ortamına kolayca erişimi sağlayan akıllı telefonlara olan bağlılığın artmasının bir başka sebebidir (Türen, Erdem ve Kalkın, 2017).

Geçen yüzyılda ev telefonları ve ankesörlü telefonlarla iletişim ihtiyacını gideren sıradan insanın önce araç telefonu olarak başlayan mobil iletişim olanağının, cep telefonu ardından akıllı telefonla iletişim olanağına evrilmesi muhakkak ki büyük bir teknolojik kolaylıktır (Türen vd., 2017). Sadece iletişim olanağı sunmakla kalmayan ve akıllı ev teknolojileri ile ev temizlemekten yemek pişirmeye kadar; mali işlerden sağlık hizmetlerine

ve eğitime kadar her türlü günlük rutinin çok kısa zaman diliminde kolaylıkla akıllı telefonların sağladığı teknolojik kolaylıklarla yapılabilmesi günümüz insanını bu akıllı telefon teknolojisine bağlamıştır (Gezgin, Şahin ve Yıldırım, 2017).

Statista'nın araştırmalarından çıkan sonuçlara bakıldığında 2020 yılında dünya üzerinde akıllı telefon kullanan insan sayısı üç buçuk milyar olmuştur ve bu sayı gün geçtikçe hızla artmaya devam etmektedir ki bu sayı neredeyse dünya nüfusunun yarısına yakındır. (<https://www.statista.com/>). Alman Dünya Nüfusu Vakfının (DSW) yayımladığı veriler dünya nüfusunun 2021 yılının başında yedi milyar sekiz yüz otuz yedi milyona ulaştığını göstermektedir (<https://www.dw.com/tr/>). Türkiye'de akıllı telefon kullanım oranı için WeAreSocial tarafından sunulan "2020 Global Digital Çalışma Raporu"ndaki bilgilere bakıldığında 83 milyonun üzerindeki ülke nüfusunun 77 milyon kadarı yani %92'si herhangi bir GSM servis sağlayıcısının abonesidir. Yine bu rapora göre Türkiye'de sosyal medyada geçirilen zaman diğer dünya ülke oranlarına göre daha fazladır. Raporun tespitine göre Türkiye'de sosyal medyayı aktif olarak kullanan birey sayısının ülke nüfusuna oranı %64'tür ki bu 54 milyon bireye denk gelmektedir. Bu rapordaki diğer bir tespit ise Türk insanının internette geçirdiği sürenin gün bazı ortalamasının "7 saat 29 dakika" olmasıdır (WeAreSocial, 2020). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından 25 Ağustos 2020'de yayınlanan haber bülteninde Türk halkının internet kullanımıyla ilgili olarak, "İnternet kullanım oranı 2020 yılında 16-74 yaş grubundaki bireylerde %79,0 oldu. Bu oran, bir önceki yıl %75,3'tü. İnternet kullanım oranı cinsiyete göre incelendiğinde; bu oranın erkeklerde %84,7, kadınlarda %73,3 olduğu görüldü. Hanelerin %90,7'sinin evden internete erişim imkânına sahip olduğu gözlemlendi. Bu oran bir önceki yılda %88,3 idi." (<https://data.tuik.gov.tr/>). İnternet kullanımındaki artış akıllı telefon kullanımındaki artışa paralel olarak oluşmaktadır. Aşağıdaki tabloda hanelerin internet erişimine sahip olmalarının, bireysel internet kullanımının ve ürün sipariş etme satın alma tutumunun yıllara göre artışının grafiği görülmektedir.



Şekil 1. Hanelerin ve bireylerin internet kullanımı ile birlikte internet üzerinden ürün siparişi ve satın alma tutumunun yıllara göre artışı (<https://data.tuik.gov.tr/>, 2020)

Şekil 1’de görüldüğü üzere hanelerin ve bireylerin internet kullanımı her geçen yılda daha da artmakta ve bununla beraber internet üzerinden ürün sipariş etme ve satın alma tutumu da hanelerin ve bireylerin internet kullanımına paralel olarak artmaktadır.

Global Web İndex’in 2017’deki bir araştırmasından çıkan sonuca göre internet kullanıcılarının %60’ından fazlası internet erişimi için akıllı telefonları tercih etmektedir. Bu rakamın genel ifadesi ise bireylerin her an elinin altında olabilme rahatlığından kaynaklı olarak akıllı telefonları, bilgisayar ve tabletlere tercih etmesidir.

Akıllı telefonlar; bireylerin hayatını kolaylaştırmasına, eğitim, sağlık, eğlence, alışveriş, banka vb. platformlara erişim olanağı sağlamasına paralel olarak günlük hayatın vazgeçilmezleri haline gelmiştir. İnternetin ve akıllı telefonun kullanımının insan hayatındaki yararının yanında bilinçsiz kullanımlarında olumsuzlukların ortaya çıkması söz konusudur. Akıllı telefonları ihtiyaçlar dışında yoğun bir şekilde kullanmanın sonucu bireyde fiziksel, davranışsal ve ruhsal bozukluklar olarak ortaya çıkmaktadır (Çakır ve Oğuz, 2017). Özellikle akıllı telefonlara yüklenen ve bireyi kendisine bağlayan, sürekli takip ve etkileşim isteyen çevrimiçi uygulamalar bireylerde alışkanlıklar doğurmaktadır. Bu alışkanlıklarla bireyler sürekli telefonlarına bakmak ve kontrol etmek ihtiyacını hissetmektedir. Zamanla bu alışkanlıklar bağımlılığa dönüşebilmektedir (Altan, 2019).



Bireylerin gerçekleştirdikleri davranıştan/davranışlardan zevk alarak bu davranışın/davranışların kendisi üzerindeki fiziksel, ruhsal, sosyal negatif etkisine aldirmeden bu davranışı/davranışları gerçekleştirmekten geri durmaması, davranışı/davranışları tekrar tekrar gerçekleştirmek için istekli olması “bağımlılık”tır (Ünal, 2015). Bağımlılıklar genelde fiziksel olarak bilinip bir maddenin kullanımı ile bağdaştırılır. Fakat kumar oynamak gibi davranışsal bağımlılıklar da mevcuttur. Son dönemde görülen bireyin akıllı telefon kullanımında kendini kontrol edip sınırlayamamasından kaynaklı olumsuz durumlar, üzerinde inceleme ve araştırma yapılması gereken “akıllı telefon bağımlılığı” kavramını ortaya çıkarmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı da bir çeşit davranışsal bağımlılıktır (Lin vd., 2014; Meral, 2017).

Akıllı telefon bağımlılığı ise bireylerin akıllı telefonlarını kendisine engel olamadan, kontrolsüzce günlük hayat düzenlerini aksatacak; fiziksel, ruhsal sağlıklarını bozacak şekilde kullanmalarıdır (Dirik, 2016). Akıllı telefonların yaygın bir şekilde kullanımıyla başlayan akıllı telefon bağımlılığı olgusundan sonra ortaya çıkan bir başka psikolojik sorun da “nomofobi”dir. Nomofobi kavramı İngilizce “no mobile phobia” şeklinde ifade edilen ve “telefon yok korkusu” anlamında olan kelime grubunun kısaltılmasıyla oluşturulmuştur.

Nomofobi, cep telefonundan ayrı kalma, cep telefonu ile iletişim kuramama durumunda bireyde görülen endişeli hâl ya da korku olarak tanımlanabilir (Adnan ve Gezgin, 2016). Nomofobi, 21. yüzyılda ortaya çıkan bir rahatsızlıktır, cep telefonundan uzak kalma halinden, iletişim kurulamama durumundan rahatsız olma veya endişelenme anlamındadır (King, Valenca ve Nardi, 2010). Cep telefonunun gereksinim olmadan bilinçsizce sorunlu olarak kullanımının sonucunda ölümle sonuçlanan kazalar, kaygı bozukluğu, depresyon, panik atak gibi psikopatolojik rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır (Elhai, Dvorak, Levine ve Hall, 2017).

Nomofobi kavramı ilk önce 2008’de İngiltere’de kullanılmıştır. İngiliz Posta İdaresi’nin yaptırdığı bir araştırma sonucunda bu kavram doğmuştur. Bahse konu araştırma sonuçlanınca görülmüştür ki araştırmaya katılanların %53’lük kısmı cep telefonu kayb olduğunda, şarjları tükendiğinde ya da kapsama alanında olmadıkları zaman huzursuz olmakta; %9’luk kısmı da telefonları kapalı olursa stres yüklü olup mutlu olamamaktadır

(Bahl ve Deluliis, 2015). Bu çalışmayla nomofobi rahatsızlığının toplumsal bir sorun olarak ciddiyeti anlaşılmış ve üzerinde bilimsel bir şekilde araştırmaların yapıp çalışılmasının gerekliliği görülmüştür.

Bu tarihten sonra nomofobi dünyanın farklı bölgelerinde farklı disiplinlerce farklı bakış açılarıyla incelenmiş ve araştırılmıştır. Bahse konu olan araştırmaların biri Hindistan'daki tıp fakültelerinden birinde yapılmıştır. Araştırmaya katılan 200 öğrencinin %39,5'lik kısmının nomofobi rahatsızlığına yakalandığı tespit edilmiştir (Dixit vd., 2010). Yine bir başka araştırmada üniversitede okuyan her üç öğrencinin birinde nomofobik olma eğilimi vardır (Tavolacci, Meyrignac, Richard, Dechelotte, ve Ladner, 2015).

Türkiye'de Yıldırım ve arkadaşlarının 2016'da üniversiteli 537 öğrenciyle yapmış olduğu araştırmadaysa öğrencilerin %42,6'lık kısmının nomofobik tutum içerisinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine Adnan ve Gezgin'in 2016'da yaptığı araştırmada 433 üniversite öğrencisinin nomofobik olma göstergeleri ortalama üstüdür. Burucuoğlu'nun 2017'deki çalışması ise 228 ön lisans düzeyinde öğrenci ile yapılmıştır. Burucuoğlu'nun çalışmasında da yine Adnan ve Gezgin' in yaptığı çalışmanın sonucunda görüldüğü gibi öğrencilerin nomofobik olma göstergeleri ortalama üstüdür.

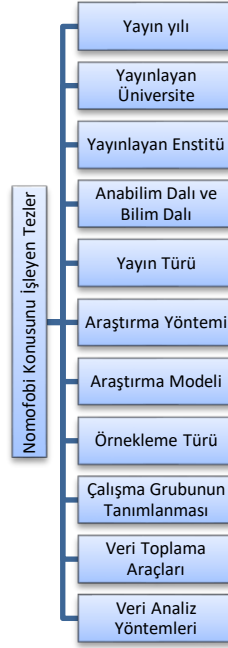
Güncel bir sorun olan nomofobi üzerinde bilimsel çalışmaların yapılması önemlidir. Özellikle toplumların geleceklerinin teminatı olan gençler arasında yaygınlaşan bu sorun üzerinde gerekli çalışmalar yapıp konu dikkate alınmazsa ileride çözümü daha da zorlaşacaktır. Bu noktadan hareketle konu ile ilgili var olan akademik çalışmaların incelenip doküman analizinin yapılması konuya olan yaklaşımları ortaya koyması açısından gereklidir. Bu sebeple yapılan bu çalışma gerekli ve önemlidir.

Bu çalışma ile Türkiye'de nomofobi konusu üzerine yazılan lisansüstü tezlerin incelenerek doküman analizinin yapılması amaçlanmıştır. Çalışma daha sonra konu ile ilgili çalışacak araştırmacılara, kendilerinden önce kimler tarafından nomofobi konusunun nasıl işlendiği hakkında ışık tutacaktır.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Nomofobi konusunu işleyen tezlerin doküman analizini yapmayı amaçlayan bu çalışmada betimsel model kullanılmıştır. Şekil 1’de araştırmanın modeli verilmiştir.



Şekil 2. Araştırmanın modeli

Bu çalışmada kullanılan yöntem doküman analizidir. Araştırma konusu üzerine yazılan çalışmalar ayrıntılı bir şekilde incelenmiş, bilgiler doküman analizi yöntemiyle veriye dönüştürülmüştür.

**Doküman analizi**, yazılı belgelerin içeriğini titizlikle ve sistematik olarak analiz etmek için kullanılan bir nitel araştırma yöntemidir (Wach, 2013). Doküman analizi, basılı ve elektronik materyaller olmak üzere tüm belgeleri incelemek ve değerlendirmek için kullanılan sistemli bir yöntemdir.

### Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni olarak Türkiye’deki üniversitelerde lisansüstü düzeyde çalışılan ve Yüksek Öğretim Kurumu (YÖK)’nun internet ortamındaki resmi sayfasının “Tez

Merkezi” bölümünde yayınlanmış tezlerden “nomofobi” konusunu içeren tüm tezler alınmıştır.

### **Verilerin Kodlanması ve Çözümlemesi**

2021 yılının Şubat ayında <https://tez.yok.gov.tr/> sayfasından genel tarama butonundan “nomofobi” anahtar kelimesiyle tez adlarında arama yapılmış ve araştırmanın başladığı tarih itibariyle toplamda 27 teze ulaşılmıştır. Bulunan tezlerden tümü “izinli” olan tezler olduğu için bilgilere ulaşmada zorluk yaşanmamıştır.

Doküman analizi yöntemi ile incelenen 27 tez verileri bir form üzerine işlenmiştir. Tezlerden elde edilen bilgiler doğrultusunda işlenen veri başlıkları şunlardır:

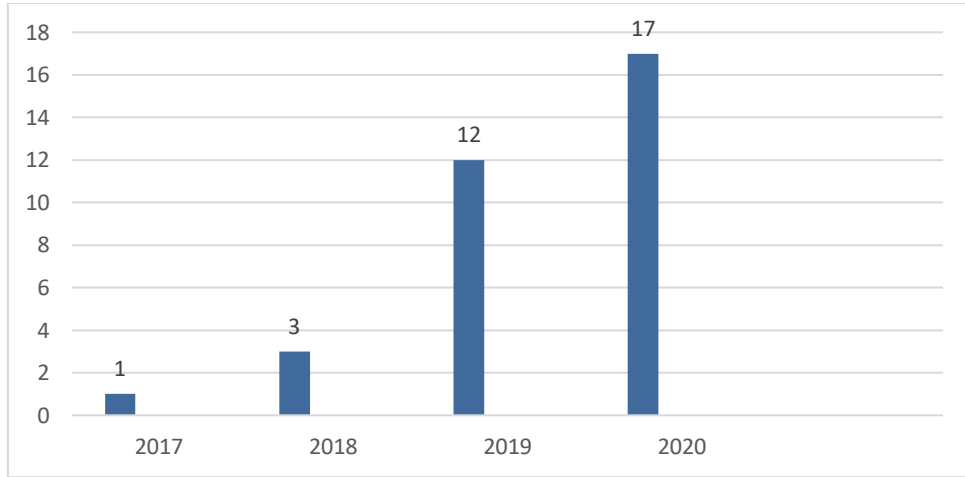
Tezin;

1. Yayın yılı,
2. Yayınlayan üniversite,
3. Yayınlayan enstitü,
4. Anabilim dalı ve bilim dalı
5. Yayın türü,
6. Araştırma yöntemi,
7. Araştırma modeli,
8. Örnekleme türü,
9. Çalışma grubunun tanımlaması,
10. Veri toplama araçları,
11. Veri analiz yöntemleri

Forma işlenen verilerin SPSS programı ile analizi yapılmış ve bulgular betimsel olarak verilmiştir.

## Bulgular

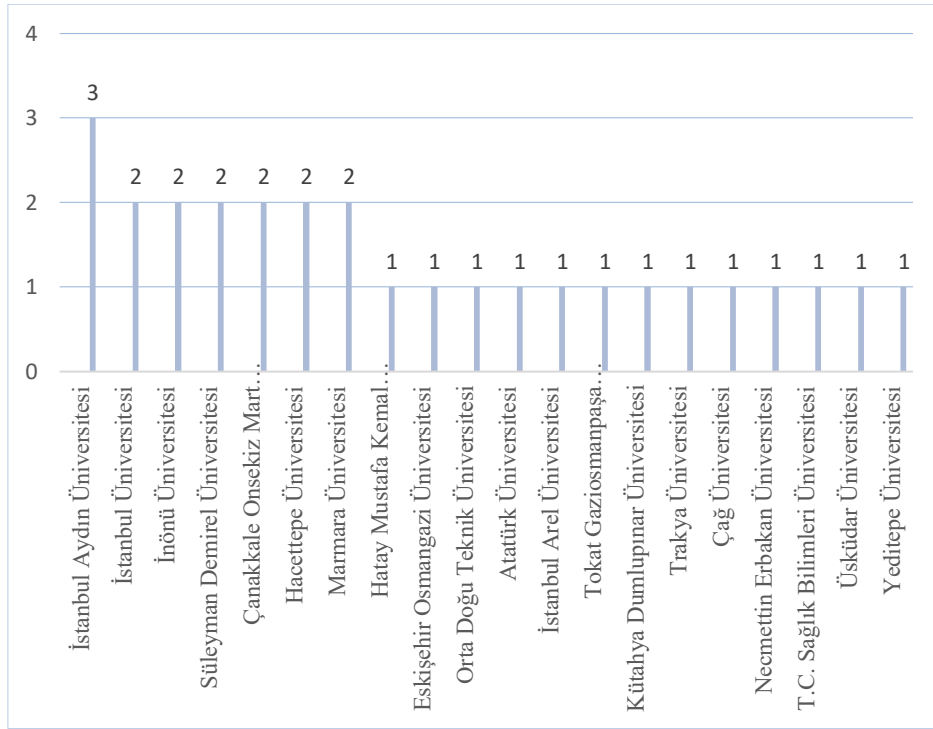
Çalışmada nomofobi konusunu ele alan YÖK Tez Merkezi'nde yayınlanmış tüm tez türlerinden toplamda 27 tez incelenmiştir. Araştırmada öncelikle “Nomofobi konusu Türkiye’de hangi yıldan itibaren akademik olarak incelenmiştir?” sorusunun cevabını bulmak üzere tezlerin yayınlanma tarihlerine bakılmış ve tezlerin yayınlanma yılları ve sayıları Şekil 3’de verilmiştir.



Şekil 3. Yıllar ve yayınlanan tez sayısı

Şekil 3’te görüldüğü üzere Türkiye’de nomofobi konusu üzerinde lisansüstü çalışmaların başlama tarihi 2017’dir. 2017’den öncesinde konu ile ilgili herhangi bir tez çalışmasına rastlanmamıştır. Nomofobi konusu 2017 yılında sadece 1 tezde işlenmiştir. 2018 yılında bu konu ile ilgili 3 tez yayınlanmıştır. 2019 yılına gelindiğinde artık nomofobi farkındalığının arttığı ve bu konuda yapılan lisansüstü çalışma sayısının birden bir önceki yılın dört katına çıktığı yani yapılan çalışma sayısının 12 olduğu görülmüştür. 2020 yılında ise konu ile ilgili yapılan çalışma sayısı daha da artmış ve bu sayı 17’ye çıkmıştır.

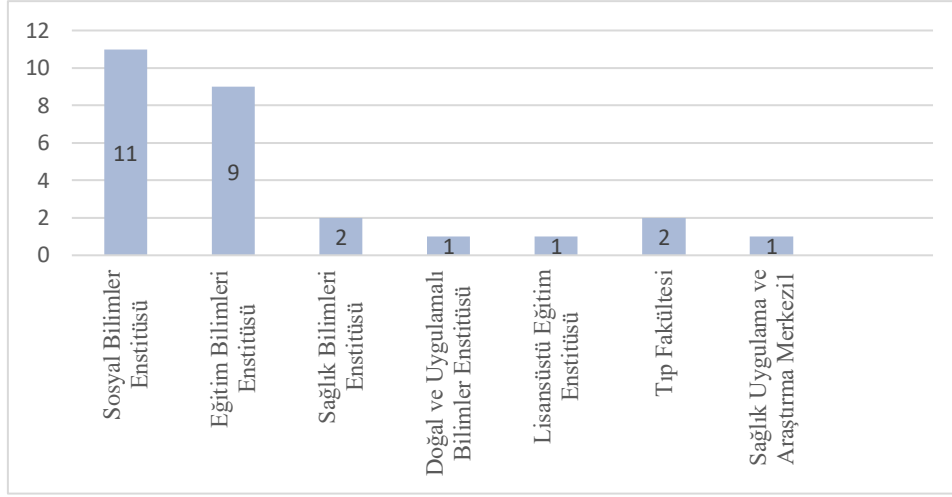
Çalışma için incelenen tezler 20 farklı üniversitede çalışılmış olup bunlardan 5 tanesi vakıf, 15 tanesi ise devlet üniversitesidir. Toplam 27 çalışmanın 7’si vakıf, 20’si ise devlet üniversitesinde yapılmıştır. Nomofobi konusu üzerinde yazılan tezlerin yapıldığı üniversitelerin isimleri ve bu üniversitelerde çalışılan tezlerin sayısı Şekil 3’te gösterilmiştir.



Şekil 4. Üniversitelerde Çalışılan Tez Sayıları

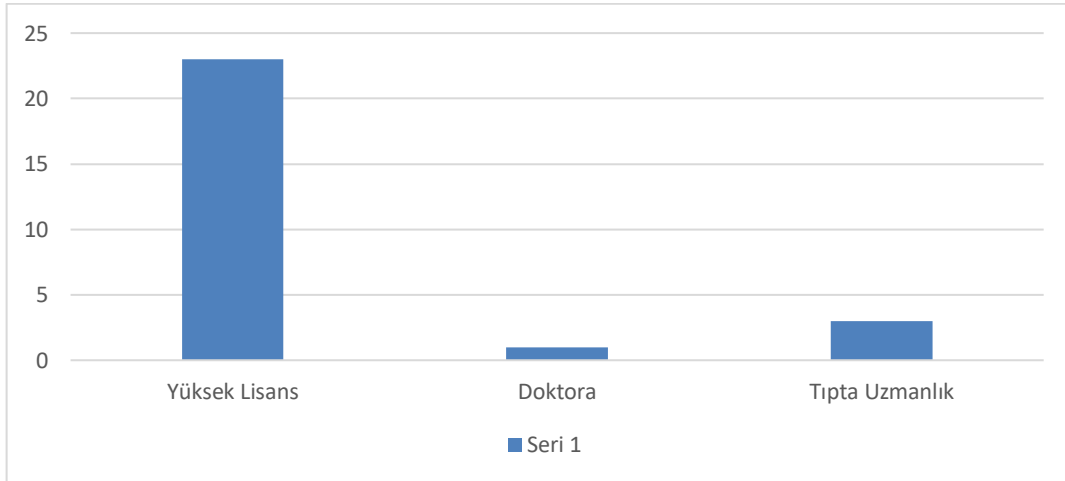
Şekil 4'te görüldüğü üzere nomofobi konusu üzerine çalışılan tezlerden 3 tanesi İstanbul Aydın Üniversitesi'ndedir. İstanbul Üniversitesi'nde 2 tane, Hacettepe Üniversitesi'nde 2 tane, İnönü Üniversitesi'nde 2 tane, Süleyman Demirel Üniversitesi'nde 2 tane ve Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde 2 tane tez nomofobi konusu üzerine çalışılmıştır. Çalışmada incelenen 27 tezdten 14 tanesi de diğer her bir üniversitede 1 kere çalışılmıştır. Bu üniversiteler ise şunlardır: Marmara Üniversitesi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Atatürk Üniversitesi, İstanbul Arel Üniversitesi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Trakya Üniversitesi, Çağ Üniversitesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, T.C. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Üsküdar Üniversitesi ve Yeditepe Üniversitesi. Bu tezlerin enstitülere göre dağılımı ise Şekil 5'tedir.

## Nomofobi Konusu Üzerine Çalışılmış Lisansüstü Tezlerin Yapısal İncelemesi



Şekil 5. Tezlerin Çalışıldığı Enstitü, Merkez ve Fakülteler

Şekil 5'te görüldüğü üzere nomofobi konusu üzerine çalışılan tezlerden 11'i sosyal bilimler, 9'u eğitim bilimleri, 2'si sağlık bilimleri, 2'si tıp fakültesi; 1'er tanesi de lisansüstü eğitim enstitüsü, doğal ve uygulamalı bilimler enstitüsü, sağlık uygulama ve araştırma merkezinde çalışılmıştır. Şekil 5'ten hareketle nomofobi konusunun çoğunlukla sosyal bilim alanlarında çalışıldığı tespit edilmiştir. Çalışmada incelen tezlerin türleri de Şekil 6'da gösterilmiştir.

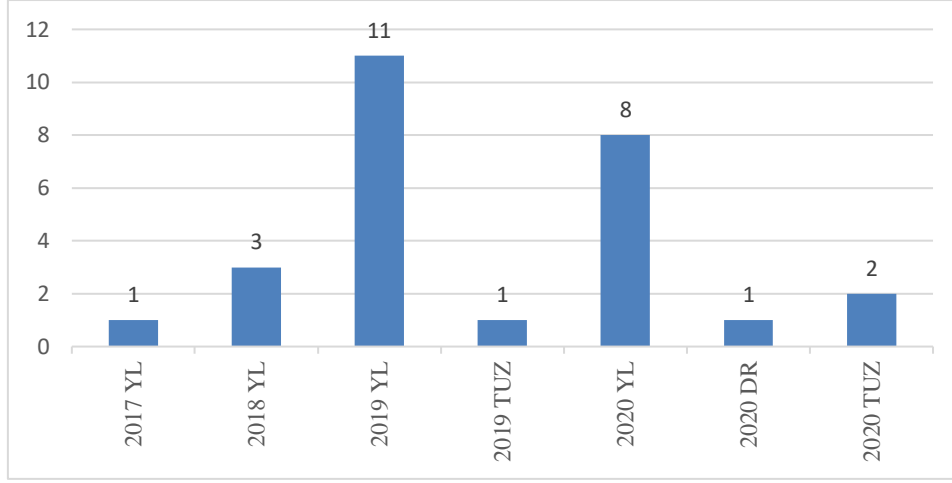


Şekil 6. Tezlerin Akademik Kategorisi

Şekil 6'da görüldüğü üzere nomofobi konusu üzerine çalışılan tezlerden 23 tanesi yüksek lisans, 1 tanesi doktora, 3 tanesi de tıpta uzmanlık tezidir.

Türkiye'de nomofobi konusunun akademik tez olarak çalışıldığı ilk yıl 2017'dir ve bu bir yüksek lisans tezidir. Kavram henüz yeni olduğu için üzerinde yapılan çalışmalar da çok

kapsamlı olmamıştır. Şekil 7’de incelenmiş olan tez türleri ve bunların çalışıldığı yıl dağılımı görülmektedir.

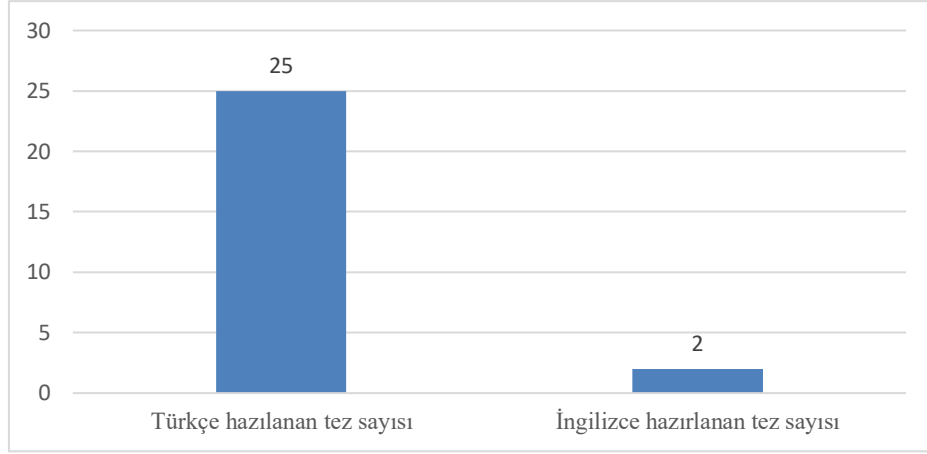


Şekil 7. Tezlerin Akademik Seviyelerinin Yıllarına Göre Dağılışı

Şekil 7’de görüldüğü üzere nomofobi konusu üzerine çalışılan tezlerin akademik seviyelerine göre bakıldığında 2017’den itibaren ilk üç yıl çalışılan tezler yüksek lisans seviyesinde olup sayısı 15’dir. İlk olarak 2019’da 1 tane tıpta uzmanlık alanında tez yapılmıştır. 2020’ye geldiğinde ise ilk doktora seviyesinde çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Yine aynı yılda 2 tane tıpta uzmanlık tezi ve 8 tane yüksek lisans tezi çalışılmıştır.

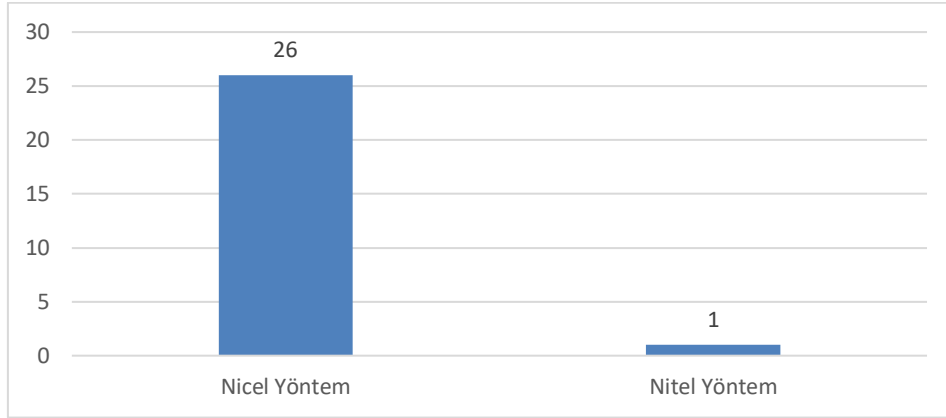
Nomofobi konusunu ele alan tezler incelendiğinde toplamda 27 tane olan çalışmaların iki tanesinin İngilizce diğerlerinin ise Türkçe olarak hazırlandığı görülmüştür. Bu İngilizce tezlerden biri, bir devlet üniversitesi olan Orta Doğu Teknik Üniversitesi’nde diğeri ise bir vakıf üniversitesi olan Yeditepe Üniversitesi’nde hazırlanmıştır. Şekil 8 nomofobi konusunu ele alan tezlerin hazırlandığı dil dağılımını göstermektedir.





Şekil 8. Tezlerin Hazırlandığı Diller ve Bu Dillerin Sayıları

Çalışmada incelenen tezlerde kullanılan araştırma yöntemlerine bakıldığında sadece 1 bir tezde nitel analizin kullanıldığı diğer kalan tezlerin ise nicel analiz yöntemi ile hazırlandığı görülmüştür. Şekil 9’da tezlerde kullanılan araştırma yöntemlerinin dağılımı gösterilmiştir.



Şekil 9. Tez Yöntemleri Dağılımı

Şekil 9’da görüldüğü üzere nomofobi konusu üzerine çalışılan tezlerde çalışma yöntemi olarak neredeyse tamamen nicel yöntem tercih edilmiştir. Nicel yöntemin rakamlarla değerlendirilmesi daha kolay olması ve çıkan sonuçların daha genel olanı ifade etmesi sebebiyle nomofobi konusu üzerine yapılan çalışmalarda nicel analizin tercih edildiği düşünülmektedir.

Nomofobi konusu üzerine yapılan çalışmalarda kullanılan nicel ve nitel araştırma yöntemlerinde kullanılmış olan modeller incelendiğinde de 6 farklı modelin kullanıldığını ve bir kısım araştırmalarda da kullanılan modelin belirtilmediği görülmüştür. Araştırmaların

modeli olarak daha çok “korelasyonel model”in tercih edildiği tespit edilmiştir. Tablo 1’de yapılan çalışmalarda kullanılmış olan modeller gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Tezlerde kullanılmış olan araştırma modeli sayıları

Yöntem Türü	Araştırma Modeli	Modelin Kullanıldığı Tez Sayısı
Nicel	Korelasyonel	9
	Tarama	1
	Betimsel	3
	Betimsel ve İlişkisel	3
	Tanımlayıcı	1
	Yapısal Eşitlik Modellemesi	1
	Nedensel Karşılaştırma	1
	Belirtilmemiş	7
	<b>Toplam</b>	<b>26</b>
Nitel	Belirtilmemiş	1

Tablo 1’de görüldüğü üzere nomofobi konusu üzerine yapılan tez çalışmalarında araştırma modeli olarak 6 farklı model kullanılmış olup en fazla kullanılan model korelasyonel modeldir. 8 tez çalışmanı kullandığı araştırma modelini belirtmemeyi tercih etmiş, 3 çalışan ise betimsel ve ilişkisel tarama modelini kullanmıştır. Diğer kullanılan model türleri ise tarama, betimsel, tanımlayıcı kesitsel, yapısal eşitlik modellemesi ve nedensel karşılaştırmadır.

Nomofobi konusu üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde; çalışmacıların çalışma araştırmalarını yaparken kullandıkları örneklem ifadelerinden çıkarılan örneklem türleri şu şekildedir: amaçlı, uygun, rasgele, basit rasgele, tabakalı, tabakalı rastgele, kolayda örnekleme, tanımlayıcı ve kesitsel. Bazı çalışmacılar ise kullandıkları örnekleme türünü belirtmemişlerdir. Tablo 2’de tezlerde kullanılan örneklem türleri ve kullanılma sayıları verilmiştir.

**Tablo 2.** Tezlerde kullanılan örneklem türleri ve kullanılma sayıları

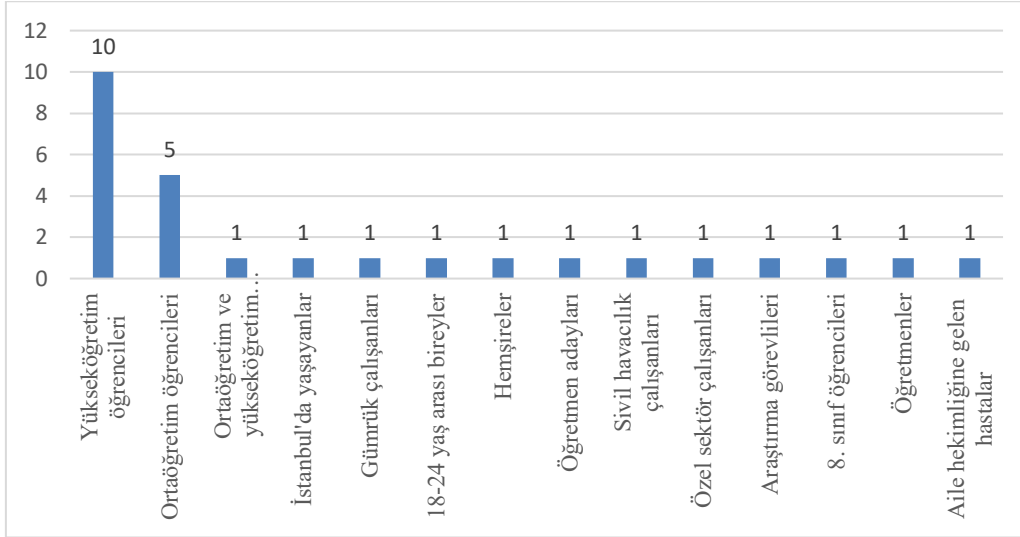
Örneklem Türü	Örneklemin Kullanıldığı Tez Sayısı
Amaçlı	1
Uygun	4
Rastgele	1
Basit Rastgele	1

**Tablo 2 devamı.** Tezlerde kullanılan örneklem türleri ve kullanılma sayıları

<b>Örneklem Türü</b>	<b>Örneklemin Kullanıldığı Tez Sayısı</b>
Tabakalı	1
Tabakalı Rastgele	1
Kolay Örneklem	6
Tanımlayıcı ve Kesitsel	1
Belirtilmemiş	3
<b>Toplam</b>	<b>27</b>

Tablo 2’de görüldüğü üzere nomofobi konusu üzerine yapılan tez çalışmalarında en çok kullanılan örneklem türü basit rastgele örneklemdir. Çalışmalarda kolayda örnekleme türü 6 çalışmada, uygun örneklem türü ise 4 çalışmada kullanılmış olup diğer kullanılmış olan türler; rastgele, tabakalı, tabakalı rastgele, tanımlayıcı ve kesitsel örnekleme birer çalışmada kullanılmıştır. 3 çalışmada ise örnekleme türü belirtilmemiştir.

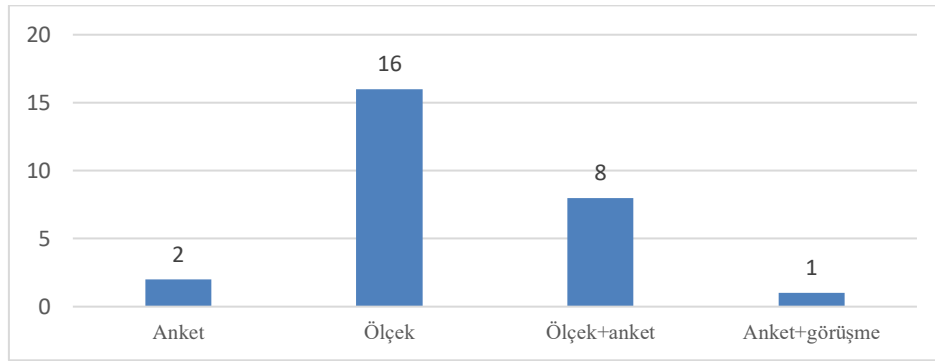
Nomofobi üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde çalışmaların üzerinde gerçekleştirildiği çalışma grubu ya da evren/örneklem olarak 14 grup tespit edilmiştir. 10 çalışma yükseköğretim öğrencileri üzerinde, 5 çalışma ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapılmıştır. 1 çalışmada çalışma grubu olarak ortaöğretim ve yükseköğretim öğrencileri birlikte alınmıştır. İstanbul’da yaşayanlar, gümrük çalışanları, 18-24 yaş arası bireyler, hemşireler, öğretmen adayları, sivil havacılık çalışanları, özel sektör çalışanları, araştırma görevlileri, 8. sınıf öğrencileri, öğretmenler ve aile hekimliğine gelen hastalar farklı çalışmalarda birer kez çalışma grubu olarak alınmıştır. Şekil 10’da çalışma gruplarına göre tez sayıları belirtilmiştir.



Şekil 10. Çalışma gruplarına göre tez dağılımı

Şekil 10'da görüldüğü üzere en çok çalışma (10 çalışma) yükseköğretim öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Yükseköğretim öğrencilerinden sonra en çok çalışma (5 çalışma) ortaöğretim öğrencileri ile yapılmıştır. Diğer gruplarla yapılmış olan çalışmalar ise 1 tane ile sınırlı kalmıştır.

Nomofobi üzerine yapılan çalışmalarda kullanılan veri toplama araçları ölçek, anket ve görüşmedir. Bazı çalışmalarda bu araçlardan bazıları birlikte kullanılmıştır. Şekil 11'de çalışmalardaki veri toplama araçları ve kullanım sıklığı verilmiştir.



Şekil 11. Veri toplama araçlarının kullanım sıklığı

Şekil 11'de görüldüğü üzere 16 çalışmada veri toplama aracı olarak ölçek, 8 çalışmada ölçek+anket, 2 çalışmada anket, 1 çalışmada ise anket+görüşme kullanılmıştır.

Nomofobi üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde en çok kullanılan veri analiz türünün ANOVA olduğu görülmüştür. ANOVA 18 çalışmada kullanılmıştır. 14 çalışmada

korelasyon, 12 çalışmada regresyon, 12 çalışmada t-testi, 7 çalışmada Kolmogorov Smirnov testi, 5 çalışmada Mann-Whitney U testi, 5 çalışmada Kruskal Wallis testi, 4 çalışmada Doğrulayıcı Faktör Analizi, 3 çalışmada Açıklayıcı Faktör Analizi, 3 çalışmada Shapiro Wilk testi, 2 çalışmada Kikare kullanılmıştır. Bonferroni test, Bonferroni-Dunn test, Skewness ve Kurtosis uç değer analizleri, Box's M testi, Levene testi, Barlett küresellik testi, Kaiser-Meyer-OlkinMeasrue, MANOVA ve içerik analizi diğer kullanılan veri analiz türleri olup birer kere kullanılmıştır. Tablo 4'te araştırma yöntemlerine göre kullanılmış olan veri analiz türleri ve kullanıldığı tez sayıları gösterilmiştir.

**Tablo 3.** Araştırma yöntemlerine göre tezlerde kullanılmış olan veri analiz türleri

Yöntem	Analiz Türü	Analiz Türünün Kullanıldığı Tez Sayısı
Nitel	ANOVA	18
	Korelasyon	14
	Regresyon	12
	T-testi	12
	Kolmogorov Smirnov testi	7
	Mann-Whitney U testi	5
	Kruskal Wallis testi	5
	Doğrulayıcı Faktör Analizi	4
	Açıklayıcı Faktör Analizi	3
	Shapiro Wilk testi	3
	Kikare	2
	Bonferroni test	1
	Bonferroni-Dunn test	1
	Skewness uç değer analizi	1
	Kurtosis uç değer analizi	1
	Box's M testi	1
	Barlett küresellik testi	1
	Kaiser-Meyer-OlkinMeasrue	1
MANOVA	1	
Levene testi	1	
Nitel	İçerik analizi	1

Tablo 3'te görüldüğü üzere varyans analizi ANOVA, nomofobiye konu alan tez çalışmalarında 18 çalışmada kullanılarak en çok başvurulan veri analiz yöntemi olmuştur. ANOVA'yı 14 çalışmada kullanılan korelasyon ve on ikişer çalışmada kullanılan regresyon ve t-testi takip etmektedir.

Veri analizi yapılırken farklı ölçekler için farklı analiz türleri kullanılmıştır. Bazen bir çalışmada kullanılan veri analiz türü sayısı 5'i bulmuştur.

## **Sonuç, Tartışma ve Öneriler**

Bu araştırmada Türkiye’de nomofobi konusu üzerinde çalışılmış lisansüstü tezlerin doküman analizi yapılmıştır. Bu alanda konu ile ilgili olarak çalışılan 27 tez yayınlandıkları yıl, yayınlandıkları üniversite, yayınlandıkları enstitü, akademik seviyesi, araştırmaların yöntemi, araştırmaların modeli, örneklemelerin türü, çalışma grubu ya da evren/örneklem/tanımı, veri toplama araçları ve veri analiz yöntemleri bakımından incelemeye tabi tutulmuştur.

Türkiye’de nomofobi konusunu ele alan lisansüstü tezlerin analizi sırasında görülmüştür ki konu ile ilgili lisansüstü çalışmaların başlama tarihi 2017’dir. Nomofobi vakalarının görülmesinin temelinde yatan “internet bağımlılığı” konusunu ele alan lisansüstü tezlerin ilki 2003’te görülürken, nomofobinin doğrudan ilgili olduğu “akıllı telefon bağımlılığı” konusunu ele alan lisansüstü tezlerin ilki ise nomofobi ile ilgili tezlerin başlamasından bir yıl öncesinde yani 2016’da görülür. Nomofobi konusu 2017 yılında ilk kez ele alan Büşra Bayrak’tır. 2018 yılında bu konu ile ilgili 3 tez yayınlanmıştır. Akıllı telefon üreten şirketlerin ürün çeşitliliğini arttırması gerek işlevsel olarak gerek fiyat olarak geniş bir yelpazeye yaydıkları ürünlerin toplumun her kesiminden alıcıya hitap edebilecek çeşitlilikte olması akıllı telefon bağımlılığını ve beraberinde de nomofobi vakalarını arttırmaya başlamıştır. Durumun özellikle z kuşağı üzerinde etkisinin gittikçe artmaya başlamasıyla konu üzerinde yapılan araştırma ve çalışmalar da hız kazanmıştır. 2019 yılına gelindiğinde artık nomofobi farkındalığının arttığı ve bu konuda yapılan lisansüstü çalışma sayısının birden bir önceki yılın dört katına çıktığı yani yapılan çalışma sayısının 12 olduğu görülmüştür. 2020 yılında ise konu ile ilgili yapılan çalışma sayısı daha da artmış ve bu sayı 17’ye çıkmıştır.

Nomofobi konusu üzerine yazılan tezler en çok -3 tane- İstanbul Aydın Üniversitesi’nde sosyal bilimler enstitüsünde psikoloji anabilim dalında çalışılmıştır. Her ne kadar konu ile ilgili olarak en çok çalışma bir vakıf üniversitesinde yapılmış olsa da diğer 24 çalışmanın 20 tanesi devlet üniversitelerinde gerçekleştirilmiştir. Nomofobi konusu üzerindeki tezler en çok sosyal bilimler ve eğitim bilimleri enstitülerinde çalışılmış ve çalışmaların çoğu genç nesil üzerinde yapılmıştır. Bunun nedeni olarak nomofobinin daha

çok teknolojinin içine doğmuş, teknoloji ile büyümüş olan gençler de görülüyor olmasıdır. Nitekim yapılan tezlerin 19 tanesinin çalışma grubunu ya da evrenini/örneklemi gençler oluşturmaktadır.

Nomofobi üzerine yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi sonucunda tezlerin neredeyse tamamına yakını -26 tanesi- nicel yöntemle incelenmiştir. Toplum içerisinde yaşayan ve sosyal bir varlık olan bireyin sanal dünyada sosyalleşirken gerçek dünyada asosyal hale gelmesine sebep olan nomofobi, günümüz şartlarının birey üzerindeki olumsuz yansımalarının bir sonucu olarak sosyal bir olgudur. Dolayısıyla sosyal olguları neden sonuç ilişkileri ile ortaya çıkaran, farklı değişkenlerle bağımlı bağımsız verilerin analizlerini sayısal olarak ölçüp bunların istatistiklerini ortaya koyabilen nicel araştırma yöntemi nomofobi konusu üzerinde yapılmış çalışmalarda tercih edilmiştir. Yine nomofobinin son yıllarda ortaya çıkan bir kavram olmasından kaynaklı olarak araştırmacıların, araştırmalarından daha çabuk sonuç almak istemeleri de nicel yöntemin tercih edilme gerekçelerindedir. Araştırmalarda araştırma modeli olarak da en çok korelasyonel modeli seçmişlerdir.

Nomofobi üzerine lisansüstü tez hazırlayan araştırmacılar çalışmalarında veri analizlerini yaparken çoğunlukla -18 çalışmada- varyans analizini (ANOVA'yı) kullanmışlardır. Araştırmacılar bağımlı değişkenin üzerinde bağımsız değişkenlerin fark oluşturmasının tespitini yapmışlardır. Yine korelasyon, regresyon ve t-testi en çok kullanılan veri analiz araçlarından olmuştur.

Yapılan bu çalışmanın bulguları da göstermektedir ki nomofobi tüm dünyayla birlikte Türkiye'de de yeni kullanılmaya başlayan bir kavramdır. Bu kavramın karşıladığı rahatsızlık durumu ise gün geçtikçe hızla yayılmaktadır. Konu ile ilgili farkındalık akademik seviyede oluşmaya başlamış ve konu üzerinde yapılan çalışmalar artmıştır. Özellikle yurtdışında konu üzerinde yapılan her türden bilimsel yayın sayısı oldukça fazladır. Yapılan bu yayınların Türkçe'ye çevrilip toplumun özellikle de gençlerin düzeyine indirgenmesi önemlidir. Özellikle içinde bulunduğumuz yılda tüm dünyayı sarsan bir salgın yüzünden evine kapanmak zorunda kalan bireylerin akıllı telefonları ile daha fazla zaman geçirmesi yüzünden daha da artan nomofobi vakalarının önüne geçilmesi için toplumun dikkatinin konuya çekilmesi gerekmektedir. Konu ile ilgili olarak özellikle eğitimcilere büyük bir rol

düşmektedir. Her seviyeden eğitimin uzaktan çevrimiçi bağlantılarla devam etmek zorunda olduğu şu dönemde yine aynı şekilde her seviyeden öğrenciler nomofobi konusunda bilinçlendirilebilir.

### Kaynakça

- Adnan, M. ve Gezgin, D. M. (2016). "A Modern phobia: prevalence of nomophobia among college students", *Journal of faculty of educational sciences*, 49(1), 16–18.
- Bahl, R.R. ve Deluliis, D. (2015). *Nomophobia*, (Ed.) Yan, Z., Encyclopedia of Mobile phone behavior. (3 Volumes), USA: IGI Global.
- Beyza, A. (2019), *Nomofobiile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve üst bilişin aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 13(1), 418-429.
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Dixit S., Shukla H., Bhagwat A., Bindal A., Goyal A., Zaidi A. K., ve Shrivastava, A. (2010). A study to Evaluate Mobile Phone Dependence Among Students of A Medical Turizm ve Arastırma Dergisi *Journal of Tourism And Research Cilt / Volume: 7 Yıl / Year: 2018 Sayı / Number: 2 39 College and Associated Hospital of Central India. Indian Journal of Community Medicine*, 35 (2), 339–341.
- Elhai, Jon D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., and Hall B. J. (2017) "Problematic Smartphone Use: A Conceptual Overview And Systematic Review Of Relations With Anxiety And Depression Psychopathology", *Journal of Affective Disorders*, 207, s. 251–259.
- Gezgin, D. M., Şahin Y. L. ve Yıldırım S. (2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim teknolojisi kuram ve uygulama*, 7(1), 1-15.
- Kahyaoğlu-Süt, H., Kurt, S., Uzal, Ö., & Özdilek, S. (2016). Effects of smart phone addiction level on social and educational life in health science sstudents. *Euras Journal Fam Med*, 5(1), 13-19.
- King, A. L. S., Valença A. M. And Nardi, A. E. (2010). "Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder With Agoraphobia: Reducing Phobias Or Worsening Of Dependence?" *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), s.52–54,



- Lin Y.H., Chang L.R., Lee Y.H., Tseng H.W., Kuo T.B.J. ve Chen S.H. (2014). Development and validation of the smartphone addiction inventory (SPAI). *PloSone*, 9(6).
- Meral, D. (2017). *Orta öğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Park, N. & Lee, H. (2012). Social implications of smartphone use: korean college students' smartphone use and psychological well-being. *cyberpsychology, behavior, and social networking*, 15(9), 491-497.
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P. ve Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among french college students: marie Pierre tavolacci. *The european journal of public health*, 25(suppl\_3). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv172.088>.
- Türen, U., Erdem, H. ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim teknolojileri dergisi*, 10(1), 1-12.
- WeAreSocialandHootsuite, (2020), Dijital 2019 January Turkey, [https://www.slideshare.net/DataReportal/digital-2020-turkey-january-2020-v01?from\\_action=save](https://www.slideshare.net/DataReportal/digital-2020-turkey-january-2020-v01?from_action=save) Erişim Tarihi: 03.03.2021
- Web 1, [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679) adresinden 03.2021 tarihinde erişilmiştir.
- Web 2, <https://www.dw.com/tr/d%C3%BCnya-2021-y%C4%B1%C4%B1na-78-milyar-ki%C5%9Fiyle-giriyor/a-56011588> adresinden 10.03.2021 tarihinde erişilmiştir.
- Web 3, <https://www.statista.com/> adresinden 10.03.2021 tarihinde erişilmiştir.
- Yıldırım, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.



## Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Karşılaştırma, Sosyal Medya Tutumu ve Beden İmgesi İlişkisinin İncelemesi

Muhammed BAHTİYAR<sup>1</sup>

**Öz:** Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde sosyal karşılaştırma sosyal medya tutumu ve beden imgesi ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, 170'i kadın ve 125'si erkek olmak üzere toplam 295 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, Vücut Algısı Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Sosyal Medya Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın amaçlarını test etmek üzere verilerin analizinde Bağımsız Gruplar t Testi, ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi), Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve Aşamalı Regresyon Analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda beden imgesinin cinsiyete göre, sınıfa göre, bölüme göre, algılanan başarı düzeyine göre ve sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşmadığı ancak sosyoekonomik gelir ve kullanılan sosyal medya uygulamasına göre farklılaştığı görülmüştür. Sosyal karşılaştırma ve beden imgesinin pozitif yönlü orta düzeyde ilişkili olduğu, sosyal medya tutumuyla beden imgesi arasında ilişki bulunmadığı görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden İmgesi, Sosyal Karşılaştırma, Sosyal Medya Tutumu

---

<sup>1</sup> Düzce Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, [muhammedbahtiyar@duzce.edu.tr](mailto:muhammedbahtiyar@duzce.edu.tr),  
ORCID: 0000-0002-9110-3560

## **The Investigation of The Relationship Between Social Comparison, Social Media Attitude And Body Image In Undergraduate Students**

**Abstract:** The aim of this study was to examine the relationship between social comparison, social media usage and body image in university students. The research sample consisted of 295 university students, 170 (58%) women and 125 (52%) men, with a mean age of 20,02 years. Personal information form, Social Media Attitudes Scale, Social Comparison Scale and Body Image Scale were used in the data gathering process. In order to examine the objectives of the study, Independent Samples t Test, ANOVA (One-Way Analysis of Variance), Pearson Product-Moment Correlation and Regression Analysis were used to analyze the data. It was found that the body image of undergraduate students isn't differentiated according to gender, grade, perceived academic achievement, social media usage time but differentiated according to perceived socio economic level and social media tools. In addition, there was a positive medium correlation between social comparison and body image of undergraduate students.

**Keywords:** Body image, Social comparison, Social media attitude

## **Giriş**

Beden imgesiyle ilgili araştırmalar son yıllarda sosyoloji, psikoloji, sağlık, beslenme, eğitim bilimleri gibi alanlarda giderek popölerleşmektedir. Beden imgesi tanımı ise bu farklı disiplinlere göre değişmektedir. İlk olarak beden imgesi ve bedene yüklenen anlam kültürden kültüre değişiklik gösterdiği için sosyoloji bakış açısından beden imgesi tanımlanmıştır (Grogan, 2001). Bu açıdan beden ve fiziksel görünüş içinde bulunduğu her devirde ekonomik, politik, kültürel ve toplumsal süreçlerden etkilenen bir temsiliyet biçimidir (Turner, 1996). Psikoloji biliminde beden imgesi, ise vücut şekli, vücudun duyuşal motor kapasitesiyle ilgili olup bireyin kendi varlığını hissettiği, cinsiyete, yaşa göre değişiklik gösteren bir zihinsel eylem olarak tanımlanmaktadır. (Tiggeman ve Lynch, 2001). Beden imgesi ve bedene yüklenen anlam zamanla değişmiş önceden sağlıkla ilgili olan bu algısal durum modernizmle beraber görünüş, tercih, güç, statü, psikolojik iyi oluş gibi daha çok bireysel farklılıklara da atfedilmiştir (Rudd ve Lennon, 2001). Bu bireysel farklılıklara, gruplara özgü atfedilme, beden imgesinin zamanla sadece sağlıkla ilişkilendirilmesinden çıkıp estetik ve sosyal görünüşle de ilişkili olmasına dönüşmüştür. Bu da bedene yüklenene anlam, beden imgesinin bireyin öznel dünyasında ve kendilik imgesinden önemli bir duygulanıma neden olmasını sağlamaktadır. Buradan hareketle beden imgesi, bireyin bedeniyle ilgili algıları, düşünceleri, duyguları, davranışları ve tutumlarından oluşan çok boyutlu psikolojik bir yapıdır (Grogan, 2001). Beden imgesi algısı bireyin hem duyuş durumunu etkileyen koruyucu bir faktör hem de sosyal karşılaştırma üzerinden sosyal ilişkilerini belirleyen önemli bir etmendir (Krones vd, 2005).

Grup davranışlarının anlaşılması açısından önemli bir sosyal psikoloji kuramı olan sosyal karşılaştırma kuramına göre ise bir sosyal varlık olarak insanlar kendi duyuş düşünce, karar mekanizması, başarı gibi özelliklerini değerlendirmek için içsel bir yargı ve öz düzenlemeye ihtiyaç duyarlar. Ancak değerlendirmek için içsel bir standart geliştirememişlerse bu ihtiyaçı karşılamak için sosyal karşılaştırmalara gereksinim duyarlar (Festinger, 1954). Otomatik bir mekanizmayla açıklanan sosyal karşılaştırma kuramına göre insanlar sadece duyuş, düşünce gibi bilişsel süreçleri değil, geçmiş zamanları, geleceğe dair tahminleri, bedenleri, kişilikleri, statüleri gibi birçok yönden karşılaştırma yapma eğilimdedirler (Corcoran ve diğerleri, 2011). Kitle iletişim araçları, internet, popöler kültür gibi

sosyal hayatın belirleyicilerinin etkisiyle de bireyler beden imgesi açısından kendilerini başkalarıyla karşılaştırma eğilimindedir. Özellikle popüler kültür, medya ve internete dayalı iletişim araçlarının yaygınlaşmasıyla zayıf olmak, fit olmak ergenler ve genç yetişkinler için bir standart halinde dayatılmaktadır (Baldwin ve Mussweiler, 2018).

Günümüzde yeni iletişim teknolojileri ve sosyal medya, toplumsal, kültürel, ekonomik bireylerin gündelik hayatları ve yaşam tarzları üzerinde olumlu ve olumsuz değişimlerin yaşanmasına sebep olmaktadır (Çömlekçi ve Başol, 2019). Yapılan bir araştırmaya göre nüfusun %51'nin aktif olarak sosyal medya kullanıcısı olduğu ve ülkemizde yaşayanların günde ortalama 2 saatini sosyal medyada zaman geçirerek değerlendirdikleri ortaya konmuştur (Digital In 2018). Sosyal medya, ağ teknolojilerini kullanarak kullanıcıların etkileşimini sağlayan araç, hizmet ve uygulamaların tümü olarak tanımlanır (Boyd, 2007). Farklı farklı birçok uygulaması ve formu olan sosyal medya gençler ve ergenler arasında daha sıklıkla iletişim kurma, bilgiye ulaşma, eğlenme, içerik üretme gibi amaçlarla kullanılmaktadır (Eren, 2014). Bu haliyle üniversite öğrencilerinin etkileşim ve iletişim kurmak için zamanlarının çoğunu geçirdiği sosyal medya beden imgesi ve sosyal karşılaştırma açısından da önemlidir.

Literatür incelendiğinde beden algısının öz güvenle (Lowery ve diğerleri, 2005); yaş, cinsiyet gibi demografik değişkenlerle (Demarest ve Allen, 2000); sosyal fobiyle (Haspolat ve Kağan, 2017); sosyal kaygıyla (Aslan ve Koç, 2018); yeme bozukluklarıyla (Shroff ve Thompson, 2004), televizyonun etkisiyle (Dinç, 2010); medyayla (Tiggeman, 2014) ve sosyal karşılaştırmayla ilişkisine bakılmış ancak sosyal karşılaştırma ve sosyal medya tutumuyla beden imgesi birlikte ele alınmamıştır.

Bu araştırma kapsamında 'Üniversite öğrencilerinde sosyal karşılaştırma, sosyal medya tutumu ve beden imgesi arasında ilişki var mıdır?' ve üniversite öğrencilerinin beden imgeleri kişisel ve demografik özelliklerine (cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan sosyo-ekonomik düzey, sosyal medya araçları kullanım süresi, kullanılan sosyal medya aracı ) göre farklılık göstermekte midir? sorularına cevap aranmıştır.

## **Yöntem**

## Araştırma Modeli

Betimsel bir yaklaşımla yürütülen bu çalışma, ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Karasar'a (2005) göre ilişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır. Üniversite öğrencilerinin; cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan sosyo ekonomik düzey, sosyal medya tutumu değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğinin test edilmesi amacıyla betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

## Çalışma Grubu

Bu araştırma, Düzce Üniversitesi ve Yıldız Teknik Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma örneklemini, çalışma grubunu oluşturan fakültelerin 2019/2020 eğitim-öğretim yılında çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan lisans I. II. III. ve IV. sınıf öğrencileri arasından uygun örnekleme yöntemine uygun olarak seçilmiştir.

Araştırma katılımcılarının kişisel ve demografik özelliklere göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 1.** Araştırmadaki Örneklem Yapısının Demografik Özellikleri

	Gruplar	Sayı (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	170	57,6
	Erkek	125	42,4
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	122	41,4
	2. Sınıf	94	31,9
	3. Sınıf	59	20
	4. Sınıf	20	6,8
Algılanan SED	Düşük	41	13,9
	Orta	239	81
	Yüksek	15	5,1
SM Süresi	1 saatten az	16	5,4
	1-3 saat	162	54,9
	3-6 saat	101	34,2
	6 saatten fazla	16	5,4

	Facebook	2	0,7
	Twitter	34	11,5
<b>En sık kullanılan</b>	Instagram	201	68,1
<b>SM Aracı</b>	Youtube	57	19,3
	Snapchat	1	0,3
	<b>Toplam</b>	<b>295</b>	<b>100</b>

### Veri Toplama Aracı

Araştırma kapsamında kişisel ve demografik bilgilerden oluşan bilgi formu beden imgesini ölçmek amacıyla Vücut Algısı Ölçeği, sosyal karşılaştırma düzeylerini ölçmek için Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Sosyal Medya kullanımlarını ölçmek için Sosyal Medya Tutum Ölçeği kullanılmıştır.

**Vücut Algısı Ölçeği:** Orijinal adı Body-Cathexis Scale (BCS) olan ölçek, 1953 yılında Secard ve Jurard tarafından geliştirilmiş, Kişinin 40 ayrı vücut bölümünden ya da işlevinden memnuniyetini belirleyen bir ölçektir. Ölçeğin ülkemizde kullanılan formu, 40 maddeden oluşan beş dereceli Likert tipi bir ölçme aracıdır (1= Oldukça beğeniyorum, 2= Oldukça beğeniyorum, 3= Kararsızım, 4= Pek beğenmiyorum, 5= Hiç beğenmiyorum). En olumlu ifade 1 puan, en olumsuz ifade ise 5 puan almaktadır. Buna göre, alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200'dür. Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin azalmasını, puanın azalması ise memnuniyetin artmasını belirtmektedir. Ölçek, 1986 yılında Hovardaoğlu tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada iki yarım güvenirliği .75, madde test korelasyonları  $r=.45$  ile  $r=.89$  arasında ve Cronbach Alfa katsayısı .91 olarak belirlenmiştir (Hovardaoğlu, 1992). Bu çalışma için yapılan güvenirlik analizi sonucu Cronbach Alpha değeri .89 bulunmuştur.

**Sosyal Karşılaştırma Ölçeği:** Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, kişilerin başkaları ile kıyaslandığında kendilerini nasıl algıladıklarını değerlendirmektedir. SKÖ'nün orijinal formu 5 madde halinde Gilbert ve Trent tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlanması, bazı

maddelerin de eklenmesiyle Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin son formunda çift kutuplu 18 madde, 6 noktalı bir boyut üzerinde değerlendirilmektedir. Yüksek puanlar olumlu benlik şemasına, düşük puanlar ise olumsuz benlik şemasına işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Beck Depresyon Ölçeği ile korelasyonunun -.19 olduğu ve depresyonu düşük ve yüksek grupları başarılı bir biçimde ayırt edebildiği bildirilmiştir. Batıgün ve Uğurtaş (2002) da çalışmalarında SKÖ ile Kısa Semptom Envanterinin alt ölçekleri arasındaki korelasyonların  $r=-.21$  (somatizasyon) ile  $r=-.40$  (olumsuz benlik) arasında değiştiğini bulgulamışlardır. Bu çalışma için yapılan güvenilirlik analizi sonucu Cronbach Alpha değeri .89 bulunmuştur.

**Sosyal Medya Tutum Ölçeği:** Otrar ve Arğın tarafından 2015 yılında geliştirilmiş olan 'Sosyal Medya Tutum Ölçeği (SMTÖ) kullanılmıştır. Öğrencilerin paylaşım ihtiyacı, sosyal yetkinliği, sosyal izolasyonu ve öğretmenlerle ilişki olmak üzere dört faktörü kapsayan ölçek beşli likert tipinde 6'sı olumsuz 17'si olumlu olmak üzere 23 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin bütünü için yapılan güvenilirlik analizi sonrası Sosyal Medya Tutum Ölçeği'nin Cronbach's Alpha değerinin .86 ( $\alpha=.86$ ) olduğu görülmüştür. Bu değer, maddelerin tek bir boyut (ölçek) olarak da kullanılabilceğini, maddeleri arasında yüksek derecede güvenilirliğinin olduğunu göstermektedir. Bu çalışma için yapılan güvenilirlik analizi sonucu Cronbach Alpha değeri .84 bulunmuştur.

### **Verilerin Analizi**

Toplamda 300 öğrenciye uygulanan ölçeklerden elde edilen verilerin analizden önce kayıp veriler (missing data) belirlenmiştir. Maddelerin %5'ten fazlası boş bırakılan ve art arda 5 maddeden fazla cevaplanmamış 5 veri elenmiştir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2013). Analizler 295 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 25,0 paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın demografik değişkenlerinin (cinsiyet, sınıf, sosyo ekonomik düzey, sosyal medya kullanım süresi, sosyal medya araçları) bağımlı değişkene (beden imgesi) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova), değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisini belirlemek için ise Korelasyon analizi kullanılmıştır.

**Tablo 2.** Araştırmanın değişkenlerine ilişkin normallik testi sonuçları



	Min.	Maks.	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Karşılaştırma	26,00	108,00	77,60	,85	-,58	,61
Sosyal Medya Tututmu	23,00	105,00	64,41	,74	-,13	,29
Beden Algısı	84,00	198,00	141,83	1,10	,07	,61

Tablo'ya bakıldığında araştırmanın tüm çarpıklık ve basıklık katsayılarının standart hata katsayısına bölümünden elde edilen  $\pm 1,50$  aralığında olduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidel (2001)'e göre bu değerler normallik varsayımını sağlamak için yeterlidir.

## Bulgular

**Tablo 3.** Üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin cinsiyete göre incelenmesine ilişkin t testi sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	SS	Sd	t	p
<b>Beden İmgesi</b>	Kadın	170	140,38	19,24	295	-1,540	0,706
	Erkek	125	143,81	18,47			

Tablo 3'te bakıldığında öğrencilerin beden imgesinin cinsiyetleri yönünden anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçları görülmektedir. Tabloya göre öğrencilerin beden imgesi düzeyleri cinsiyetleri yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmamaktadır [ $t(295) = -1,540, p > .05$ ].

**Tablo 4.** Üniversite öğrencilerinin beden imgesinin sınıf düzeyine, sosyo ekonomik düzeye, sosyal medya kullanım süresine ve kullanılan sosyal medya araçlarına göre incelenmesine ilişkin ANOVA testi sonuçları

	Sınıf	n	$\bar{x}$	SS	Kareler Top.	df	Kareler Ort.	F	p	Tukey
<b>Beden İmgesi</b>	Birinci	122	142,2	19,2	70,429	291	23,47	,065	,979	
	İkinci	94	141,4	19,4						
	Üçüncü	59	141,3	17,0						
	Dördüncü	20	142,7	21,9						
	Toplam	295	141,8	18,9						

SED										
Beden İmgesi	1.Düşük	41	139,5	17,9						
	2.Orta	239	141,1	18,4		2				3<1
	3.Yüksek	15	158,4	22,9	4424,73	292	2212,3	6,374	<b>,002</b>	3<2
	Toplam	295	141,8	18,9		294				
Süre										
Beden İmgesi	1'den az	16	140,56	20,6						
	1-3 saat	162	141,78	19,3		3				
	3-6 saat	101	141,75	17,8	115,5	291	38,52	,106	,956	
	6'dan fazla	16	144,18	21,5		294				
	Toplam	295	141,83	18,9						
SMA										
Beden İmgesi	Twitter	36	142,05	20,3						
	Instagram	201	142,61	18,1		2				
	Youtube	58	139,01	20,9	583,5	292	291,79	,810	,446	
	Toplam	295	141,83	18,9		294				

Tablo 4'e bakıldığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyleri ile beden imgesi arasında anlamlı fark olup olmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Tabloya göre öğrencilerin sınıf düzeyleri ile beden imgesi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır [ $F(3,291) = 0,065; p > .05$ ]. Tablo 4'te araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan sos-ekonomik düzeyleri ile beden imgesi arasında anlamlı fark olup olmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Tabloya göre öğrencilerin algılanan akademik sosyo-ekonomik düzeyleri ile beden imgesi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [ $F(2,292) = 6,374; p < .05$ ]. Farkın kaynağına ilişkin yapılan post-hoc testlerinden Tukey'e göre algılanan sosyo ekonomik düzeyi yüksek olanlarla düşük ve orta olanlar arasında fark bulunmaktadır.

Tablo 4'e bakıldığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medya kullanım süreleri ile beden imgesi arasında anlamlı fark olup olmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Tabloya göre öğrencilerin sosyal medya kullanım süreleri ile beden imgesi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır [ $F(2,291) = 0,106; p > .05$ ].

Tablo 4'e bakıldığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin en çok kullandıkları sosyal medya aracı ile beden imgesi arasında anlamlı fark olup olmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Tabloya göre öğrencilerin en çok kullandıkları sosyal medya aracı ile beden imgesi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır [ $F(2,292) = 0,810; p > .05$ ].

**Tablo 5.** Üniversite öğrencilerinde sosyal karşılaştırma, sosyal medya tutumu ve beden imgesi arasındaki ilişkiye gösteren Pearson Momentler Çarpımı Testi sonuçları

	1	2	3
1.Sosyal Karşılaştırma	1	-,045	,403**
2.Sosyal Medya Tutumu		1	-,092
3.Beden İmgesi			1

$n = 295$ , \*\*  $p < .01$

Tablo 5'te öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma, Sosyal Medya Tutumları ve Beden İmgesi arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson Korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur. Öğrencilerin sosyal karşılaştırma ve sosyal medya tutumu arasında [ $r = -0,045$ ] negative yönlü çok düşük düzeyde bir ilişki söz konusudur. Yani öğrencilerin sosyal karşılaştırma düzeyleri arttıkça sosyal medya kullanımları azalmaktadır. Öğrencilerin sosyal karşılaştırma düzeyleri ile beden imgesi memnuniyetsizliği arasında [ $r = 0,403$ ] pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır. Yani öğrencilerin sosyal karşılaştırma düzeyleri arttıkça olumsuz beden imgesi düzeyleri de artmaktadır. Yine öğrencilerin sosyal medya kullanım düzeyleri ile beden imgesi puanları arasında [ $r = -0,09$ ] negative yönlü çok düşük düzey korelasyon vardır.

## **Sonuç, Tartışma ve Öneriler**

Araştırma bulgularına göre beden imgesi cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen ve desteklemeyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Hacıoğlu (2017), yaptığı bir çalışmada erkek üniversite öğrencilerinin beden imgesine dair memnuniyetlerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Yine üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan bir araştırmaya göre erkek öğrencilerin beden memnuniyetleri kadın öğrencilere göre daha yüksektir (Kalafat ve Kıncal, 2008). Ancak Miranda ve arkadaşlarının (2014), yaptığı araştırmaya göre ergenlik sürecinde cinsiyete göre beden imgesi memnuniyeti açısından fark olduğu ancak yetişkinlikle beraber bu farkın anlamlı olmadığını ortaya koymuştur. Araştırmada anlamlı bir farkın görülmemesinin sebebi öğrencilerin kendini beliren yetişkinliğe daha yakın hissetmeleriyle açıklanabilir.

Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri ile beden imgesi memnuniyetleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bulguya paralel olarak Öngören (2015), 152 katılımcıyla yaptığı çalışmasında beden imgesi memnuniyeti ve yaş arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Araştırma bulgusunun aksine yapılan bir çalışmada 17-21 yaş arasındaki öğrencilerin beden memnuniyetlerinin daha büyük yaştakilere göre yüksek olduğu bulgusuna varılmıştır (Hacıoğlu, 2017). Yine yapılan bir çalışmada sınıf düzeyinin beden memnuniyetine göre farklılık gösterdiği ve yaş arttıkça beden memnuniyetsizliğinin de arttığı belirtilmiştir (Sivert ve Sinanovic, 2008).

Araştırmada öğrencilerin beden imge memnuniyetlerinin algılanan sosyo ekonomik düzeye göre farklılık gösterdiği ve sosyo ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin düşük ve orta olanlara göre beden imgelerinden daha az hoşnut oldukları ortaya konmuştur. Atik ve Örtten (2008), 20-30 yaş arası katılımcılarla yaptıkları nitel çalışmada ideal beden imgesini oluşturan sosyal ve kültürel etmenleri incelemişler ve medya, müzik, moda gibi sektörlerin beden imgesi üzerinde etkili olduklarını ileti sürmüşlerdir. Bu tarz endüstrinin odağında olan tüketicilerin olumsuz beden imgelerinin olduğunu söylemişlerdir. Bu araştırmada da sosyo ekonomik düzeyi yüksek olanların yani iyi bir tüketici olanların beden imgesi memnuniyetsizlikleri yüksektir. Amerika'da gençler üzerinde yapılan bir çalışmada etnik

kimlik ve sosyal statünün beden imgesiyle ilişkisine bakılmıştır. Özellikle beyaz Amerikalı gençlerin afrikalı ve hispanik gençlere göre bedenleriyle daha fazla meşgul oldukları ancak afrikalı ve hispanik gençlerin daha çok obezite riski taşıdıkları ve spor imkanlarının daha kısıtlı oldukları için bedenlerinden daha az memnun oldukları sonucuna varılmıştır (O'Dea ve Caputi, 2001).

Araştırmada beden imgesinin sosyal medya kullanım süresi ve kullanılan sosyal medya araçlarına göre farklılaşmadığı ortaya konmuştur. Literatürde bu bulgunun aksine sosyal medya tutumu ve beden imgesi arasında farkı ve ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Tucci ve Peters (2008), 42 katılımcıyla yaptıkları çalışmada sosyal medya kullanım süresi beden imgesi ve yeme bozukluğu arasında pozitif yönde ilişki olduğunu öne sürmüş ve sosyal medyada anlık fotoğraf paylaşma sıklığı arttıkça beden imgesi memnuniyetsizliğinin de yükseldiği ve yeme bozukluğuna aracılık ettiği ortaya konmuştur. Sosyal medyada geçirilen süre ve beden memnuniyetiyle ilgili yapılan bir çalışmada günde 2 saatten fazla sosyal medyada zaman geçiren öğrencilerin bedenlerinden daha az memnun olduklarının ve bunun cinsiyete göre de farklılaştığı ortaya konulmuştur (Sampasa-Kanyinga vd, 2016). Türkiye ve İngiltere'deki gençlerin sosyal medya kullanımları ve beden imajı algılarının karşılaştırıldığı bir çalışmada, geleneksel medyadan kaynaklanan baskı hissedilmesi, sosyal medyadan kaynaklanan baskı hissedilmesi medyada yer alan ünlülere benzemeye çalışılması medyadaki ünlülerle beden karşılaştırılması ve ideal beden farkındalığı faktörlerinde ülkelere göre anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Değişkenlerin tümünde İngiltere'deki katılımcıların puanlarının Türkiye'deki katılımcıların puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur (Sönmez ve Özgen, 2017).

Araştırmada sosyal karşılaştırma ve beden imgesi arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Yani sosyal karşılaştırma puanları arttıkça öğrencilerin beden imgesine dair memnuniyetsizlikleri de yükselmektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Üniversite öğrencilerinin beden imgesi, sosyal ağ kullanımı ve depresyon düzeylerinin sosyal karşılaştırma kuramına göre incelendiği bir çalışmada sosyal ağ kullanım sıklığının başkalarıyla sosyal karşılaştırmaları daha sık yapmayı, bunun da bireylerin kendi görünümünü daha az beğenmesini, ve son olarak kendi görünümünü

beğenmemenin depresyonu yordadığı bulunmuştur (Çoban, 2020). Ayrıca sosyal karşılaştırmanın beden imgesinin yordayıcı olduğunu destekleyen araştırmalar da mevcuttur. Grogan (2001), kadınlarda ideal beden tipleriyle kendi bedenini karşılaştırmanın yaygın olduğunu ve öz güven problem yaşayan, sosyal karşılaştırma düzeyi yüksek bireylerde beden memnuniyetsizliği, bedene dair eleştirilerin yoğun olduğunu belirtmiştir.

Araştırmanın sınırlılıkları bağlamında ilk olarak vurgulanması gereken hususun mevcut araştırmada kullanılan ölçme araçlarının araştırmaya katılan bireylerin öz bildirimlerine dayalı olarak toplanmış olmasıdır. Bu durum, bireylerin ölçek maddelerine yanıt verirken yeterince objektif davranmamalarına sebep olmuş olabilir. Bu yüzden de bu sınırlılık varsayımı araştırmanın objektifliğini zayıflatan bir unsur olarak değerlendirilebilir. İkinci olarak ise araştırma değişkenlerinden sosyal medya tutumu, çok öznel bir psikolojik faktörü ifade etmektedir. Bu yüzden bu ölçek yerine sosyal medya kullanımını doğrudan ölçen ve bu kullanımın etkilerini belirten bir ölçeğin tercih edilmesi araştırmayı daha güçlü kılabilirdi.

Yukarıda sunulan sınırlılıkların olmasına rağmen araştırma mevcut haliyle alanyazına katkı sunacak birçok çıkarıma ve öneriye sahiptir. Öncelikli olarak araştırma bulgularından hareketle üniversite öğrencileriyle çalışan ruh sağlığı uzmanları ve yardım personellerine yönelik birkaç öneri sunulabilir. Üniversite öğrencilerinde gün geçtikçe artan sosyal medya kullanımıyla birlikte sosyal karşılaştırma üstünden olumsuz beden algısı zorlayıcı bir deneyim oluşturmaktadır. Üniversite öğrencilerine yönelik hazırlanacak yaşantısal grup çalışmaları veya psikoeğitim programlarıyla hem sosyal medya kullanımını daha işlevsel hale getirmek hem de olumsuz bedeni algısını azaltmaya çalışmak mümkün olabilir.

### **Kaynakça**

- Aslan, H., & Koç, Z. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 65-77.
- Atik, D., & Örtten, T. (2008). İdeal beden imgesini oluşturan sosyal ve kurumsal faktörler ve bu idealin bireyler üzerindeki etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 25(1), 0-0.

- Baldwin, M., & Mussweiler, T. (2018). The culture of social comparison. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(39), E9067-E9074. <https://doi.org/10.1073/pnas.1721555115>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). Bilimsel araştırma yöntemleri (17. Baskı). Pegem Yayınları
- Corcoran K, Crusius J, Mussweiler T. (2011): Social Comparison: Motives, Standards, and Mechanisms. In D. Chadee (Ed.), *Theories in Social Psychology* (pp. 119-139). Oxford, UK: Wiley- Blackwell.
- Çoban, A. (2020). *Sosyal Ağ Kullanımı Davranışlarının Beden İmgesi ve Depresyon İle İlişkisinin Sosyal Karşılaştırma Kuramı Bağlamında İncelenmesi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Çömlekçi, M , Başol, O . (2019). Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları İle Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* , 17 (4) , 173-188 . DOI: 10.18026/cbayarsos.525652
- Demarest, J., & Allen, R. (2000). Body Image: Gender, Ethnic, and Age Differences. *The Journal of Social Psychology*, 140(4), 465-472. <https://doi.org/10.1080/00224540009600485>
- Eren-Şişman, E. (2014). Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Kişisel Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi - Eğitim Fakültesi Dergisi*. [http://efdergi.hacettepe.edu.tr/shw\\_artcl-57.html](http://efdergi.hacettepe.edu.tr/shw_artcl-57.html)
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Grogan, S. (2001.). *Body Image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Taylor & Francis.
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgesi Hoşnutluğu ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-16.
- Haspolat, N. K., & Kağan, M. (2017). Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı Ve Benlik Saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152. <https://doi.org/10.17556/erziefd.322327>
- Hovardaoğlu, S. (1992). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1(2), 117-127.

- Kalafat, T., & Kincal, R. Y. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi* (17. Baskı). Ankara: Nobel yayın dağıtım, 81-83.
- Krones, P. G., Stice, E., Batres, C., & Orjada, K. (2005). In vivo social comparison to a thin-ideal peer promotes body dissatisfaction: A randomized experiment. *International Journal of Eating Disorders*, 38(2), 134-142. <https://doi.org/10.1002/eat.20171>
- Lowery, S. E., Kurpius, S. E. R., Befort, C., Blanks, E. H., Sollenberger, S., Nicpon, M. F., & Huser, L. (2005). Body Image, Self-Esteem, and Health-Related Behaviors Among Male and Female First Year College Students. *Journal of College Student Development*, 46(6), 612-623. <https://doi.org/10.1353/csd.2005.0062>
- Miranda, V. P. N., Conti, M. A., Carvalho, P. H. B. de, Bastos, R. R., & Ferreira, M. E. C. (2014). Body image in different periods of adolescence. *Revista Paulista de Pediatria*, 32, 63-69.
- O'Dea, J. A., & Caputi, P. (2001). Association between socioeconomic status, weight, age and gender, and the body image and weight control practices of 6- to 19-year-old children and adolescents. *Health Education Research*, 16(5), 521-532. <https://doi.org/10.1093/her/16.5.521>
- Otrar, M. & Arın, F. S. (2015). Öğrencilerin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarını Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 391-403.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16(34), 25-45.
- Rudd, N. A., & Lennon, S. J. (2001). Body Image: Linking Aesthetics and Social Psychology of Appearance. *Clothing and Textiles Research Journal*, 19(3), 120-133. <https://doi.org/10.1177/0887302X0101900303>
- Sampasa-Kanyinga, H., Chaput, J.-P., & Hamilton, H. A. (2016). Use of social networking sites and perception and intentions regarding body weight among adolescents. *Obesity Science & Practice*, 2(1), 32-39. <https://doi.org/10.1002/osp4.26>
- Sivert, S., & Sinanovic, O. (2008). Body Dissatisfaction – Is Age A Factor?. *Facta Universitatis Philosophy, Sociology, Psychology And History*, 7(1), 55 – 61.



- Shroff, H., & Thompson, J. K. (2006). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with adolescent girls. *Body Image*, 3(1), 17-23. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.004>
- Sönmez, E. E., & Özgen, Ö. (2017). Medya Kullanımı ve Beden İmajı: Türkiye ve İngiltere Örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 27, 78-95. <https://doi.org/10.31123/akil.436747>
- Şahin, N. H., Durak, A. ve Şahin, N., (1993), *Sosyal Karşılaştırma Ölçeği: Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Tabachnick, B.G. and Fidell, L.S. (2001) *Using Multivariate Statistics*. 4th Edition, Allyn and Bacon, Boston.
- Tiggemann, M., & Lynch, J. E. (2001). Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. *Developmental Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.2.243>
- Tiggemann, M. (2014). The Status of Media Effects on Body Image Research: Commentary on Articles in the Themed Issue on Body Image and Media. *Media Psychology*, 17(2), 127-133. <https://doi.org/10.1080/15213269.2014.891822>
- Tucci, S., & Peters, J. (2008). Media influences on body satisfaction in female students. *Psicothema*, 20(4), 521-524. <http://www.psicothema.com/PDF/3517.pdf>
- Turner, B. S. (2001). *Beden ve Toplum*. (Çev. İ. Kayar). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- We Are Social. (2018). *Global Digital Report 2018*. Erişim adresi: <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>