TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BEĞENİLMEME KORKUSU ÜZERİNDE SOSYAL KAYGI VE MÜKEMMELİYETÇİ BENLİK SUNUMUNUN ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Cansu YALÇIN ŞAHİN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2023

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BEĞENİLMEME KORKUSU ÜZERİNDE SOSYAL KAYGI VE MÜKEMMELİYETÇİ BENLİK SUNUMUNUN ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Cansu YALÇIN ŞAHİN

Danışman: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
Jüri Üyesi: Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK
Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Yasin YILMAZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2023

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
(Danışman)

Üye: Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Yasin YILMAZ

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
…/…/2023

Prof. Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. / /2023

Cansu YALÇIN ŞAHİN

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BEĞENİLMEME KORKUSU ÜZERİNDE SOSYAL KAYGI VE MÜKEMMELİYETÇİ BENLİK SUNUMUNUN ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Cansu YALÇIN ŞAHİN

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Danışman: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
Şubat 2023, 100 sayfa

Bu araştırmanın temel amacı lise öğrencilerinde mükemmeliyetçi benlik sunumu, sosyal kaygı ve sosyal medya beğenilmeme korkusu arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırma Adana ilinde Çukurova, Seyhan, Yüreğir ve Sarıçam ilçelerinde öğrenim gören 9, 10, 11 ve 12. Sınıf öğrencilerinden oluşan 632 öğrencinin katılımıyla gerçekleşmiştir. Toplam 7 farklı liseden veriler toplanmıştır; bunların 6'sı Anadolu Lisesi, 1'i Kız İmam hatip Anadolu Lisesidir. Ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumuna dair veriler "Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği" (Akın ve Akın, 2012); ergenlerde sosyal kaygıya dair veriler "Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği" (Aydın ve Sütçü, 2007) ve ergenlerde sosyal medya beğenilmeme korkusuna dair veriler "Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu Ölçeği" (Söner ve Yılmaz, 2019) kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmada, ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumu, sosyal kaygı ve sosyal medya beğenilmeme korkusunun cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği t-testi ile analiz edilmiştir. Araştırmada değişkenlerin birbirleriyle ilişkisini belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu; mükemmeliyetçi benlik sunumu ve sosyal kaygının, sosyal medya beğenilmeme korkusunu yordayıp yordamadığını test etmek için ise çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre mükemmeliyetçi benlik sunumu, sosyal kaygı ve sosyal medya beğenilmeme korkusu arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki elde edilmiştir. Mükemmeliyetçi benlik sunumu ve sosyal kaygının, sosyal medya beğenilmeme korkusunu yordayıp yordamadığını belirlemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucunda mükemmeliyetçi benlik sunumu ve sosyal kaygının bütün

alt boyutlarının sosyal medya beğenilmeme korkusu ölçeği toplam puanını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir. Regresyon kat sayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde sosyal kaygı alt ölçeklerinden yalnızca olumsuz değerlendirilme korkusu alt boyutunun; mükemmeliyetçi benlik sunumunun ise bütün alt boyutlarının sosyal medya beğenilmeme korkusu ölçeği toplam puanını anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir.

Kız ergenler üzerinde yapılan regresyon analizlerine göre mükemmeliyetçi benlik sunumu ve sosyal kaygının bütün alt boyutlarının sosyal medya beğenilmeme korkusu toplam puanını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir. Regresyon kat sayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde kız ergenlerde sosyal kaygı alt boyutlarından yalnızca olumsuz değerlendirilme korkusunun; mükemmeliyetçi benlik sunumun alt boyutlarından ise mükemmeliyetçi öz yükseltme ve hatanın söylenmemesinin sosyal medya beğenilmeme korkusunun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Erkek ergenler için yapılan regresyon analizi sonucuna göre ise mükemmeliyetçi benlik sunumu ve sosyal kaygının bütün alt boyutlarının sosyal medya beğenilmeme korkusu toplam puanını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir. Regresyon kat sayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde erkek ergenlerde sosyal kaygı alt boyutlarından olumsuz değerlendirilme korkusu ve yeni durumlarda korku ve huzursuzluğun sosyal medya beğenilmeme korkusu toplam puanının anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Ayrıca yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre sosyal medya beğenilmeme korkusunu kız öğrencilerin sosyal kaygının bütün alt boyutlarında ve mükemmeliyetçi benlik sunumunun mükemmeliyetçi öz yükseltme ve hatanın gizlenmesi alt boyutlarında daha fazla açıkladığı; erkek öğrencilerin yalnızca mükemmeliyetçi benlik sunumunun hatanın söylenmemesi alt boyutunda sosyal medya beğenilmeme korkusunu daha fazla açıkladığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçi benlik sunumu, sosyal kaygı, sosyal medya, sosyal medya beğenilmeme korkusu

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE ROLE OF SOCIAL ANXIETY AND PERFECTIONIST SELF PRESENTATION ON FEAR OF BEING DISLIKED ON SOCIAL MEDIA OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Cansu YALÇIN ŞAHİN

Master's Thesis, Department of Educational Sciences, Guidance and Psychological Counseling Sciences
Supervisor: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
February 2023, 100 pages

The main purpose of this research is to examine the relationships between perfectionist self-presentation, social anxiety and fear of being disliked on social media in adolescents. In this respect, the study was conducted with the participation of 632 students attending 9th, 10th, 11th and 12th grade studying in Çukurova, Seyhan, Yüreğir and Sarıçam districts in Adana. Data were collected from 7 different high schools in total; 6 of them are Anatolian High School and 1 of them is Girls' Imam Hatip Anatolian High School. Data on perfectionistic self-presentation in adolescents "The Perfectionist Self-Presentation Scale for Children and Adolescents" (Akın and Akın, 2012); Data on social anxiety in adolescents were obtained using the "Social Anxiety Scale for Adolescents" (Aydın and Sütçü, 2007) and data on fear of being disliked on social media in adolescents using the "Fear of Being Disliked on Social Media Scale" (Söner and Yılmaz, 2019). Whether there is a significant difference by gender in terms of perfectionistic self-presentation, social anxiety and fear of being disliked social media in adolescents was analyzed by t-test. The findings from the result of Pearson's Correlation were examined in order to reveal the relationship between the variables and multiple regression analysis was used to test whether perfectionist self-presentation and social anxiety predict fear of being disliked social media.

According to the results obtained from the studies, moderate positive and significant relationships were obtained between perfectionist self-presentation, social anxiety and fear of being disliked social media. As a result of multiple regression analysis performed to determine whether perfectionist self presentation and social anxiety predicts

fear of being disliked social media it is seen that all sub-dimensions of perfectionist self-presentation and social anxiety significantly explain the total score of fear of social media disliked scale. When the t-test results regarding the significance of the regression coefficients were examined, it was determined that only the fear of negative evaluation sub-dimension from the social anxiety subscales significantly predicted the total score of fear of social media disliked scale; on the other hand, it was determined that all sub-dimensions of perfectionist self-presentation were significant predictors of the total score of fear of social media disliked scale.

According to the regression analyzes performed on female adolescents, it is seen that perfectionist self-presentation and all sub-dimensions of social anxiety significantly explain the total score of fear of being disliked by social media. When the t-test results regarding the significance of the regression coefficients were examined, it was found that only the fear of negative evaluation, one of the sub-dimensions of social anxiety in female adolescents, was a significant predictor of the fear of being disliked in social media; On the other hand, perfectionist self-raising and not telling the error, which are sub-dimensions of perfectionist self-presentation, were found to be significant predictors of fear of being disliked on social media.

According to the results of the regression analysis for male adolescents, it is seen that perfectionist self-presentation and all sub-dimensions of social anxiety significantly explain the total score of fear of being disliked by social media. When the t-test results regarding the significance of the regression coefficients were examined, it was found that fear of negative evaluation from social anxiety sub-dimensions and fear and restlessness in new situations were significant predictors of the total score of fear of being disliked in social media.

In addition, according to the results of the regression analysis, it was found that female students explained their social media behaviors more in all sub-dimensions of social anxiety and perfectionist self-presentation in the sub-dimensions of perfectionist self-raising and concealing the error; It is seen that only the perfectionist self-presentation of male students explains their social media behaviors more in the sub-dimension of not telling the error.

Keywords: Perfectionistic self presentation, social anxiety, social media, fear of social media being disliked

ÖN SÖZ

Bu araştırmada lise öğrencilerinde sosyal medya beğenilmeme korkusu, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Günlük hayatımızda sosyal medya kullanımının giderek daha fazla yer almasından dolayı araştırmadan elde edilen sonuçların alana katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Lisans eğitimimden bu yana benim için her daim yol gösterici olan, tez konumun belirlenmesinden başlayarak araştırmanın her aşamasında anlayışlı tutumuyla bana rehberlik eden, cesaretlendiren danışman hocam Sayın Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER' e; tezimi okuyarak önemli geri bildirimlerde bulunan değerli jüri üyelerim Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK ve Dr. Yasin YILMAZ'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayatım boyunca bana olan inançlarını kaybetmeden sürekli arkamda olan, bana desteklerini hissettiren canım annem ve babama; gösterdiği onca fedakarlığa rağmen enerjisini hiç kaybetmeyip her zaman beni motive eden sevgili eşime çok teşekkür ederim.

Bu süreçte her aradığımda bana yardımcı olan çok sevgili arkadaşım Dr. Hanife ÇETİNKAYA UÇAR' a ve son olarak birlikte çalıştığım bütün mesai arkadaşlarım ve idarecilerime gösterdikleri sonsuz anlayıştan dolayı çok teşekkür ederim.

Cansu YALÇIN ŞAHİN

Adana / 2023

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET ..... **iv**
ABSTRACT ..... **vi**
ÖN SÖZ ..... **viii**
KISALTMALAR ..... **xiii**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **xiv**
EKLER LİSTESİ ..... **xv**

BÖLÜM I
GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi 1
1.2. Araştırmanın Amacı 6
1.3. Araştırmanın Önemi 6
1.4. Varsayımlar 8
1.5. Sınırlılıklar 8

BÖLÜM II
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar 9
2.1.1. Kaygı 9
2.1.1.1. Sosyal Kaygı 11
2.1.1.2. Sosyal Kaygı İle İlişkili Kavramlar 15
2.1.1.2.1. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu 15
2.1.1.2.2. Sosyal Beceri Eksikliği 16
2.1.1.2.3. Kendine Güven 16
2.1.1.2.4. Ebeveyn- Çocuk İlişkisi 16
2.1.1.2.5. Sosyal Yaşantı Azlığı 18
2.1.1.2.6. Akran İlişkileri 18
2.1.1.3. Sosyal Kaygıyla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar 19
2.1.1.3.1. Özsunum Yaklaşımı 19
2.1.1.3.2. Psikanalitik Yaklaşım 20

2.1.1.3.3. Bilişsel Yaklaşım 20
2.1.1.3.4. Davranışçı Yaklaşım 21
2.1.1.3.5. Sosyal Beceri Modeli 22
2.1.1.3.6. Bağlanma Modeli 22
2.1.2. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu 23
2.1.2.1. Mükemmeliyetçilik 23
2.1.2.2. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu 26
2.1.2.2.1. Benlik 28
2.1.2.2.2. Benlik Sunumu 28
2.1.2.3. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Alt Boyutları 29
2.1.2.3.1. Mükemmeliyetçi Öz Tanıtma 29
2.1.2.3.2. Hatanın Gizlenmesi 30
2.1.2.3.3. Hatanın Söylenmemesi 30
2.1.2.4. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar 31
2.1.2.4.1. Psikanalitik Yaklaşım 31
2.1.2.4.2. Bireysel Psikolojik Yaklaşım 31
2.1.2.4.3. İnsancıl Yaklaşım 32
2.1.2.4.4. Davranışçı Yaklaşım 32
2.1.2.4.5. Akılcı Duygusal Yaklaşım 33
2.1.2.4.6. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım 33
2.1.2.4.7. Sosyal Bilişsel Yaklaşım 33
2.1.3. Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu 34
2.1.3.1. Sosyal Medya 34
2.1.3.1.1. Sosyal Medyanın İnsanlar Üzerindeki Etkileri 35
2.1.3.2. Sosyal Medya Platformları 37
2.1.3.3. Sosyal Medya Kullanma İhtiyacı 38
2.2. İlgili Araştırmalar 42
2.2.1. Sosyal Medya ve Sosyal Kaygı ile İlgili Araştırmalar 42
2.2.2. Sosyal Medya ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu ile İlgili Çalışmalar 44
2.2.3. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu ve Sosyal Kaygı ile İlgili Araştırmalar 45

BÖLÜM III
YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli 47
3.2. Çalışma Grubu 47
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları 47
3.3.1. Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu Ölçeği 48
3.3.2. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği 48
3.3.3. Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği 49
3.4. Verilerin Toplanması 49
3.5. Verilerin Analizi 49

BÖLÜM IV
BULGULAR

4.1. Lise Öğrencilerinin Araştırmada Kullanılan Ölçeklerden Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular 51
4.2. Lise Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu, Sosyal Kaygı ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumuna İlişkin Bulgular 52
4.2.1. Cinsiyetlerine Göre Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusuna İlişkin Bulgular 52
4.2.2. Cinsiyetlerine Göre Sosyal Kaygıya İlişkin Bulgular 54
4.2.3. Cinsiyetlerine Göre Mükemmeliyetçi Benlik Sunumuna İlişkin Bulgular 55
4.3. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu, Sosyal Kaygı ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular 56
4.4. Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Düzeylerinin Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusunu Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulgular 59

BÖLÜM V
TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Cinsiyetlerine Göre Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu, Sosyal Kaygı ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu 64

5.2. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu, Sosyal Kaygı ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu 66
5.3. Sosyal Kaygı ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusunu Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu..... 67

BÖLÜM VI
SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç 70
6.2. Öneriler 71
6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler..... 71
6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler 72

KAYNAKÇA 74
EKLER 92
ÖZGEÇMİŞ 100

KISALTMALAR

ESKÖ: Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği

MBSÖ: Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği

SMBKÖ: Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu Ölçeği

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Lise Öğrencilerinin Araştırmada Kullanılan Ölçeklerden Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel Değerler 52
Tablo 2. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu Düzeylerinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları 53
Tablo 3. Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları 54
Tablo 4. Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Düzeylerinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları 55
Tablo 5. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu, Sosyal Kaygı ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular 57
Tablo 6. Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Alt Boyutları ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Alt Boyutlarının Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 60
Tablo 7. Lisedeki Kız Öğrencilerin Sosyal Kaygı Alt Boyutları ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Alt Boyutlarının Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 61
Tablo 8. Lisedeki Erkek Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Alt Boyutları ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Alt Boyutlarının Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 62

EKLER LİSTESİ

Ek 1. Ölçek İzinleri 92
Ek 2. Etik İzin 95
Ek 3. Uygulama İzni 97

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde lise öğrencilerindeki sosyal medya beğenilmeme korkusu, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumu arasındaki ilişkiye ait problem durumuna, araştırmanın amacına, önemine, varsayımlarına, sınırlılıklarına ve değişkenlerin tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Araştırmanın Problemi

İnsanoğlu sosyal bir varlıktır ve doğası gereği doğduğu andan itibaren çevresiyle iletişime girme ihtiyacı duymaktadır. Bu iletişimler sayesinde yaşamak için temel olan bilgi ve becerileri elde ederken aynı zamanda sosyalleşme ihtiyacını da karşılamaktadır. Kişinin sosyalleşmesi çevresel faktörlere, ailesinin çocuğa aktardıklarına, yaşadığı ortamın kültürel koşullarına ve ayrıca kişinin bulunduğu gelişim dönemine göre değişiklik gösterebilir. Ancak ergenlik dönemi kimlik gelişimi dönemi olmasından ötürü iletişim ve sosyal ilişkiler konusunda oldukça önemli bir yere sahiptir.

Ergenlik döneminde sosyal ihtiyaçlar ön plana çıkıp ergen bireylerin günlük yaşamlarında diğer insanlarla sürekli iletişim ve etkileşim içerisinde oldukları görülmektedir (Lee, 2009). Bu dönemde bireyler akranlarıyla daha fazla zaman geçirmek istemektedir (Steinberg, 2007). Ergenlerin sosyal ilişkileri aile, okul ortamı ve yaşanılan çevre ile sınırlıyken teknolojinin gelişmesiyle artan internet kullanımı insanların sosyalleşme ihtiyacı için sosyal medya platformlarını kullanmalarına yol açmıştır.

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte günlük rutinlerimizin arasına giren sosyal medya kullanımı insanların hayatlarını, iletişim şekillerini ve ilişkilerini değişime uğratmıştır. Değişime uğrayan bu iletişim ve etkileşim şeklinin, insanların gündelik yaşamındaki üst düzey etkisinden dolayı gündeme alınması gereken bir konu haline gelmiştir (Tutgun Ünal, 2015). Ergenlik döneminin özellikleri itibariyle ergen bireylerin, sosyal medyadan en çok etkilenecek yaş grubu olduğu bilinmektedir.

Ergenlik döneminde bireylerin sosyallik ihtiyaçlarını gidermek, kendilerini ifade etmek ve kimlik edinmek için sosyal medyayı daha yoğun bir şekilde kullandıkları söylenebilir (Atalay, 2014). Ergenlik dönemindeki birey kendisi için bir kimlik arayışı içinde olup ailesinden uzaklaşmakta ve akran çevresiyle yakın ilişkiler kurmak isteyecektedir. Bu dönemde akran çevresinin kabulü, kişi için oldukça önemli bir

konumdadır (Kaygusuz, 2013). Ergenler onaylanma ihtiyaçlarını internet üzerinden kurdukları ilişkiler sayesinde kolaylıkla karşılamaktadır (Tsai ve Lin, 2003). Bunun sonucu olarak kimlik kazanımı sürecinde güçlük çeken ergenler sosyal medyayı, gerçek hayattaki sorumluluklarından ve gerçek kimliklerinden kaçmak için sığınacak bir liman olarak görebilmektedir (Yang ve Tung, 2007). Ceyhan'a (2011) göre ergenlik döneminde özgün bir kimlik geliştirmek isteyen birey için internet ve sosyal medya; sağladığı içerik ve imkânlar doğrultusunda ergenlerin kimlik denemelerini yaptıkları, gelişimsel sosyal ihtiyaçlarını karşıladıkları önemli bir araç konumuna gelmiştir. Bu açıdan bakıldığında internetin ergenlerin sağlıklı bir gelişim göstermelerine katkı sağladığı söylenebilir. Fakat, kimlik edinimi sürecinde internetin sunduğu sanal ortam ile gerçek ilişkilerin birbirlerinin yerine geçmemesi gerekir. Bu durumda kişi gerçek sosyal yaşam deneyimlerini kaçırarak sanal ortama yönelik bir bağımlılık geliştirebilir (Ceyhan, 2008).

Günümüzde ergen bireyler arasında il sınırlarını aşamamış olanlar bile mevcuttur. Ancak internet aracılığı ile bu gençler dünyaya açılabilmekte, uluslararası, kültürlerarası iletişim ve etkileşimler kurabilmekte, diğer akranlarıyla internet ortamında ortak paylaşımlar yapabilmektedir (Ögel, 2012). Bu durumun bir sonucu da sosyal medya kullanma süresi ve sıklığının ergen bireylerin diğer tüm aktivitelerinin önüne geçmesidir (Arslan Cansever, 2013).

Ergenlik döneminde birilerini rol-model alma, aidiyet, sosyal onaylanma, takdir edilme, beğenilme ve özerklik gibi ihtiyaçlar ön plandadır. Sosyal medya sağladığı imkânlarla ergenlerin bu ihtiyacını karşılayabilmektedir. Ergenler burada sevdikleri bir gruba/topluluğa üye olabilir, tanıdığı/tanımadığı insanlarla sohbet edebilir, görüşlerini rahatlıkla ifade edebilir, arkadaş çevresi tarafından beğeni ve yorumlar alabilir (Özay ve Erol, 2020).

Ergen bireyler sosyal medyalarında kendi hayatlarına dair paylaşımlarda bulunurken gerçek benliklerini insanların geri bildirimlerine, beğenilerine, yorumlarına açık hale getirir. Bu durumun sonucunda aldığı beğeni sayısı ya da yorumları doğrudan kendi benlikleriyle ilişkilendirebilirler. Eğer birey sosyal medya etkileşimlerini, beğeni sayılarını yeterli bulmazsa gerçek benliği bu durumdan etkilenir ve hatta yaşamdan doyum almasını engelleyebilecek bir noktaya gelebilir. Bu durumda ergenlerin sosyal medyada beğenilmeme korkularıyla ilişkili olarak sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumunun etkili olduğu düşünülmektedir.

Sosyal kaygılı bireyler iletişimi başlatmaktan, sürdürmekten ve sosyal ilişki ve etkileşim içinde bulunmaktan kaçınırlar. Bu kişiler daha önceden sosyal ilişkilerinde

olumsuz bir deneyim yaşamamalarına rağmen sürekli olarak başka insanlar tarafından olumsuz değerlendirmeye maruz kalacaklarını düşünürler ve bu durum kaygı seviyelerini daha da artırır. Ergenlik döneminin özellikleri düşünüldüğünde ergen bireylerin olumsuz değerlendirilmekten korktukları için sosyal ilişkilerde daha utangaç davranacakları düşünülebilir. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin utangaç tavırlarla beraber ketum ve tedbirli oldukları da söylenebilir (Leary ve Hoyle, 2009).

Sosyal kaygılı, sosyal beceri konusunda yetersizliği olan ve yalnızlık yaşayan insanların çevrimiçi sosyal iletişimi daha çok tercih edecekleri düşünülmektedir (Caplan, 2010). Caplan (2007)'a göre bu durumun sebebi internetin insanlara sağladığı gizlilik/anonimlik özelliğinden kaynaklanmaktadır. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan insanlar açısından online ilişkiler, yüz yüze iletişimlere göre daha fazla gizlilik sağladığı için daha güvenlidir. Bu kişilerin çevrimiçi etkileşimlerde algıladıkları risk oranının daha düşük olduğu söylenebilir. Bundan dolayı sosyal kaygılı bireyler, interneti ve sosyal medyayı daha az tehdit edici ve daha çok ödüllendirici olduğunu düşündükleri için daha yoğun bir şekilde kullanıyor olabilir.

Yapılan bir araştırmaya göre öğrencilerin interneti tercih etme sebepleri arasında internette bir otorite tarafından kontrol altına alınmamaları, rahatça fikirlerini ifade edebilmeleri, gerçek sosyal ilişkilere göre daha az risk içermesi olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca sosyal kaygılı öğrencilerin, internette kurdukları sosyal ilişkiler sayesinde sosyal korkularından ve kaçınma davranışlarından uzaklaştıkları belirtilmiştir (Shepherd ve Edelman, 2005). Yapılan bir diğer çalışmada ergenlerin gerçek hayattaki ilişkilerini sosyal medyada da devam ettirmesinin önemi üzerinde durulmuştur. Ergen bireylerin internet ve sosyal medyayı kullanma durumuna göre bir arkadaş grubuna/sosyal çevreye girebilmekte, gruptaki statüsü yükselebilmektedir. İnternet/sosyal medya kullanmama durumunda ise arkadaş ortamından dışlanma durumuyla karşılaşabilmektedir (Boyd, 2008). Sosyal ilişkileri sürdürme konusunda yetersizlik yaşayan sosyal kaygılı bireylerin, üyesi oldukları akran grubunda kalmak için de sosyal medyayı kullandıkları düşünülebilir.

Ergenlik dönemindeki bireylerin sahip olduğu beğenilme ve onaylanma arzusu, onların davranışlarıyla daha fazla ilgilenmesine, uygunsuz bir davranış yapmaktan korkmasına, performanslarından emin olamamasına yol açabilir. Ergen bireyler bu yüzden kendilerine aşırı yüksek hedefler belirlerler ancak bu hedeflere ulaşamayacaklarına dair korkuları sosyal kaygı geliştirmelerine sebep olur.

Bireyler günlük sosyal ilişkilerinde çevrelerindeki diğer insanların kendileri hakkında olumlu düşünmelerini sağlamak ve onlar üzerinde hoş bir izlenim uyandırmak için onlara karşı benliklerinin iyi yönlerinin vurgulandığı, idealize bir benlik sunumu icra ederler (Şahan, 2013). Bu durum mükemmeliyetçi benlik sunumu olarak tanımlanmaktadır. Benlik sunumu diğer insanların kendisine yönelik düşüncelerini yönlendirme eğilimi olarak düşünülebilir (Araz, 1998). Mükemmeliyetçi benlik sunumu, belirli bir sosyal ortamda, beklentileri karşılayacak bir benlik imajı sunmayı ve insanları bunun doğruluğuna inandırmayı içermektedir.

İnsanların içinde yaşadığı toplumun ya da sosyal grubun kendisinden beklediği kalıplar dahilinde davranış örüntüleri sergilemesi gerekmektedir. Bu durumda kişi çevresine gerçek kimliğini yansıtamamakta, sosyal hayattaki varlığını sürdürebilmek için kendisinden beklenen genelleştirmeler doğrultusunda davranmaktadır. Çoğu insan başka insanlar tarafından daha çok tanınır olmayı ve daha çok sosyal etkileşim kurmayı arzulamaktadır. Bu amaçla insanlar diğerleri üzerinde daha etkili bir izlenim bırakmak için motive olurlar.

Mükemmeliyetçi benlik sunumuna sahip ergen bir birey, çocukluk döneminden itibaren oluşturmaya ve şekillendirmeye çalıştığı benliğini, gerçeğinden farklı bir biçimde çevresindeki insanlara sunmak isteyecektir. Bu sunma biçimi bireyin gerçek benliğini gizleyerek mevcut benliğinin idealize edilmiş bir formunu, duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol altına alarak topluma yanlı bir şekilde (mükemmeliyetçi) yansıtmasıdır. Gerçek hayatta dilediği gibi kendisini ifade edemeyen ya da istediği hedeflere ulaşamayan bireylerin sosyal medyayı bu arzularını elde edebilmek için daha fazla oranda kullandıkları söylenebilir. Ancak bu durumun sonucunda bağımlılık riskini de göz ardı etmemek gerekmektedir (Çiftçi, 2018).

Bireylerin çevrelerine sunmak istedikleri benliklerini daha kolay ifade edebilmeleri açısından sosyal medyanın sıklıkla kullanıldığını görmekteyiz. Ancak bu benlik sunumları çeşitli sosyal medya filtreleri sayesinde oldukça farklı bir hale gelmektedir. Örneğin kişi olduğundan daha güzel hatta kendisine benzemeyen bir görünüm alıp bunu sosyal medyadan paylaşması son zamanlarda oldukça artış göstermektedir. Gittiği bir yeri, bir manzarayı yine bu filtrelerle oldukça farklı gösterebilmektedir. Görsel paylaşımların haricinde metin/fikir paylaşımlarında da kişiler çoğunluğa benzer paylaşımları yapma eğilimi göstermektedir.

Ergenlik dönemindeki bireyler için diğer insanların görüşleri oldukça önemlidir. Bu sebepten kendilerini daha olumlu anlamda tanıtmak amacıyla sosyal medya

platformlarını kullanabilirler. Ancak sosyal medyada sunulan benlik ile gerçek benlik arasındaki farkın artması ergen bireyler için tehlikeli bir durum oluşturmaktadır. Bu yüzden yapılan araştırmada lise öğrencilerinin sosyal medya beğenilmeme korkusu üzerinde mükemmeliyetçi benlik sunumu ve sosyal kaygının rolünün incelenmesi planlanmaktadır. İnternet ve sosyal medya kullanan bireylerin kendilerini bu platformlarda neden farklı göstermek/sunmak istediği; sosyal medyada beğenilme durumuna verilen tepkiler ile ilgili ülkemizde ve yurtdışında somut bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple lise öğrencilerinin sosyal medya davranışlarını, mükemmeliyetçi benlik sunumu ve sosyal kaygının ne düzeyde yordadığı sorusuna bu çalışmada cevap aranacaktır.

Araştırmada ele alınan değişkenlerin, cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği ile ilgili literatür incelendiğinde sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumu ile ilgili bulgular yurt içi ve yurt dışında farklılık göstermektedir. Ülkemizde sosyal kaygının incelendiği çalışmalarda lise ve üniversite kademesinde öğrenim gören kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yıldırım, Çırak ve Konan, 2011; Doğan ve Tosun, 2016; Aktan, 2018). Yurt dışında yapılan çalışmalarda ise sosyal kaygı ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Feingold, 1994; Patterson ve Ritts, 1997). Mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri de cinsiyet açısından yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalarda farklılık göstermektedir. Yurtdışında mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyinin kız ergenlerde daha yüksek olduğu ile ilgili (Stoeber ve Roche, 2014) ya da hiçbir farklılık göstermediği ile ilgili çalışmalar (Flett, Galfi-Pechenkov, Molnar, Hewitt ve Goldstein, 2012; Hewitt, Caelian, Flett, Sherry, Collins ve Flynn, 2002) mevcutken, ülkemizde erkek ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunum düzeyleri kız ergenlere göre daha yüksek görülmüştür (Erözkan, 2008; Pirinçci, 2009). Literatür incelendiğinde sosyal medya beğenilmeme korkusunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Sosyal medya beğenilmeme korkusu ölçeğinin geliştirildiği çalışmada (Söner,2020) cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışma sonuçları arasındaki farklılığa dayanarak bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre yordayıcılık ilişkisi de incelenecektir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı lise öğrencilerinin sosyal medya beğenilmeme korkuları üzerinde mükemmeliyetçi benlik sunumu ve sosyal kaygının rolünü incelemektir. Bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

1. Lise öğrencilerinin sosyal medya beğenilmeme korkusu, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumu puanları cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır.
2. Lise öğrencilerinin sosyal medya beğenilmeme korkusu ile sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumu puanları arasında anlamlı ilişkiler vardır.
3. Lise öğrencilerinin sosyal medya beğenilmeme korkusunu, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumu puanları anlamlı düzeyde yordamaktadır.
    3.1.Kız öğrencilerin sosyal medya beğenilmeme korkusunu, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumu puanları anlamlı düzeyde yordamaktadır.
    3.2.Erkek öğrencilerin sosyal medya beğenilmeme korkusunu, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumu puanları anlamlı düzeyde yordamaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi insan gelişim evreleri arasında bir ara dönem olarak ele alınmaktadır. Bu ara dönemde bireyin kendi potansiyelinin farkına varması, bununla ilgili sosyal çevresinden geri bildirimler alması, toplum tarafından onaylanması ve bu doğrultuda benlik oluşumu sürecine girmesi gerekir. Ancak bu dönemde birey toplum tarafından onaylanma ihtiyacı ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirme kaygısına kapılarak kendini olduğundan daha iyi gösteren sahte bir benlik oluşturma sürecine de girebilir.

Kişi ergenlik döneminde performansı ve yeteneklerine yönelik yeterli yaşantıya sahip olmamasından dolayı, olası olumsuz değerlendirmelerden çekinerek kendini riske atmamak ve benliğini zedeleyecek bir yaşantıya maruz kalmamak ister. Bu sebepten sanal dünyada kendisini olmadığı gibi gösterme çabasına girerek gerçek hayattaki eksiliği telafi amacı güder. Ergenlik dönemi ve benlik oluşumu sürecinde oldukça önemli olan bu kavramlar Türkiye'de birçok çalışmaya konu olsa da sosyal medya beğenilmeme korkusu

ile sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumu kavramlarının birbirleriyle ilişkilendirildikleri çalışma bulunmamaktadır.

Günümüz dünyasında sosyal medya kullanım alanları yalnızca sosyal, romantik ve aile ilişkilerinin sürdürülebilmesinden ibaret değildir. Artık birçok mesleğin (online psikolojik danışma, online diyetisyen görüşmeleri, online özel ders gibi), iş toplantılarının, ticari işlerin sanal ortamda yapılabiliyor olması sosyal medya kullanma amaç ve alışkanlıklarımızı değiştirmeye başlamıştır. Sosyal medya insanların kişisel fotoğraf ve videolarını paylaşabilmeleri, iletişimini kaybeden insanların birbirlerini bulabilmeleri amacıyla kurulan bir dünya iken şu an sürekli güncellenen bir haber ağı, insanların aracı olmadan kendi hayatlarına ya da yaptıkları işlere ait ayrıntıları paylaşıp takipçileriyle etkileşime geçebildikleri yeni bir dünya haline gelmiştir. Bu yeni dünyada insanlar kendileri hakkında yaptıkları paylaşımları düzenleme eğilimi (çeşitli filtreler, efektler gibi) göstermeye başlamış; hatta son zamanlarda kendini olduğu gibi, düzeltme/filtreleme yapmadan paylaşan kişi sayısı giderek azalmıştır. Bunun sebebi, insanların kusurlarını göstermeme eğilimi ve beğenilme arzularının arkasında bir takım kişisel sebepler olabileceği gibi sosyal medyadaki faktörlerin de etkili olabileceği yapılan araştırmalarca saptanmıştır. Örneğin insanlar takip ettikleri hesaplardaki kişilerden etkilenerek/özenerek (onlar gibi görünmek, onlar gibi yaşamak gibi) kendilerini olduklarından daha iyi göstermeye çabasına girebilir ya da kişide halihazırda bulunan bir sosyal kaygısı ve mükemmeliyetçi benlik sunumu sebebiyle kendini sosyal medyada olduğundan daha farklı yansıtmak isteyebilir. Ayrıca ergenlik çağındaki bireylerin akranları tarafından onaylanmak için çoğunluğa benzer görüşler ve davranışlar sergiledikleri de birçok araştırmacı tarafından ele alınan bir konudur. Bu davranışın sosyal medya hesaplarında da gösterilmesi oldukça beklenen bir durumdur. Yani artık sosyal medyada sadece dış görünüşler değil, fikir ve yaşam felsefeleri hatta yaşam tarzları bile filtreye maruz kalmaktadır.

İnsanların sosyal medya kullanma davranışları ve ihtiyaçları oldukça hızlı bir değişime uğramaktadır. İnsanların sosyal medya davranışlarının arkasındaki beğenilme arzusu ve kusursuzluk ihtiyacının sebebini bulmak hem internet bağımlılığının iyileştirilmesi konusunda hem de sosyal kaygı ile mükemmeliyetçi benlik sunumunun ergenler üzerindeki yansımalarını daha yakından, somut bir şekilde görmemizi sağlayarak yapılabilecek çalışmalar ve alınabilecek önlemler konusunda alana yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca yapılan çalışmanın sonuçları sayesinde ergenlik dönemindeki bireylerin daha rahat anlaşılması ve doğru yönlendirilmesi için sosyal medya profillerinin

de incelenmesi gerektiğine dikkat çekilecektir. Sosyal medyada beğenilmeme korkusunun altında yatan sebeplere dair fikir sahibi olmak sosyal medyada sahte bir benlik oluşturmanın sakıncaları, sosyal medyada kendimizi nasıl daha rahat ifade edebileceğimiz ve siber zorbalığın önlenmesi gibi konuları da gündeme getireceğinden önem arz etmektedir. Aynı zamanda mükemmeliyetçi benlik sunumunun sanal dünyadaki yansımalarını daha net bir şekilde görmemizi sağlayacak ve bu doğrultuda sosyal medyada benlik sunumu çalışmalarının yapılmasına, sosyal kaygının önlenmesi ve mükemmeliyetçi benlik sunumunun olumsuz etkilerinin fark ettirilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Teknolojinin ilerlemesiyle artan internet ve sosyal medya kullanımının benlik üzerindeki etkisine dikkat çeken araştırmada, ergen bireylerin aileleri, öğretmenleri, okul rehberlik servisi ve psikolojik danışmanlar tarafından daha iyi bir şekilde anlaşılmasına olanak sağlayacaktır.

1.4. Varsayımlar

1. Uygulanan ölçeklere kişilerin verdikleri cevaplar onların gerçek görüş ve düşüncelerini yansıtmaktadır.
2. Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu Ölçeği, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği ilgili özellikleri ölçmede yeterlidir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmada elde edilecek sonuçlar çalışmanın yapıldığı popülasyonun yaş grubu ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın kapsamında incelenecek olan sosyal medya beğenilmeme korkusu, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumu kavramları; Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu Ölçeği, Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeklerinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın kuramsal boyutuna ilişkin ulaşılabilen bilgiler ve kaynaklar; bağımlı ve bağımsız değişkenlerine dair Türkiye'de ve yurtdışında yapılan araştırmalar ve bu araştırmaların sonuçları bu bölümde değerlendirilmeye çalışılmıştır.

2.1. Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde sosyal medya beğenilmeme korkusu, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumu ile ilgili literatür incelenmiştir.

2.1.1. Kaygı

İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır. Sosyal bir varlık olmak kişinin çevresindeki bireylerle sürekli iletişim ve etkileşim halinde olmasını gerektirmektedir. Bu iletişimi ve etkileşimi başlatmak bazıları için oldukça kolay bir durum iken; bazıları için ise içinden çıkılamayacak kadar zor ve karmaşık bir durum olabilmekte, hatta kişi için kaygı verici bir hal alabilmektedir. Böyle durumlarda yani kişinin iletişim ve etkileşim halinde olmakta zorlandığı durumlarda sosyal kaygı yaşadığını düşünebiliriz. Kaygı kavramı 1940'lı yılların sonlarına doğru ilk olarak Freud tarafından ele alınmıştır. Freud, kaygı kavramını kavramsallaştırarak nedenlerini araştırmaya başlamıştır. "Panik, korku ve merak" anlamlarına gelen kaygı kelimesi Eski Yunanca kökenli olup "anxietas" kelimesinden gelmektedir.

Psikoloji literatüründe kaygı kavramı farklı araştırmacılar tarafından çok kez ele alınan bir konudur. Ancak yapılan araştırmalar ve günlük konuşma diline bakıldığında kaygının çoğu kez korku, fobi ve stres kavramlarıyla karıştırıldığı görülmektedir. Korku kavramı şu anda olan ya da gelecekte olma ihtimali olan bir tehlike karşısında kişinin gösterdiği duyuşsal, bilişsel, davranışsal ve fizyolojik tepkilerdir. Kişinin kendisini korumasına yarar. Fobi ise bir tehlikenin varlığı olsun olmasın kişide mantıkdışı oluşan, özel bir durum için geçerli olan bir korkudur. (Robinson, Rotter, Fey ve Vogel, 1992). Fobi kişinin bulunduğu ortamın (duygusal ya da fiziksel anlamda) koşulları dışında gelişir. Sadece o kişiye has bir durum olup mantıklı bir şekilde anlaşılamaz; kişinin kendi kontrolü altına alıp engelleyeceği, önlem alacağı bir durum değildir (Köknel, 1995). Stres

ise kişinin yaşadığı, pozitif ya da negatif etkisi olan olay/durumların o kişide yarattığı gerilim olarak tanımlanabilir (Robinson vd. 1992).

Beck' e (2015) göre kaygı evrenseldir ve insan olmanın özünde var olan bir özelliktir. Kaygı kişinin sebebini bilmediği sıkıntı ve endişe halidir. Bu durumda kişi başına kötü şeyler geleceğini ve bunu önleyemeyeceğini düşünmektedir (Anthony ve Swinson, 2000). Kaygılı kişi çevresindeki ilgili ilgisiz her bir uyaranı kendisine yönelik bir tehdit olarak algılamaktadır (Beck, 2015). Sarason'a (1975) göre ise kaygılı birey içinde bulunduğu ortam/kişilerin kendi gücüne yönelik bir tehditte bulunduklarını düşünerek sürekli olarak kendi eksik taraflarını görür. Kişi böyle bir durumda yalnızca kendi yetersizliklerinin sonuçlarına odaklanmış durumdadır.

Kişide psikolojik ya da fiziksel belirtilerle ortaya çıkan kaygı, kişinin açıklayamayacağı duyumsamalardan oluşmaktadır. Kaygı yaşayan birey çevresiyle etkileşeme girmekte sıkıntı çeker, içinde bulunduğu durum onu memnun etmez ve ortamı terk etmek ister. Kaygılı bireylerde sürekli olarak kötü bir şey olacakmış hissi uyanır. Bahsedildiği gibi kişinin üzerinde böylesine baskılayıcı bir rol üstlenen kaygı, kişinin hayatını olağan bir şekilde sürdürmesine engel olur ve sosyal ortamlarda sıkıntılı hissetmesine sebep olur. Kaygının kökeni çok farklı sebeplere dayanabilir ve paniğe kadar gidebilen bir endişe hali olduğu bilinmektedir (Çakmak, 2018).

Kaygı (anksiyete) kavramı farkına varılan bir tehlikeye karşı kişinin kendisinde hissettiği yetersizliktir. Kaygı 3 çeşittir: Kişilik kaynaklı, olay kaynaklı ve durum kaynaklı. Kaygı hali bazı insanlarda süreklilik kazanmış olabilir ve kaygı o kişiler için bir kişilik özelliği haline gelmiştir. Bu durumda kişilik kaynaklı bir kaygıdan bahsedilebilir. Belli başlı durumlara özel bir kaygıdan bahsediyorsak buna durum kaynaklı kaygı diyebiliriz. Eğer belli başlı bir olaya karşı verilen bir tepki olarak kaygı karşımıza çıkıyorsa o zaman olay kaynaklı kaygıdan söz edilebilir (Aydın ve Zengin, 2008).

Hançerlioğlu (1988) 'na göre, kaygı; nedeni bilinmeyen ya da giderilemeyen isteklerden oluşan huzursuzluk ve sıkıntı durumudur. Güvensizlikten kaynaklanan kişi üzerinde gerilim oluşturan bir duygudur. Türkçedeki tasalanmak ve kuşku duymak deyimleriyle paralellik gösteren kaygı çeşitli alanlarda açıklanmaya çalışılmıştır. Tıpta "yürek darlığı" olarak ifade edilen kuşku; varoluşçular tarafından "bunalım" şeklinde ve metafizikte de "tedirginlik" olarak açıklanmaya çalışılmıştır. Kokudan farklı olarak ise kaygının nedeni ve kaynağı tam olarak bilinmez ancak kişiden kendi korku kaynağının farkındadır.

Kişi için belirgin bir tehlikenin varlığının olması gerekmeden ortaya çıkabilen kaygı bireyde sık sık meydana geliyor ve şiddetli bir seyirde ilerliyorsa; kişinin günlük hayatını normal bir şekilde devam ettirmesini engelliyorsa işte o zaman bireyde bir kaygı bozukluğu olduğu düşünülebilir (Türkçapar, 2004).

Kaygı, bireyin gelişimini durduran, ilerlemesini önleyen bir zehir gibidir. Hata yapma korkusu kişide öyle bir hal alır ki yalnızca geçmişi ya da henüz yaşanmamış geleceği düşünen; şu anı yaşama cesareti olmayan bir birey haline getirir (Çakmak, 2018). Cüceloğlu (2013) 'na göre kaygı kişide "başaramayacağım" duygusuna sebep olur. Kişide sonucu öngörememekten dolayı huzursuzluk, gerginlik ve sıkıntı meydana gelir. Kaygının düzeyi, onun ne kadar faydalı ya da zararlı olduğunu belirlemektedir. Bir işin ya da görevin yapılması sürecindeki yüksek düzeydeki kaygı o işin ya da görevin yalnızca başarısızlıkla sonuçlanmasına sebep olur. Kişinin performansını arttıran kaygı seviyesi düşük ya da orta düzeyde olmalıdır (Koçyiğit ve Yalçın, 2021).

Kaygı kavramı incelendiğinde birey üzerinde negatif etkiler yarattığı gibi bir algı oluşmaktadır. Ancak kaygının negatif etkilerinden bahsetmek mümkün olduğu gibi pozitif etkilerinden bahsetmek de yerinde olacaktır. Cüceloğlu'nun da vurguladığı gibi olumlu kaygı olgusu, kişinin potansiyelini ortaya koymasına yardımcı olan, toplum içinde önemli yerlere gelmeye güdüleyen ve öğrenmeye karşı motive eden bir unsurdur. Kaygının bu kadar faydasının yanında eğer kişi tarafından kontrol altına alınamazsa kişiyi başarısızlığa da sürükleyebileceği bilinmektedir (Akgün ve ark., 2007). Dolayısıyla kaygı hem olumlu hem de olumsuz yönleri olan, bireyin içinde bulunduğu süreci etkileyen bir tedirgin olma hali olarak tanımlanabilir. Bu açıdan kaygının yönetilmesi gereken bir unsur olduğu da görülmektedir.

2.1.1.1. Sosyal Kaygı

DSM V'e göre sosyal kaygı, kişilerarası ilişkilerinde küçük düşmekten, toplum tarafından hoş karşılanmayacak bir hareket yapmaktan korkma ve bu sebepten sosyal ilişkilerden uzak durma davranışıdır. Sosyal kaygının insan bedeni üzerinde hoş olmayan, kişiye özgü koşullarda meydana gelen fizyoloji belirtilerinin olduğu bilinmektedir (Robinson, Rotter, Fey ve Vogel, 1992).

Sosyal kaygı terimini ilk olarak Janet kullanmıştır. Sosyal kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin diğer insanlar ya da toplum tarafından küçük görüleceği, olumsuz değerlendirmelere maruz kalacağı şeklinde düşünceleri söz konusudur. Böyle durumlarda

terleme, kalp çarpıntısı gibi kaygının fizyolojik belirtileri görülebilir (Heckelman ve Schneier, 1995). Marks (1970), sosyal kaygının yalnızca toplum içi sosyal ilişkilerle mümkün olduğunu ifade eder (Palancı, 2004).

Sosyal kaygı bir anlamda izlenim oluşturamama kaygısıdır. İnsanlar toplum içinde, olumlu bir imaj oluşturmak ister ancak başarısız olmaktan korkar (Schlenker ve Leary, 1982). Sosyal kaygı, insanın kişilerarası ilişkilerinde ya da toplum önünde başkaları tarafından olumsuz değerlendirilebileceği hakkında abartılı bir korku yaşamasıdır. Bu sebepten sosyal kaygısı yüksek olan insanlar odak noktası olmaktan hoşlanmayan, rahatsız olan bireylerdir. Sosyal kaygının ayırt edici noktası daha önceden benzer bir deneyim yaşanmasının zorunlu olmamasıdır. Kişinin kaygı duymasında sosyal açıdan bir tehlike olması ihtimali bile başlı başına bir sebeptir (Kashdan, Wolkmann, Breen ve Han, 2006). Sosyal kaygılı bireyler bu eksiklik duygularından dolayı diğerleri tarafından dışlanacağı korkusu yaşar, bu yüzden sosyal ortamlardan uzak durmaya gayret gösterir (Teachman ve Allen, 2007).

Sosyal fobi, diğer insanlar tarafından aşağılanmaktan, olumsuz değerlendirilmekten aşırı derecede korkma sebebiyle sosyal ortamlardan uzak durma şeklinde tanımlanabilir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000). Sosyal kaygı, değerlendirilme kaygısıdır. En dikkat çekici özelliği ise kişinin olumsuz değerlendirmeyi hayal ettiğinde bile oluşabilmesidir (Beck ve Emery, 1985). Kişi yaşadığı bu değerlendirilme kaygısından dolayı sosyal ortamlardan rahatsız olur ve böyle ortamlara girdiğinde çok yoğun bir şekilde gerilim duygusu yaşar. Bu gerilimi yaşamamak için de sosyal ortamlardan geri çekilir (Watson ve Friend, 1969).

Gümüş'e (2002) göre sosyal kaygılı bireyler diğer insanların kendisini "Aptal, işe yaramaz, beceriksiz" olarak göreceğinden korkar. İnsanların içinde yanlış bir hareket yapmaktan, yanlış bir kelime söylemekten aşırı derecede çekinir. Bu durumda birey girdiği sosyal ortamlarda kendini iyi hissetmez: nefes darlığı çeker, başı döner, elleri titrer/terler/buz keser, yüzü kızarır (Leary ve Kowalski, 1995).

Ergenler özellikle içinde bulundukları gelişim döneminin özelliklerinden dolayı yoğun bir şekilde sosyal kaygı yaşayabilir. Çünkü bu dönemde diğer insanların düşünceleri ergenler için çok önemli bir konumdadır. Bütün insanlar toplum içinde davranışlarına özen gösterir ancak ergen bireyler toplum içinde yanlış bir şey yapmamak, diğerlerinin gözünde gülünç duruma düşmemek için aşırı bir çaba sarf eder (Mehtalia ve Vankar, 2004).

Kashdan (2007) sosyal kaygıyı, insanın sergilediği davranışın diğer bireyler tarafından incelenmesinden rahatsız olması ve olumsuz değerlendirmelerden korkması olarak tanımlamaktadır. Ergenlik döneminin yapısı itibariyle (Hamarta, 2009) değerlendirme korkusunun yoğun bir şekilde yaşanacağı düşünülmektir (Kashdan, 2007). Sosyal kaygı, kişilerin zaten yetersiz olan sosyal ilişkilerinin, bu bireylerin kaçınma davranışı göstermesiyle birlikte iyice bozulmasına sebep olur (La Greca ve Lopez, 1998; Stopa ve Clark, 2000).

Sosyal kaygı, kişinin sosyal ilişkilerinde, topluluk içindeki iletişim ve etkileşimlerinde diğer bireyler tarafından yargılanmaktan korkmasına ve rahatsız olmasına; kişinin topluluk karşısında ya da tanımadığı insanlarla iletişim kurmaktan kaçınmasına, bu ortamlardan uzaklaşmak istemesine sebep olan bir kaygı türüdür (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Sosyal kaygının en şiddetli görüldüğü yaş aralığı 11-17 yaşları arasındadır. Ergenlik döneminde artan sosyal kaygının etkisiyle bireylerin arkadaşlık kalitesi düşmekte, sosyal ilişkilerinde azalma görülmektedir (Biggs, Vernberg ve Wu, 2012). Yaşam kalitesi, yaşamdan elde edilen toplam doyumdur. Sosyal kaygının ise bu yaşam kalitesinin azalttığı ortaya konmuştur (Crozier ve Alden, 2009). Bu konuda sosyal kaygı seviyeleri ile kişilerin yaşam kaliteleri karşılaştırılmıştır. Sosyal kaygı seviyeleri yüksek bireylerin işsizlik oranlarının sosyal kaygı seviyeleri düşük bireylere göre daha yüksek olduğu, kısıtlı maddi kazanç elde ettikleri, sosyal ilişkiler konusunda zorluk yaşadıkları, romantik ilişkilerde uyumsuzluk yaşadıkları, madde bağımlılığı riskini daha fazla taşıdıkları sonuçlarına ulaşılmıştır (Keller, 2003).

Sosyal kaygılı bireyler bir sohbeti başlatmaktan, sürdürmekten ve sosyal ortamlarda yer almaktan hoşlanmazlar. Sosyal ortamlarda başkaları daha önceden kendilerine yönelik olumsuz bir değerlendirilme yapmamış olsa bile diğerlerinin kendilerini yargılayacaklarını düşünürler ve bu durum yaşadıkları gerilimin artmasına sebep olur. Sosyal kaygılı bireyler utangaç, sessiz ve tedbirli kişiler olarak bilinir (Leary ve Hoyle, 2009). Ergenlik döneminin özellikleri düşünüldüğünde bu dönemde bireylerin olumsuz değerlendirilmekten daha çok korkacakları ve sosyal ortamlarda daha çekingen tutumlar sergileyecekleri söylenebilir.

Gerçek ya da olması muhtemel sosyal ilişkilerde olumsuz değerlendirilme korkusundan kaynaklanan kaygı durumu şeklinde de açıklanan sosyal kaygı, bireyin sahip olduğu potansiyelini ortaya koymasını ve ilerlemesini engelleyen bir kavram olarak, sosyal ilişkilerde olumsuz etkiye sahip olan bir yapıya sahiptir (Çankaya, 2007).

Sosyal kaygı toplum içinde karmaşık düzeyde ve uzun süreli aktivitelerde de ortaya çıkabilir (büyük bir gruba hitap etmek, konuşma yapmak gibi) ya da basit düzeydeki (yemek yemek gibi) davranışları yapmaktan çekinmeye de sebep olabilir (Erkan, 2002). Kişide böyle sosyal ortamlarda, başka insanların kendisini dikkatle izleyip kendisi hakkında olumsuz değerlendirmeler yaptığı hissi oluşmaktadır. Bu duygu sebebiyle, birey normal iletişim kalıplarının dışında hareket edebilir. Yani sürekli izlendiği, söz ve davranışlarının incelendiğini düşünen birey, iletişimlerinde doğal davranamayacağı için iletişiminde kopmalar yaşanacak ve sosyal ilişkileri bozulacaktır.

Sosyal kaygı, sosyal fobi olarak da adlandırılmaktadır ve kişinin olağan hayat akışını ve duygu durumunu etkilemektedir; sosyal ortamlarda ortaya çıkan bu kaygı türünün ilerleyen aşamalarında kişinin hayatını kabusa bile çevirebilmektedir. Kısaca sosyal kaygı kişide başkalarının dikkatinin kendi üzerinde toplanmasıyla oluşabilecek değerlendirmelerin kötü olması, kendisinin aşağılanıp dalga geçileceği yönündeki endişe ve korkularından oluşmaktadır (Yeniçıktı, 2010). Bu endişe hali bireyin iletişim ve etkileşimlerinde rahat ve doğal bir şekilde davranamamasına ve hayatında bir iletişim engeli olarak kalmasına sebep olur.

Sosyal kaygılı bireyler, diğer insanlarla iletişimde bulunmak istemez ve bu ortamlarda bulunmaktan kaçınırlar. Topluluk içinde diğer bireyler üzerinde bir izlenim bırakmaya odaklanırlar, ancak bu istedikleri izlenimi oluşturamayacağı korkusu yaşarlar. İyi bir izlenim oluşturma konusu sosyal kaygılı bireyler için çok önemlidir. Çünkü sosyal kaygılı bireyler diğerleri tarafından takdir edilmeye, onaylanmaya karşı diğer insanlara oranla daha yoğun bir ihtiyaç duyarlar. Bu yüzden sürekli olarak "acaba benim hakkımda ne düşünüyorlar" sorusuna cevap ararlar (Leary ve Kowalski, 1995).

DSM-V' e göre sosyal kaygı tanı kriterleri: "Kişi başkaları tarafından değerlendirileceği zamanlarda yoğun korku veya kaygı yaşar. Bu durumlara sosyal etkileşimler (insanlarla tanışma, konuşma vb.), gözlemlenme (örneğin; yemek yerken) ve başkaları önünde bir bulunma (örneğin; konuşma yapmak) gibi örnekler verilebilir. Kişi kaygılı olduğunu diğerlerine belli etmek istemez ve olumsuz değerlendirilmekten (küçük düşeceğinden, utanacağından ya da dışlanacağından) korkar. Bu kişiler için toplumsal durumlar hemen hemen her zaman korku ve endişeye sebep olur. Söz konusu toplumsal durumlara karşı ya kaçınma, o ortamdan uzaklaşma ya da yoğun kaygı ve korkuyla bu duruma katlanma tepkisi verilir. Duyulan korku ve kaygı, bulunulan konum ve koşullara göre abartılı bir tepkidir. Bu korku veya kaygı 6 ay veya daha fazla sürer. Korku, kaygı veya kaçınma işlevsellik alanlarında (örneğin toplumsal, işle ilgili durumlar) düşmeye

sebep olur. Korku, kaygı veya kaçınma tepkileri kullanılan ilaç veya herhangi bir maddenin fizyolojik bir yan etkisine bağlanamaz. Korku, kaygı veya kaçınma beden algısı bozukluğu, panik bozukluk veya otizm gibi başka rahatsızlık belirtileri ile daha iyi bir şekilde açıklanamaz. Sağlıkla ilgili başka rahatsızlıklar varsa (örneğin; parkinson, şişmanlık, yaralanmadan kaynaklı biçimsel bozukluklar) korku, kaygı, kaçınma ile ya ilişkisizdir ya da aşırı seviyededir.” şeklindedir (American Psikiyatri Birliği, 2013).

2.1.1.2. Sosyal Kaygı İle İlişkili Kavramlar

2.1.1.2.1. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

Olumsuz değerlendirilme korkusuna sahip olan birey sürekli olarak eleştiri alacağından korkarak, değerlendirilmelerden çekinir ve değerlendirilme olasılığının olduğu yerlerden uzak durmaya çalışır. Sosyal ortamlarda kendini huzursuz ve rahatsız hissedip bu ortamlardan kaçınma, uzaklaşma davranışı olumsuz değerlendirilme korkusu ile birlikte görülen bir durumdur. Bu davranışlar başka insanlarla birlikte bulunmaktan, sohbet etmekten kaçınma tutumu ya da genel olarak diğer insanlardan kaçma davranışı olarak ifade edilmektedir (Watson ve Friend, 1969).

Sosyal kaygı, kişinin üzerinde diğerlerinin dikkatinin toplanması ve bunun sonucunda olumsuz değerlendirilmeler alacağına dair hissettiği korkudur. Sosyal kaygının ortaya çıkması için değerlendirilme olasılığının ihtimali yeterlidir. Bu durum sosyal kaygının ayırt edici özelliği olarak kabul edilmektedir. Bu açıdan sosyal kaygı “değerlendirilme kaygısı” olarak da adlandırılabilir (Beck ve Emery, 2006).

Sosyal kaygılı bireylerin yaşadığı korku ve huzursuzluk duygusunun temelinde reddedilme, kabul edilmeme olasılığının varlığı yatar. Birey girdiği her sosyal ortamda bu ihtimalle karşılaştığından dolayı yaşadığı gerilim tekrarlanır bu sebepten her çeşit sosyal ortamdan kendini geri çeker (Teachman ve Allen, 2007). Diğer insanların kendisiyle ilgileneceği her ortamda ve ilişkide zorlanır. Bu yüzden sessiz, insan içinde konuşamayan, bir şey yiyip içemeyen, romantik ilişki kuramayan bir insan haline gelir (Çakır, 2010).

Çekingen bireyler ile sosyal kaygılı bireylerin birçok ortak özelliği mevcuttur. Bu bireyler değerlendirilme kaygısı olan, toplum içinde sessiz, başkalarıyla sohbet etmekte zorlanan, hayır diyebilme becerisi olmayan, sosyal beceri yetersizliği olan kimselerdir (Voltan-Acar ve Öğretmen, 2007). Çekingen olan kişiler diğer insanlara karşı ketum bir

görünüm sergilediğinden samimiyetsiz ve yalnız insanlar olarak algılanırlar (Mofrad ve Mehrabi, 2015).

2.1.1.2.2. Sosyal Beceri Eksikliği

Bireyin sosyal ortamlarda bir konuşmayı başlatabilme, sürdürebilme, diğer insanlara karşı saygılı, kibar ve dostça görünebilme ve etkileşimi rahatlıkla devam ettirebilen davranışlarda bulunabilme gibi beceriler sosyal beceri olarak tanımlanmaktadır. Sosyal beceri eksikliği kavramı sosyal kaygıyla yakından ilişkilidir. Yani sosyal becerisi eksik olan bireylerin bu yetersizliklerinden dolayı sosyal ortamlarda kendilerini rahatsız hissedip, huzursuz oldukları ve kaygılandıkları söylenebilir (Bacanlı, 1999).

2.1.1.2.3. Kendine Güven

Sosyal kaygı ile kendine güven duygusu arasında negatif yönde bir ilişki vardır. Düşük kendine güven, ailenin veya arkadaşlarının kabul edici veya reddedici olmasından kaynaklanmaktadır. Kendine güveni olan çocukların ailelerinin kabul edici ve sevgi dolu tutumlar sergilediği görülürken; düşük özgüveni olan çocukların ailelerinin aşırı derecede otoriter, sert ya da hoşgörüsüz oldukları bilinmektedir (Leary ve Kowalski, 1995).

2.1.1.2.4. Ebeveyn- Çocuk İlişkisi

Sosyal kaygıya etki eden çeşitli faktörler vardır. Çevresel faktörler aile, arkadaş ortamı, okul ve diğer sosyal ortamları içermektedir. Ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşim, çocuğun sosyal davranışlarını şekillendirdiği gibi ebeveynin kendi sosyal çevresini yapılandırış biçimi; yani anne ve babanın kendi sosyal çevresiyle kurduğu iletişim ve etkileşimler de çocuğun sosyal davranışlarını etkilemektedir. Sosyal kaygısı olan çocukların ebeveynleri ile ilişkileri incelendiğinde çocukları üzerinde aşırı kontrolcü tutumlar sergiledikleri, yeterli şefkat ve sevgi göstermedikleri, çocuklarına karşı aşırı talepkâr oldukları görülmüştür (Sertelin Mercan, 2007).

Aşırı koruyucu ya da tam tersi ilgisiz, çocuklarını aşağılayan, kabul edici olmayan tutum ve davranışlar sergileyen anne ve babaların yetiştirdiği çocukların sosyal kaygı seviyelerinin yüksek olduğu saptanmıştır (Hudson ve Rapee, 2000). Aşırı koruyucu anne baba tutumu çocuğun bağımsızlığının ve yeteneklerinin kısıtlamasına sebep olur. Bu durumun sonucunda, ebeveynine bağımlı bir çocuk gelişimi görülmektedir. İlgisiz ve

dışlayıcı ebeveyn tutumu, çocukta çok yoğun bir onaylanma ihtiyacının gelişmesine ve çocuğun olumsuz değerlendirilmeden endişe duymasına sebep olabilmektedir. İlerleyen yaşlarda bu çocuklarda sosyal kaygı görülme ihtimali çok yüksektir (Takako, 1994).

Arrindel, Kwee, Methorst ve Van Der Ende, Pol ve Moritz (1989) sosyal kaygısı olan insanların çocukluk dönemlerinde anne ve babalarının dışlamasına maruz kaldıklarını ifade etmiştir. Agorafobinin ise çocukluk döneminde babanın dışlamasına maruz kalmayla ilişkili olduğunu; bu ayrımın da agorafobi ve sosyal fobi arasındaki önemli bir fark olduğunu belirtmektedir.

Takako (1994) da benzer şekilde sosyal kaygılı bireylerin ebeveynlerinin kontrolcü, kural koyan, aşırı korumacı tutuma sahip olduklarını ve kendileriyle yeterli duygusal ilişki kuramadıklarını belirtmektedir. Bunun gibi anne baba tutumlarının sonucu olarak sosyal ilişkilerinde kendinden emin olmayan ve endişeli davranan çocuklar yetişmektedir. Anne ya da babalarının diğer kişilerin giyimlerini, saçlarını, hal ve hareketlerini dikkatle incelediğini gören çocuk kendisinin de başkaları tarafından benzer şekilde takip edilip, değerlendirildiğine yönelik algılamaları oluşur ayrıca aşırı korumacı tavırlar sonucunda özgürlüklerin kısıtlanması, sosyal kaygıya neden olabilmektedir. Aynı zamanda aşırı koruyucu ebeveyn tarzının, anne ve babanın kendi güvensizliklerinden kaynaklandığı da bilinen bir husustur (Takako, 1994).

Hudson ve Rapee (2000) de aile ortamının sosyal kaygıya etkisinde çok önemli bir yeri belirtmektedir. Sosyal kaygının oluşmasında bu bireylerin maruz kaldığı ebeveyn tutumları, ebeveynlerinin sosyal ilişkilerdeki rollerini taklit etmesi ve sınırlı oranda sosyal ortamlarda bulunması sebep olarak gösterilmektedir.

Eastburg ve Johnson (Hudson ve Rapee, 2000) genç yetişkinlik dönemindeki utangaç kız öğrencilerle birlikte yaptıkları çalışmada, annelerin çok az oranda onaylayıcı, yüksek oranda kontrol edici olduğu saptanmıştır. Sosyal kaygılı kız öğrenciler, babalarının daha çok reddedici ve otoriter olduğunu, annelerinin aşırı oranda koruyucu olduğunu ve anne ve babalarının her ikisinin de ihmalkâr olduğunu belirtmişlerdir.

Sosyal kaygı seviyeleri yüksek olan çocukların ebeveynlerinin aşırı koruyucu ve otoriter bir tutum sergilediklerini, çocuklarını sosyal ilişkilere daha az yönlendirdiklerini ve kendilerinin de daha az sosyal becerilere sahip olan bireyler olduklarını ifade etmiştir. Özetlemek gerekirse kaygı ve utangaçlığın, anne babanın özerkliğe karşı gösterdiği aşırı koruyucu ya da reddedici cevaplarla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Bögels, Oosten, Muris, Smulders, 2001).

2.1.1.2.5. Sosyal Yaşantı Azlığı

Çocuklarda sosyal yaşantıların yetersiz olması, sosyal kaygının meydana gelmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bir ailenin, diğer ailelerle sosyal ilişkilerde bulunma derecesi, sıklığı önem arz etmektedir. Sosyal ortamlara nadiren giren çocuklar akranlarıyla nasıl ilişki kuracaklarını öğrenemez, sosyal becerileri yetersiz olur hatta sosyal ilişkilerin zararlı bile olduğunu düşünebilir.

Sosyal kaygılı bireylerin aile yapısı incelendiğinde anne ve babalarının da sosyal kaygıya sahip olduğunu; sosyal beceri açısından çocuklarına uygun bir model olamadıklarını; aileleri tarafından sosyal ilişkiye teşvik edilmediklerini, sosyal ortamlarda çok bulunmadıklarını ve aileleri tarafından sosyallikten korkmayı öğrettiklerini söyleyebiliriz (Hudson ve Rapee, 2000).

2.1.1.2.6. Akran İlişkileri

İnsanın hayatında akranlarıyla kurduğu ilişki yaşı kaç olursa olsun önemli yere sahiptir. Fakat ergenlik dönemindeki bireyler için akran ilişkilerinin önemi çok farklı konumdadır. Bu dönemdeki kişilerin akranlarıyla kurduğu ilişki onların bağımsız bir birey olmasını sağlamaktadır. Kulaksızoğlu (2011), akran gruplarının ergen bireyde bağlılık ve ait olma duygusu kazandırdığını ve ayrıca kendine güven ve benlik saygısının gelişmesini sağlamak, stres verici olayların etkisini azaltmak gibi sosyal destek unsuru olduğunu da ifade etmektedir. Akran grupları tarafından kabul görme, ergenin güven duygusunu pekiştirir, ergenin yalnızlık düzeyini düşürür, grup üyelerinin çeşitli yeteneklerini göstermesiyle deneyimler kazanılır. Bu deneyimler ergen bireyin yetişkinliğe geçişini kolaylaştıran sosyal rolleri içermesinden dolayı aynı zamanda bir ihtiyaçtır. Akran ilişkilerinin sağladığı sosyal desteğin benlik saygısı seviyesini yükselttiği ortaya konmuştur. Aynı şekilde sosyal ortamlara çok giremeyen ergenlerin benlik saygılarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Sosyal destek, kişinin kendini yeterli ve başarılı hissetmesine, potansiyelinin ortaya çıkmasına, benlik saygısının artmasına yardım eder (Büyükşahin Çevik, 2007).

Gresham ve Stuart (1992) arkadaşları tarafından dışlanan yalnız ergen bireylerin sosyal ortamlara girmek istemediklerini, sosyal ilişkilerin bu kişilerde korku ve endişe yarattığını ifade etmiştir. Parker ve Asher (1987) ise çocuklukta arkadaşları ile güzel zaman geçiren, onlar tarafından onaylanan, sevilen çocukların ilerleyen yaşlarda kişisel

uyum seviyelerinin yüksek olacağını; bu sebepten sosyal destek görmeyen çocukların bir risk grubu olduğunu belirtmiştir.

Sosyal kaygılı çocuklar huzursuz, sosyal ortamlardan rahatsız olan ve böyle ortamlardan uzaklaşmak isteyen çocuklardır. Bu çocukların okulda devamsızlık yapan, ders başarılarının düşük, arkadaşlık ilişkilerinde güçlükler yaşadığı bilinmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalar sosyal kaygı ile birlikte depresyon, intihar eğilimi, somatoform bozukluklar, alkol kullanımı ve madde bağımlılığının da görüldüğünü bildirmektedir (Stein, Chartier ve Walker, 2001).

Sosyal kaygının toplum içerisinde zarar verici davranışsal belirtileri olmadığından 1990'lı yıllara pek önemsenmemiştir (Hudson ve Rapee 2000). Sosyal kaygılı çocukların içe dönük ve sessiz olmaları; yaramazlık yapmamaları yetişkinler tarafından ağır başlılık/akıllılık olarak algılandığı için bu çocukların tespit edilip, tanı ve tedavi sürecine geçilmesi çok zaman almakta hatta bazen mümkün olamamaktadır.

Sosyal kaygı ergenlerin yaşıtlarıyla samimi, başarılı ve sağlıklı ilişki kurmalarını engeller (La Greca ve Lopez, 1998), karşı cinsle sağlıklı bir ilişki kurmasını olumsuz etkiler (Glickman ve La Greca 2004; La Greca ve Mac Key, 2007).

2.1.1.3. Sosyal Kaygıyla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.1.1.3.1. Özsunum Yaklaşımı

İnsanlar içinde yaşadıkları topluluk ya da grup tarafından kabul edilmek ve diğer insanları etkilemek isterler. Bu sebepten bireyler toplumun kabul göreceği şekilde davranma eğilimindedirler. Schlenker ve Leary (1982)'nin kendilik sunumu (the self-presentation approach) yaklaşımında, bireylerin sosyal ilişkilerinde etkileşim kurdukları insanlar üzerinde birtakım izlenimler bırakmak istediklerini ifade etmektedir. Eğer iyi bir izlenim oluşturamazlarsa diğer insanlar tarafından kötü algılanacaklarını düşündükleri için bu durum oldukça önemlidir. Bu yüzden insanlar kendileriyle ilgili olumlu izlenimleri oluşturmaya istekli olurken; olumsuz bir izlenim oluşturabilecek bütün durumlardan kaçınırlar. İnsanlar her zaman kendileriyle ilgili olumlu izlenim oluşturmak isterler (Leary, Martin ve O'Brien, 2001). Ancak, bir yandan da bu izlenimleri oluşturabilecekleri konusunda kuşkuya kapılırlar. Böyle durumlarda kişiler yüksek düzeyde sosyal kaygı yaşamaktadır. Leary ve Kowalski'ye (1995) göre sosyal kaygı bazı koşullar birlikte bulunduğunda meydana gelmektedir. Bu koşullar; kişinin başka bireyler

üzerinde olumlu bir imaj oluşturmak istemesi fakat bu konuda kendisinde emin olamamasıdır. Bu koşullardan herhangi birisi yoksa sosyal kaygı meydana gelmez.

Kendini sunma yaklaşımına göre insanların reddedildiği belli başlı durumlar söz konusudur (Leary, Martin ve O'Brien, 2001). Bunlar sosyal anlamda yetersizlik, çekici olmamak, kural tanımazlık ve kaba olmaktır.

Özsunum kuramcılarına göre sosyal kaygı olumsuz değerlendirilme korkusundan kaynaklanmaktadır. Sosyal kaygılı birey dışarıya karşı iyi bir imaj yaratma konusunda ve sosyal beceri konusunda kendisine güvenememektedir (Jackson, 2007). Onaylanmama ve sosyal destek eksikliğinin olumsuz değerlendirilme korkusunu yordadığı tespit edilmiştir (Teachman ve Allen, 2007). Sosyal kaygılı ergenlerin sosyal ortamlardan kaçınmaları ve topluluk tarafından kabul edilmek için gösterdikleri uyumlu davranışları onları akran zorbalığına açık haline getirir ve bunun sonucunda uğradıkları mağduriyet sosyalleşmeye yönelik korku düzeyini arttıracaktır (Storch, Masia Warner, Crisp ve Klein, 2005). Akran ilişkileri, sosyal kaygılı çocuk ve ergenlerin temel sorunudur (Rao, 2007).

2.1.1.3.2. Psikanalitik Yaklaşım

Sigmund Freud üç çeşit kaygının olduğundan bahsetmiştir. Bunlardan birincisi, gerçek dünyadaki gerçek, somut, nesnel bir tehlikeye karşı duyulan bir kaygıdır. Bu kaygı çeşidinde kişi tehlike kaynağının farkındadır. Diğer iki kaygı türünde kişi kaygısının sebebinin farkında değildir. Nevrotik kaygı, alt-benlik dürtüleri bilinç düzeyine çıkmak üzereyken meydana gelir. Ahlaksal kaygı ise, alt-benlik dürtüleri, toplumsal ahlaki kurallara uymadığı zaman yaşanır (Koçyiğit, 2021).

2.1.1.3.3. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım açısından sosyal kaygı birtakım düşünce ve inançlar doğrultusunda ortaya çıkmakta ya da artış göstermektedir. Bu kurama göre sosyal kaygı birtakım işlevsiz düşüncelerden kaynaklanmaktadır (Beck, 2015). Clark ve Wells (1995), sosyal kaygılı kişilerin sosyal ilişkilerinde yanlış bir davranış sergileyeceklerini düşündüklerini bundan dolayı küçük düşüp diğerleri tarafından aşağılanıp, dışlanacaklarını düşündüklerinden dolayı sosyal ilişki içinde olmaktan korktuklarını, bu ortamlardan kaçındıklarını belirtmişlerdir. Sosyal kaygılı birey bu düşüncelerinden dolayı sosyal ortamlarda bir tehdit algıladığında otomatik olarak kaygı belirtilerini göstermeye

başlar. Sosyal kaygılı kişiler sosyal ilişkilerine dair sürekli olarak olumsuz bir beklenti içerisindedir. Abartılı bir şekilde sosyal iletişimlerinin başarısızlıkla sonuçlanacağını düşünmektedir. Bu düşüncelerini desteklemek için ise dikkatini sosyal ortamlarda daha önceden yaşadığı olumsuz örneklere yöneltir ve sonuç olarak halihazırda bulunan sosyal kaygı seviyesi daha da yükselir (Dilbaz, 1997).

Rapee ve Heimberg (1997)'e göre sosyal kaygılı bireylerin anne babaları kontrolcü ve aşırı koruyucu tutumlara sahiptirler. Bu durumda ebeveynleri tarafından hayatın zorluklarıyla başa çıkabilecek bir deneyim yaşamalarına izin verilmemesinden dolayı bu çocuklar yetersizlik yaşarlar. Ayrıca diğer kişilerin değerlendirmelerinin kişi için oldukça önemli olduğunu ailelerinden öğrenirler. Böylece bu kişilerde başka insanlar tarafından olumsuz değerlendirmeler ve eleştirilere maruz kalacağına ve bunların hayati bir önem taşıdığına dair algılamalar gelişir. Diğer insanların kendisinden sürekli olarak aşırı yüksek performanslar beklentisi içinde olduğunu ancak kendisinin bu konuda yeterli olamayacağından endişe duyarlar. Başkaları tarafından olumsuz bir şekilde algılandıklarını düşünürler. Bu algılamaların devam etmesi sosyal kaygı seviyelerini arttırmaktadır.

2.1.1.3.4. Davranışçı Yaklaşım

Bu yaklaşıma göre sosyal kaygının meydana gelmesi için çeşitli durumlar söz konudur. Bunlardan birincisi kişinin doğrudan olumsuz sosyal bir ilişki ya da etkileşim yaşamasından dolayı oluşan kaygıdır. Doğrudan koşullanma yaşandığında birtakım fizyolojik belirtiler görülebilir (terleme, kalp çarpıntısı, kızarma vb.). Kişi sonradan benzer bir yaşantıyla karşılaşmamak için insanlarla olan etkileşimini kısıtlandırabilir. Normal bir koşullanmada eğer uyaran pekiştirilmezse sönme meydana gelir. Ancak sosyal kaygının yaşanması için kişinin yalnızca kendisine yönelik bir pekiştireç alması şartı yoktur. Kişi etrafındaki insanların deneyimlerini gözleyerek de koşullanabilir (Koçak, 2001). Leary ve Kowalski (1995)'ye göre çocukların sosyal ortamlarda gösterdikleri davranışlar, anne ve babalarının sosyal ortamlardaki davranışlarını gözlemlemeleriyle oluşmaktadır. Eğer çocuk, ebeveynini toplumsal ortamlarda, sosyal ilişkilerinde tedirgin ve sıkıntılı olduğunu gözlemlerse uygun davranış kalıpları sergileyemeyecek ve uygun olmayan davranışları taklit edecektir. Bu durumun aksine sosyal ilişkilerinde aktif iletişim ve etkileşimler kurabilen, sosyal becerileri yeterli, çocuğuyla sürekli iletişim halinde olup çocuğunun hem kendisiyle hem de toplum içinde

diğer insanlarla ilişki ve etkileşim halinde olup sosyal beceri geliştirmesini sağlayan ebeveynler çocuklarının uygun sosyal ilişkiler kurabilmesine zemin hazırlamış olacaktır. Bilgi aktarımı yoluyla koşullanma ise sözel olarak ya da davranışlarla sosyal ortamların, başkalarıyla ilişki kurmanın çok tehlikeli olduğu bilgisinin aktarılması yoluyla sosyal kaygı oluşmaktadır (Çakır, 2010).

2.1.1.3.5.Sosyal Beceri Modeli

Sosyal beceri kişinin, sosyal ilişkilerde üstüne düşen görev ve rolleri başarıyla gerçekleştirmesini sağlayan yetenekleridir (Sümer, 2003). Sosyal beceriler sözlü ve sözsüz birçok davranıştan oluşur; jest ve mimikler, ses tonu, sohbet başlatma, sürdürme, kendini doğru bir şekilde ifade edebilme, göz kontağı sağlama bu davranışlardan bazılarıdır (Çivitçi ve Çivitçi, 2009). Erkan (2002)'a göre kişi bu becerileri ailesinden öğrenmemiş olabilir, okulda öğretmenleri ya da arkadaş çevresiyle kurduğu iletişimlerde öğrenememiş olabilir ya da bilmesine rağmen bunları uygulayabilecek sosyal bir ortamı olmadığı için kendini geliştirememiş olabilir.

Sosyal beceri modeline göre sosyal kaygının sebebi kişinin sosyal beceri konusundaki yetersizliğidir. Bu yaklaşıma göre sosyal kaygıdan kaynaklanan değerlendirilme kaygısı ile önceden koşullanma yoluyla meydana gelen kaygı insanların yaşadığı ana problem unsurudur (Dilbaz, 1997). Sosyal beceri modeline göre kişilerin sosyal beceri geliştirildiğinde sosyal kaygıları da ortadan kalkacaktır. Mercan ve Yavuzer'in (2007) araştırmasında sosyal kaygılı lise öğrencilerine sosyal beceri eğitimi verilmiştir ve bu eğitimin sonucunda bu öğrencilerin sosyal kaygılarında belirgin bir azalma görülmüştür. Bu sosyal beceri eğitimi programlarında öğrenciler uygun sosyal becerileri model alarak öğrenir, bunların pratiğini yapar ve hataları düzeltilir (Sümer, 2008).

2.1.1.3.6.Bağlanma Modeli

Bebekler doğduktan hemen sonra kendisine bakan kişiyle sosyal bir ilişki içerisine girerler. Bowlby (1978), yaşamın ilk yılında bebek ile ebeveyn/bakıcı arasındaki günlük etkileşime dayalı etkileşimi "bağlanma" olarak adlandırır. Bu yaklaşıma göre bağlanma, çocuğun gelecekte sosyal kaygı yaşayıp yaşamamasını belirleyen bir faktördür. Diğer bir deyişle bebeğe bakan kişinin bebek tarafından bulunabilir olması, aralarında oluşan duygusal bağ bebeğin sosyal ilişki kavramına yönelik algılamalarını şekillendirir.

Bağlanma stillerinin güvenli, saplantılı, kaygılı-kaçınmalı, kayıtsız-kaçınmalı bağlanma şeklinde farklı çeşitleri vardır. Bebek her ağladığında ona güvenli ortam ve duygusal destek sağlayıp sakinleştiren bağlanma türü güvenli bağlanmadır. Geri kalan bağlanma türleri uygun değildir (Detweiler, Comer ve Albano, 2010). Güvenli bağlanma ile bebek bakım veren kişiye duyduğu güveni, sosyal ilişkilerine genellemeye başlar, bakım veren kişiyle kurduğu iletişim bebeğin sosyal becerilerini geliştirmesini sağlar. Bowlby'e göre, kaygılı/kararsız bağlanmaya sahip bebekler yetişkinlik dönemlerinde reddedilme korkusu yaşayan, özgüveni düşük, ilişkilerinde kıskanç ve öfkeli davranışlar sergileyen kişilerdir (Hazan ve Shaver, 1990). Bu açıklamalar doğrultusunda güvensiz bağlanmanın sosyal kaygıya yol açtığı söylenebilir (Keskin ve Orgun, 2007). Saplantılı bağlanma biçiminde ise "olumsuz benlik" ve "olumlu başkaları" algılaması söz konusudur. Buna göre bu bireyler kendilerini "değersiz/sevilmeye değer olmayan" kişi, başkalarını "çok değerli/sevilmeye layık" kişiler olarak düşünürler. Bu sebeple diğerleri tarafından onaylanma ihtiyacı yüksek olan bireyler haline gelirler. Kişinin kendisi hakkında yetersizlik algısı onun sosyal ortamlarda sürekli olarak başarısızlık yaşamasına sebep olacak ve sonuçta söz konusu kişi sosyal kaygıya sahip olacaktır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.1.2. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu

2.1.2.1. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik kişinin kendi davranışlarına yönelik aşırı değerlendirmeler yapması ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği korkusunun sonucu olarak kendisi için son derece yüksek performans standartları belirlemesiyle karakterize edilen bir kişilik özelliğidir (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990).

Hollender (1965) mükemmeliyetçiliği kişinin kendisi ve başkaları için gerektiğinden daha yüksek bir performans beklentisi içerisinde olması olarak açıklamaktadır. David Burns, mükemmeliyetçileri "ulaşılabilir sınırların ve sebeplerin ötesinde standartlar belirleyen" ve dürtüsel olarak ulaşılması çok zor hedeflere erişmek için sürekli olarak didinen ve kendi öz değerini üretkenlik ve başarılı olmasına göre değerlendiren kişiler olarak tanımlamıştır (Erol, 2011).

Günlük hayatımızda mükemmeliyetçilikten bahsederken çoğunlukla olumlu bir kavram olarak düşünmekteyiz, hatta kendimizi övmek için ne kadar mükemmeliyetçi olduğumuzdan söz ederiz. Oysa mükemmeliyetçilik tanımlarına bakıldığında olumlu

tarafları olduğu kadar mükemmeliyetçiliğin psikolojik sıkıntı ile de yakından ilişkili olduğunu görmekteyiz.

Kottman ve Ashby (2000)'e göre, olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler kendilerine aşırı yüksek hedefler koyar ve bu hedeflere ulaşabilmek için motive olurlar. Hedeflerine ulaşma konusunda düzen ihtiyacı hissederler. Olumlu mükemmeliyetçiler hedeflerine ulaşamadıklarında kendilerini suçlamaz ve kaygı hissetmezler. Olumlu mükemmeliyetçilik kişinin kendini geliştirmesini sağlayan bir özelliktir. Olumsuz mükemmeliyetçiler ise hedeflerine ulaşmadıklarında aşırı kaygı yaşarlar ve yıkılmış hissederler.

Mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik olarak ikiye ayırır. Normal mükemmeliyetçiler gerçekçi amaçlara ulaşmaya çalışırlar, kendi potansiyellerini zorlamaktan keyif alırlar, hedeflerine ulaşıp ulaşmamaları onların başarı algılarını etkilemez. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise imkânsız hedeflere ulaşmaya çalışırlar. Hedefler için çalışma sürecinden zevk almazlar. Sonuçta iyi bir durumda olmaktan mutlu olmazlar, başarılı sayılmaları için kusursuz olmaları gerektiğine inanırlar (Hamachek, 1978).

Türk Dil Kurumu "Mükemmeliyet" sözcüğünün Arapça kökenli bir kelime olup "eksiksizlik, yetkinlik ve kusursuzluk" şeklinde tanımlamaktadır. Mükemmeliyetçi bireylerin olaylarda herhangi bir tesadüfe yer vermemek için ayrıntılarıyla birlikte düşünen, diğer insanlar tarafından sevgi ve değer görmelerinin ancak mükemmel olmakla mümkün olduğunu düşünen, karar vermekte zorluk yaşayan, yaşadıkları en küçük zorluk ve sıkıntıda şikayet eden, diğer insanların iş ve görevleri kendisi kadar iyi yapamayacağını düşündüğü için bütün işleri kendisi üstlenen, kazanma hırsı olup başarısızlığa tahammül edemeyen, zamanında bitirilmeyen işlere öfke gösterip, iş bağımlılığı olan, ilişkilerinde sabırsız ve tahammülsüz olan, duygularını ifade etmede zorlanan, sabırlı, temkinli, dürüst, titiz kimseler olarak tanımlamıştır (Erol, 2011).

Literatürde birden fazla mükemmeliyetçilik tanımı olmakla birlikte bunlar arasında en çok dikkat çeken özellik, kişinin kendi performansı üzerinde aşırı yüksek standartlar oluşturmasıdır. Mükemmeliyetçilik yalnızca kusursuz olmakla mutlu ve başarılı olunabileceği şeklinde tanımlanmaktadır (Bencik Kangal ve Metin, 2006).

Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (American Psychiatry Association) (1994) göre, mükemmeliyetçilik kişinin kendisi hakkında aşırı yüksek standartlar belirlemesine neden olur ve bunlara ulaşmak çok zordur; bundan dolayı mükemmeliyetçi bireyler yaptıkları işi bitirememesiyle ve sürekli ertelemesiyle bilinir (Slaney ve Ashby, 1996).

Littuner ve Littauner (1997) bireyin kendisi ve başkaları hakkında aşırı yüksek standartlar belirlemeyi ve her şeyin ne olursa olsun bir düzen içerisinde olmasını istemeyi mükemmeliyetçilik olarak ifade etmektedir. (Önder ve Kırdök, 2009). Hatalarına karşı aşırı ilgili olma, kendi performanslarından kuşku duyma, kendine karşı aşırı derecede eleştirici olma ve gerçekçi olmayan hedefler belirlemenin mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönleri olduğunu belirtmişlerdir (Rice, Lopez, Vergara, 2005).

Mükemmeliyetçiliğin net bir şekilde tanımlanamamasının sebeplerinden biri de kişinin aşırı yüksek hedeflere ne kadar çok ulaşabilirse kendine yönelik saygısının o oranda artacağına ilişkin algılarıdır. Kişinin hedefleri ve özsaygısı ölçülebilir bir kıstas değildir (Rozental ve arkadaşları, 2017).

Mükemmeliyetçilik 1970'lerin sonlarına kadar sadece olumsuz yönleriyle ele alınıyordu. 1970'li yılların sonlarında çok boyutlu anlayış gelene kadar mükemmeliyetçi insanların, kendi performanslarına yönelik endişeleri olan, özgüvensiz, reddedilme korkusu olan, aşırı oranda takdir ve kabul edilme ihtiyacı hisseden insanlar olduğu düşünülmekteydi (Bulut, 2014). Mükemmeliyetçiliğin olumlu yönlerinin olabileceğinin anlaşılmasıyla çok boyutlu yaklaşımlar gelişmeye başlamıştır. Rice ve Ashby (2007) yaptıkları çalışmalarında olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin yüksek performans elde edebilmek için gayret gösterme, kendine karşı eleştirel ve cezalandırıcı olmama ve elde ettiği sonuçlar başarısız olsa bile üzülmeme gibi özelliklere sahip olduğunu belirtmiştir (Sönmez, Aydın ve Fikret, 2017).

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik anlayışına göre olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik kendilerine yönelik yüksek standartlar ve düzen ihtiyaçlarındaki farklılıklara göre birbirlerinden ayrılmaktadır. Olumlu mükemmeliyetçiler kendilerine zor olsa bile gerçekleştirebilecekleri hedefler belirler. Bu hedeflere ulaşırken süreçten keyif alırlar, kaygı yaşamazlar. Hedeflerine ulaşamasalar bile kendilerini başarılı görürler. Onların bu eğilimi onları güdüleyen bir unsur haline gelmiştir. Öte yandan olumsuz mükemmeliyetçiler, kendi performanslarından endişe duymalarına rağmen gerçekleştirilmesi imkânsız, aşırı zor hedefler belirler. Bu hedefe ulaşma konusunda aşırı kaygı yaşarlar. Hedefini gerçekleştiremezse kendini başarısız hisseder, hevesi kırılır ve mutlu olmazlar (Kotman ve Ashby, 2000).

Yukarıdaki açıklamalar incelendiğinde, mükemmeliyetçilik psikolojik uyumsuzluk ve sıkıntı ile yakından ilişkilidir. Çocuk ve ergenlerde psikolojik sıkıntı ve intihar düşüncesinin eşlik ettiği uyum sorunları, ilişki sorunları ve yeme bozukluklarının

mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğu görülmüştür (Castro, Gila, Gual, Lahorgita, Saura ve Toro 2004; Huggins, Davis, Rooney ve Kane, 2008).

2.1.2.2. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu

Bireyler günlük iletişimlerinde toplumda olumlu bir izlenim oluşturmak için başkalarına karşı kendi benliklerini olduğundan daha farklı, yetersiz olduğunu düşündükleri kısmı saklamaya eğilimli bir yansıtma yaparlar (Şahan, 2013). Bu durum mükemmeliyetçi benlik sunumu olarak açıklanmaktadır.

İnsanların çoğunluğu içten içe herkesin tanıdığı; herkesle iletişim kurabilen bir insan olma isteği duyar. Bu istek doğrultusunda toplum içindeki davranışlarını düzenler ve değiştirir. Bu durum literatürde benlik sunumu kavramı olarak tanımlanmaktadır (Doğan,2010).

Benlik sunumuna sahip bireyler, başkaları benim hakkımda ne düşünüyor sorusunun hem cevabını bilmek ister hem de bu cevabı değiştirebilmek ister (Araz, 1998). Bu eğilimi gösteren kişiler toplum/grup içinde belirlediği bir benlik imajını, kimliği diğerlerine öyleymiş gibi göstermeye çalışır.

Ergenlik dönemindeki kişilerin daha çok mükemmeliyetçi benlik sunumuna başvurduğu bilinmektedir. Ergen bireyler kendi kimliklerinin eksik ya da yeteri kadar iyi olmadığını düşündüğü yönlerini başka insanlardan gizler ve görünmek/olmak istediği kimliği kendine özgü bir şekilde canlandırmaya başlar. Ergenlerde daha iyi olduğunu düşündükleri, kendilerine ait olmayan bu benliği "mış gibi" çevrelerine yansıtma eğiliminin uzun süre devam etmesi tehlikeli sonuçlara sebep olabilir. Bu şekilde davrandığında çevresinden olumlu geri bildirim alan ergenler, bu eğilimden vazgeçmek istemez. Bu durumda kişi aslında olmadığı ve asla öyle olamayacağını düşündüğü bir kimliğin içinde kendine yabancılaşır (Ceylan, 2017).

Cooley'e göre mükemmeliyetçi benlik sunumu kişinin daha iyi versiyonun rolü olduğu için bu insanları kendilerini geliştirmeye yönelik motive edebilecek bir faktördür. William James ise insanları diğer canlılardan ayıran özelliklerden birinin beğenilme arzusu olduğunu söyler. Bu arzudan dolayı insanların mükemmeliyetçi benlik sunumuna başvurdukları düşünülebilir (Goffman, 2009).

Mükemmeliyetçi benlik sunumu eğilimine sahip insanların topluluk karşısında davranışlarına çok dikkat ettiğini, çoğunluğun beklentisi yönünde davrandığını söyleyebiliriz. Bu bireyler için onaylanma ihtiyacı ne kadar önemliyse reddedilmeme

durumu da o kadar önemlidir. Bu yüzden toplum/grup tarafından dışlanmamak için insanların kabul edebileceği davranışlar gösterir ama emin olamadığı alanlarla ilgili bir performans sergilemez. Aynı şekilde insanların kendisi hakkında çok iyi duygu ve düşünceleri olsun ister ama kendisi hakkında ek olarak hiçbir bilgi paylaşmaz. Bunun sebebi diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilmeye maruz kalması durumunda ortaya çıkabilecek gücenme duygusu olup bu aşamadan sonra geri düzeltme imkanının olmamasıdır. Ayrıca diğer insanlar tarafından tehdit oluşturabilecek olan durum kişinin gizleme eğiliminin sadece maddiyat ya da uygun sayılmayacak zevklerden oluşmama ihtimalidir (Goffman, 2009).

Mükemmeliyetçiliğin en popüler modellerinden biri Hewitt ve Flett'in modelidir. Mükemmeliyetçiliğin kişisel ve sosyal yönleri olduğunu söyleyen model, mükemmeliyetçiliğin kendine yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik olarak ayrıldığını belirtmektedir (Hewit ve Flett, 1991).

Kendine yönelimli mükemmeliyetçilik, mükemmellik için çabalamanın ve mükemmel olma konusunda bireyin içsel olarak motive olduğuna dair inançları yansıtır. Kendine odaklı mükemmeliyetçiler, son derece yüksek kişisel standartlara sahiptirler, mükemmel hedefler için çabalarlar ve bu beklentileri eğer karşılayamazlarsa kendilerini son derece ağır bir şekilde eleştirirler. Buna karşılık, sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik ise mükemmellik için çabalamanın ve mükemmel olmanın diğerleri için önemli olduğu konusunda dışsal olarak motive edilmiş inançları yansıtır. Sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiler, başkalarının kendilerinin mükemmel olmaları yönünde beklentileri olduğunu ve eğer beklentilerini karşılayamazlarsa başkalarının onları son derece eleştireceğine inanırlar (Hewit ve Flett, 1991).

Hewitt ve diğerleri (2003) kişisel özellik mükemmeliyetçiliği ile mükemmeliyetçi öz sunumun birbirinden farklı kavramlar olduğunu ifade eder. Kişisel özellik mükemmeliyetçiliğinde kişi gerçekten hata yapmamak için çok çaba sarf eder, mükemmellik bu bireyler için bir ihtiyaçtır. Mükemmeliyetçi benlik sunumunda ise kişinin asıl hedefi başkalarının üzerinde kusursuz bir izlenim oluşturmaktır (Hewitt ve diğerleri, 2003).

Mükemmeliyetçi bireyler kendilerinde gördükleri eksikleri ve yetersizlikleri göstermemek adına mükemmeliyetçi öz sunum eğilimi gösterebilir. Bunun sonucunda kişi bedeninde kusurlara odaklanabilir ve yeme alışkanlıklarını değiştirebilir (Hewitt, Flett ve Ediger, 1996).

2.1.2.2.1. Benlik

Benlik, insanın kendi niteliklerine ilişkin inançlarının bütünüdür. Bireyin sadece psikolojik yanını değil; kişiliğin tamamını ifade eder. Özet olarak kişiliğin içsel tarafı olduğu söylenebilir (Güney, 2009). Benliğin nesnel yönü ise bireyde diğerleri tarafından bilinen yön olan yaşantı ve deneyimdir. Benliğin nesnel yönü fiziksel, sosyal ve manevi olarak kendi içinde çeşitlenmektedir (Dilmaç ve Ekşi, 2008). Mükemmeliyetçi benlik sunumunun benliği kaygıdan kurtaran bir savunma mekanizması olduğu söylenebilir.

2.1.2.2.2. Benlik Sunumu

İnsanların toplumun içinde uyması gereken bazı birtakım davranış kalıpları vardır. Kişinin benliğiyle uyumlu olmasa da insanlar bu şekilde davranarak toplumun bir üyesi haline gelmektedir. İnsanların başka bireylerle daha çok ilişki ve etkileşimde bulunmak amacıyla çevresine karşı daha etkili bir izlenim bırakmak isterler. Bu amaçla bireyin gösterdiği bu çabaya da mükemmeliyetçi benlik sunumu denir. Benlik sunumu, insanların kişinin kendisi hakkındaki düşüncelerini kontrol etmek amacıyla gerçekleştirilir. Buradaki amaç daima insanların kendisi hakkında olumlu fikirler edinmesini sağlamaktır (Boz, 2012).

William James benlik sunumu kavramını ortaya koyan kuramcıdır. William James'e göre benlik maddi benlik, ruhsal benlik ve sosyal benlik olarak kendi içinde ayrılır. Benlik sunumu kavramı da sosyal benlik kavramının içinde yer almaktadır (Ceylan, 2017). Benlik sunumuna, toplum tarafından onaylanmak ve olumlu bir intiba oluşturmak için ihtiyaç duyulur. Birey kendi benliğiyle ilgili bir izlenim oluşturduğunda benlik sunumu aracılığıyla diğerlerinin izlenimlerini kontrol etmeye çalışmaktadır (Araz, 1998). Jones'a göre ise bireyin kendini korumak ve güçlendirmek için kullandığı benlik sunumu, sosyal pekiştireçler elde etmek ya da dışlanmamak ile sonuçlanır (Basım, 2006).

Yapılan çalışmalar, özsaygı, özgüven ve stresin benlik sunumunda etkili olduğunu ortaya koymuştur. Kişi yoğun stres altında benliğinin iyi olduğunu düşündüğü tarafları ön plana çıkartırken kötü yönlerini gizleme davranışı gösterir. Ayrıca toplum içinde olumlu değerlendirilemeyeceğinden korkan kişilerin anksiyete seviyelerinin arttığı bilinmektedir (Doğan, 2010).

Benlik sunumu sürecinde diğer insanlar üzerinde iyi bir izlenim oluşturmak isteyen kişiler özgünlükten çıkarak toplumun bir yansıması haline gelir. Onaylanma ve beğenilme isteği sonucunda insanlar benliklerinden uzaklaşarak değişim gösterirler (Altıntaş vd., 2007).

Benlik sunumunun insan için birçok kazanımı olduğu bilinmektedir. Toplumun bir parçası haline gelen kişi kendi eksikliklerini düzeltme imkânı bulur, diğer insanlar tarafından değer görür. Mutlu ve başarılı hisseder. Ancak kişinin sergilediği kimlik, sahip olduğu benliğinden çok büyük farklılık göstermeye başladığında benlik sunumu tehlikeli bir duruma gelmiştir. Kişi bir türlü sunduğu benliğe ulaşamayacağını düşünerek kendilik algısı zedelenebilir. Sonuçta yoğun stres ve huzursuzluk yaşayan kişi bir ilerleme kaydedemez.

Bazı insanlar için ise benlik sunumu farklı anlamlara gelmektedir. Bu insanlar var olabilmenin ve sözünü dinletebilmenin mümkün olması için kendisi gibi olmaması ve benlik sunumuna başvurması gerektiğini düşünebilir. Ancak bu şekilde toplumda değer görebileceğini ve diğerlerinin saygısını kazanabileceğini düşünen bireylerin, bu düşüncelerinin kaynağı araştırıldığında anne ve babalar karşımıza çıkmaktadır. Mükemmeliyetçi benlik sunumuna sahip ebeveynlerin çocukları için benlik sunumu çok önemli bir gereksinim haline gelebilir (Korkak, 2012).

Sosyal onay elde etmek için sergilenen performansın "toplumsallaştırılması" yani kalıba sokulması ve uyarlanması gerekmektedir. Mükemmeliyetçi benlik sunumu kullanan birey sosyal ortamların içinde yaptığı her davranışa her ifadesine özen göstermesi gerekmektedir. Çünkü mükemmeliyetçi benlik sunumu, bireylerin toplum içinde sürekli olarak "mış gibi" davranmalarını zorunlu tutar (Goffman, 2009).

2.1.2.3. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Alt Boyutları

Hewitt ve diğerleri, (2003) mükemmeliyetçi benlik sunumunun 3 farklı alt boyuttan oluştuğunu söylemektedir.

2.1.2.3.1. Mükemmeliyetçi Öz Tanıtma

Mükemmeliyetçi öz tanıtma adından da anlaşılacağı üzere tanıtıma odaklanır. Mükemmeliyetçi öz yükseltme olarak da bilinir. Toplum içinde diğer insanlar tarafından hatasız, dört dörtlük, kusursuz olarak algılanma ihtiyacını barındırır. Bu yüzden hiçbir yetersizlik durumunun gösterilmediği, dile getirilmediği sadece olumlu yanların

yansıtıldığı bir benlik sunumudur (Hewitt, Caelion, Flett, Sherry, Collins ve Flynn, 2002). Mükemmeliyetçi öz yükseltmenin patolojik olduğu söylenmektedir.

2.1.2.3.2. Hatanın Gizlenmesi

Hatanın gizlenmesi, mükemmel olmayan, yetersiz bulunan bir davranış ya da performansın diğer insanlar tarafından fark edilmemesi, bilinmemesi üzerine odaklı bir benlik sunumudur (Hewitt vd., 2003). Mükemmeliyetçi öz yükseltmeden farklı olarak olumlu tarafların sunulmasından ziyade eksikliklerin saklanması amacı taşımaktadır. Bu sunuş biçimine sahip bireylerin hata yapmakla ilgili çok katı algılamaları mevcuttur bu yüzden hata yapmak konusunda yüksek kaygıya sahiptir (Hewitt vd., 2011). Özellikle, birey diğer insanlar tarafından mükemmel olarak algılanmayacak herhangi bir davranıştan ya da görüntüden uzak durur. Mükemmeliyetçi bir kişi, diğerleri tarafından onaylanmama ihtimalini azaltmak için hatanın gizlenmesine başvurmaktadır (Nelson, 2008). Hatanın gizlenmesi boyutu sosyal ortamlarda ya da topluluk içinde herhangi bir konuda başarısız olmanın, hata yapmanın bir felaket olduğuna inanmayı içermektedir. Bu yüzden bu sunuş biçimine sahip kişiler, performansından endişe duyduğu her türlü işi insanların içinde yapmaktan kaçınır (Hewitt vd., 1996).

2.1.2.3.3. Hatanın Söylenmemesi

Hatanın söylenmemesi içinde inkârı barındıran bir sunuş şeklidir. İnsanların yaptıkları hataları inkâr etmesiyle, kusurlarını reddetmesiyle ilişkilidir (Hewitt vd., 2003). Bu bireyler bir sıkıntısı olduğunda bunu başkalarına anlatmak istemez. Çünkü bir problem durumunun varlığını kabul etmek istemez (Hewitt vd., 2011). Çekingen bireylerde daha sıklıkla görülen bir eğilimdir. Dışlanma korkusundan dolayı kişi herhangi bir yetersizlik durumunun diğer insanlar tarafından fark edilmesinden hoşlanmaz. Kişinin bu şekilde davranması, onun sosyal paylaşımlarını kısıtlarken doğal davranmasını da etkileyecektir. Sonuç olarak mevcut sosyal ilişkileri bozulacaktır (Nelson, 2008). Bu bireyler eksikliklerin, yanlışlıkların kimseyle paylaşılmaması gerektiğine inanmaktadır (Habke, 1997).

Mükemmeliyetçi benlik sunumunun alt boyutlarının mükemmeliyetçilikle pozitif bir ilişki gösterdiğini ancak psikolojik uyumsuzluğun ve sıkıntıların varyansını açıkladığını bulunmuştur. Mükemmeliyetçi insanların yaşadığı sıkıntılara ışık tutmasından dolayı alan yazına önemli bir katkı yapmaktadır (Stoeber ve Roche, 2014).

Hewitt ve arkadaşları (2003), mükemmeliyetçi benlik sunumunun üç boyutunun da mükemmeliyetçilikle önemli oranda pozitif yönde ilişkiler göstermesine rağmen, mükemmeliyetçilik tarafından açıklanan varyansa göre psikolojik uyumsuzluk ve sıkıntıdaki varyansı daha fazla açıkladıklarını buldular. Bu nedenle, mükemmeliyetçi benlik sunumu, mükemmeliyetçiliğin olumsuz tarafının daha iyi anlaşılmasına yardımcı olmak konusunda psikoloji literatürüne önemli bir katkı sağlamaktadır.

2.1.2.4. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Bu bölümde birçok farklı yaklaşım ile mükemmeliyetçilik kavramı açıklanmaya çalışılmıştır.

2.1.2.4.1. Psikanalitik Yaklaşım

Freud mükemmeliyetçilik ve süperegonun birbirleriyle ilişkili olduğu düşünmektedir. Yapısal modelin parçalarından biri olan süperego; toplumun dayattığı ve ailemizden öğrendiğimiz kurallar olarak tanımlanabilir. Süperego var olanla yetinmeyerek hep daha iyisini ister (Geçtan, 2017). Süperegonun kişinin üzerinde ağır performans standartları oluşturarak onu mükemmeliyetçiliğe sürüklediği bilinmektedir (Sharf, 2014). Mükemmeliyetçi hedeflere ulaşmada sorun yaşayan bireylerde başarısızlık hissi oluşmaktadır. Çünkü birtakım kurallar ve değerlerin içsel temsili olan süperego için başarısızlık kabul edilebilir bir durum değildir. Süperegonun kişide baskın bir şekilde gelişmesi durumunda söz konusu kişi süperegonun beklentilerini gerçekleştiremeyeceği ve bunu kabul edilir bir durum olarak göremeyeceği için mükemmeliyetçi benlik sunumu eğilimi göstermesi olası bir durumdur.

Ayrıca psikoseksüel gelişim dönemlerinden olan anal dönemde gerçekleştirilen tuvalet eğitimi de mükemmeliyetçiliği etkileyen bir konumdadır. Bu dönemde tuvalet eğitimi veren kişi çocuğa yönelik katı bir davranış tutumu sergilediğinde oluşabilecek birçok olumsuz ve sağlıksız durumun içinde mükemmeliyetçilik de yer alabilir (Ayhan, 2007).

2.1.2.4.2. Bireysel Psikolojik Yaklaşım

Alfred Adler, mükemmeliyetçiliği sağlıklı ve sağlıksız olarak açıklamaya çalışmıştır. Bu ayrım olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik tanımlarıyla benzeşim göstermektedir. Sağlıklı mükemmeliyetçiler gerçekçi hedefler belirler, kişiler arası

ilişkilerde başarılı ve uyumludur. Kendini geliştirmeye gayret eder. Sağlıksız mükemmeliyetçilik ise aşırı yüksek hedeflere ulaşmaya çalışırlar. Kusursuz görünme ihtiyacı duyarlar. Sosyal ilişkilerinde başarısızlık yaşar ve ben merkezli olurlar (Rice ve Preusser, 2002).

Adler'e göre insan geleceğinden umudu olan, ilerlemek için gayret eden, yetersizliklerinin farkında olup bunları gidermeye çalışan bir yapıya sahiptir. Bu açıdan Adler'in felsefesinin ve sağlıklı mükemmeliyetçilik kavramının olumlu/kendine yönelik mükemmeliyetçilikle paralellik gösterdiğini, sağlıksız mükemmeliyetçiliğin ise mükemmeliyetçi benlik sunumuna benzediği söylenebilir (Rice ve Preusser, 2002).

2.1.2.4.3. İnsancıl Yaklaşım

Mükemmeliyetçi benlik sunumu kavramına dair yapılan açıklamalar incelendiğinde akla Rogers'ın ideal benlik kavramı gelmektedir. Mükemmeliyetçi benlik sunumunun tanımlarıyla birlikte ideal benlik kavramını yeniden hatırlamanın araştırma açısından faydası olacaktır.

Rogers (1961) benliği ideal benlik ve gerçek benlik olarak ikiye ayırmaktadır. İdeal benlik dönüşmek istediğimiz benliktir, sahtedir. Gerçek benlik ise mevcut kişiliğimizdir. Rogers'a göre insanın gerçek benliğine uygun davranması hem kendine hem topluma uyum sağlamasına; tek başına problemlerini çözebilen, güçlü, gelişime açık bir insan olmasını sağlar.

Bu açıdan incelendiğinde gerçek benliğin mükemmeliyetçiliğe yakın bir kavram olduğunu söyleyebiliriz.

2.1.2.4.4. Davranışçı Yaklaşım

Skinner'a göre çevre, davranışın belirlenmesinde ve sürdürülmesinde çok önemli bir konumdadır. Skinner'a göre insan davranışlarının pekiştireç ve cezalarla olumlu ya da olumsuz yönde değişim göstermesi sağlanabilir (Nelson-Jones, 2015). Mükemmeliyetçi benlik sunumuna sahip bireylerin çevresindeki insanlar tarafından takdir edilmeye, beğenilmeye yönelik bir arzusu yani sosyal pekiştireç almaya yönelik bir dürtüsü vardır.

Bandura (1977)'ya göre insanların mükemmeliyetçilik eğilimi göstermesi pekiştireçlerle sağlanabilir. Örneğin kişiye yaptığı olumlu bir davranış sonucunda verilecek olan pekiştireç verilmeyip onun mükemmele ulaşması beklenildiğinde onun kendi potansiyelini geliştirmesi ve mükemmel davranış sergilemesi sağlanabilir. Bunun

sonucunda kişi mükemmel olduğunda pekiştirilip olmadığında cezalandırılacağını düşünerek koşullanmış olur (Sapmaz, 2006). Bu bilgilere dayanarak mükemmelliğe ulaşamadığı için cezalandırılmamak/pekiştireç almak isteyen bireyler mükemmeliyetçi benlik sunumuna başvurabilir.

2.1.2.4.5. Akılcı Duygusal Yaklaşım

Ellis'in Akılcı Duygusal Yaklaşımında insanların günlük hayatlarında karşılaştığı problemler onların düşünce şekillerine bağlanmaktadır. Bireyin hem kendisine hem de çevresine karşı geliştirdiği olumsuz bakış açısının sonucunda yanlış inançlar geliştirebilir (Patterson ve Watkins, 1996).

Mükemmeliyetçi benlik sunumunun özellikleri incelendiğinde bu insanların kendilerine yönelik "herkes beni beğenmeli, sevmeli, başarılı olmalıyım, hata yapmamalıyım..." gibi ve başkalarına yönelik olarak da "herkes beni inceliyor, kimse beni beğenmedi, herkes bana gülüyor, bana aptal diyecekler, kötü düşünecekler…" şeklinde yanlış inançlar geliştirebileceği düşünülebilir.

2.1.2.4.6. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel davranışçı kuramda da Akılcı Duygusal Yaklaşımda olduğu birtakım yanlış inançlar söz konudur. Bu inançlar çocukluktan itibaren kişinin hem kendine hem topluma hem hayata dair geliştirdiği inançlardır ve bilişsel üçlü olarak adlandırılır (Beck, 1988).

Birçok psikolojik rahatsızlık bu bilişsel hataları içermektedir (Türkçapar, 2019). Beck (1976)'e göre mükemmeliyetçilik de bunların arasında yer almaktadır (Koçyiğit, 2021).

2.1.2.4.7. Sosyal Bilişsel Yaklaşım

Sosyal bilişsel teoriye göre bir davranışın kazanımında söz konusu davranışın gözlenmesi ve pekiştirilmesi oldukça önemlidir. Aynı zamanda bilişsel süreçlerin ön plana alınmasıyla sosyal bilişsel yaklaşım, davranışçı kuramın temsilcilerinden ayrılmaktadır. Bandura'ya göre, her davranış bir pekiştireç sonucunda oluşmaz. Bazı öğrenmeler bireyin çevresindeki bir kişinin yaptığı bir davranış sonucunda aldığı pekiştireç ve cezayı gözlemlemesinin sonucunda oluşur (Schultz ve Schultz, 2007). Özellikle sosyal davranışların öğrenilmesinde gözlem çok etkilidir.

Kişinin kendinin/ gözlemlediği bir başka kişinin gösterdiği davranışların seviyelerine göre aldığı pekiştireç ya da ceza mükemmeliyetçi eğilimlere sebep olabilir. Eğer pekiştireç mükemmel davranış sonunda veriliyorsa kişi bu konuda bir öğrenme gerçekleştirir. Sosyal bilişsel yaklaşım, kişinin sınırlarının üstündeki performansların pekiştirilmesi durumunda; kişinin kendi performansına yönelik bir endişesi olmasa bile problemli bir mükemmeliyetçi eğilimi oluşacağını söylemektedir (Borynack, 2003). Bu durumun kişinin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

2.1.3. Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu

Sosyal medya beğenilmeme korkusu bireylerin sosyal medyada paylaştıkları görüntü ve içeriklerin beğenilmeme durumuna dair duydukları bir endişe hali olarak tanımlanmıştır (Söner, 2020). Beğenilmeme korkusundan dolayı insanlar sosyal medyada olumlu bir izlenim oluşturmaya çalışabilmekte; bu yüzden gerçeklikten farklı paylaşımlarda bulunabilmektedir.

Söner'in 2020'de geliştirdiği Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu Ölçeğinde ergen bireylerin sosyal medya paylaşımlarının diğer insanlar tarafından beğenilmesine yönelik aşırı bir önem gösterdiğine, beğenilmemesi ihtimaline karşı paylaşım yapmaktan çekinmeye, beğenilmeyen paylaşımların silinmesine, sürekli olarak beğenilme durumunu takip etmeye ve bu sebepten sosyal medya kullanma süresinin artıp günlük aktivitelere ayrılan sürenin azalmasını içermektedir.

2.1.3.1. Sosyal Medya

Günümüzde iletişim, benliğin ifadesi, sosyal ilişki gibi konular teknolojinin gelişmesiyle beraber yeni bir süreçten geçmektedir. Sanal ortamlarda düşüncelerini rahatlıkla paylaşabilen bireyler, seslerini büyük kitlelere duyurabilmekte ve milyonlarca ekran başındaki insanı istediği şekilde yönlendirebilmektedir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte hayatımızda kalıcı bir hale gelen sosyal medyanın insanlar üzerinde çok çeşitli etkileri olduğu bilinmektedir (Tuğlu,2017). Bu durumda öncelikle "Sosyal Medya Nedir?" sorusunu açıklamak gerekir:

Özen (2012), sosyal medyayı "insanların internet ortamında online profil oluşturdukları, ilgi duydukları şeyleri paylaştıkları, yazdıkları, arkadaşları ve yabancılar ile bağlantı kurdukları platform" olarak açıklamaktadır. Sosyal ağ ya da sosyal paylaşım siteleri kullanıcıların kendini tanıtabildiği, hayatındaki gelişmeleri paylaşabildiği, yeni

arkadaşlıklar kurabildiği, arkadaşlarıyla sohbet edebildiği, çeşitli etkinlikler düzenleyebildiği, içerik paylaşımında bulunabildiği web siteleri olarak ifade edilebilir (Aydoğan ve Akyüz, 2010). Sosyal medyada hesap oluşturduktan sonra bireyler istediği içerikleri paylaşabilir, tanıdığı ve tanımadığı kişilerden oluşan bir arkadaş listesi oluşturabilir ve bu insanları etkileşimsiz bir şekilde izleyebilir ya da iletişim de kurabilir (Boyd ve Ellison, 2007). Sosyal medya tüm dijital platformları ve belirli sosyal ağ sitelerini kapsayan bir ifadedir. Her yaştaki insana hitap edebilme özelliği vardır. Aynı anda birden fazla kişiyle iletişim kurulabilmesine olanak sağlayan ve insanların içerik paylaşmalarına izin veren platformlardır (Meriç, 2015).

2.1.3.1.1. Sosyal Medyanın İnsanlar Üzerindeki Etkileri

Sosyal medyanın sade ve basit bir tasarımla kullanıcılara üye olma imkânı sağlaması, kullanımının kolay olması; gerçek hayatın aksine üyelere eşit imkanlar sunması; kullanıcıların özgürce kendilerine has paylaşım ve içerikler oluşturabilmesi sosyal medyayı cazip yapan özelliklerdir. Ayrıca kullanıcıların paylaştığı içerikleri sahiplenmesi gerekir ki bu durum da yasal sorumluluk konusunu gündeme getirir (Bruns ve Bahnisch, 2009). Sosyal medya insanlara yeni birileriyle arkadaşlık kurmanın yanında çevresindeki yerleri öğrenmesini sağlayarak bilgi edinme imkânı da tanır. Bu şekilde sosyal medya kişilerin sosyalleşmelerini sağlayan bir ortam haline gelmiş olur (Eraslan ve arkadaşları, 2018). Kişinin sosyalleşmesi için ailesi, arkadaş çevresi, okul ve kitle iletişim araçları aracı konumdadır. Kişi evde ailesiyle ya da okulda arkadaşlarıyla yüz yüze iletişim kurarken sosyal medyada bu iletişim dolaylı bir şekle bürünür. Sosyal medya platformlarının sosyalleşmenin dışında, içinde yaşanılan kültürü, değerleri ve kuralları öğrenme gibi ikincil faydaları da mevcuttur. Kişiler sosyal medyada takip ettikleri ünlüleri veya fenomenleri kendilerine model alabilir. Sosyal medyada oluşturulan içerikler ve paylaşılan akımlar insanların giyim tarzını, konuşma şekillerini ve davranışlarını, toplumsal değerleri, günlük alışkanlıklarını ve hatta kişiliklerini etkileyebilir (Karaboğa, 2018). Sosyal medya gerçek hayatta var olan ünlü ve sanatçılar dışında kendi içerisinde fenomenler yaratır. Fenomen olan kişiler sanat, bilim, spor gibi birçok alandan ya da hiçbir uzmanlığı olmayan ünlü/ünsüz isimler de olabilir. Bu insanların çok yüksek sayıda takipçileri olup, ciddi derecede toplumu etkileyebilme yetenekleri vardır. Takipçilerinin çoğunluğunu genç insanların oluşturmasından dolayı ve

sosyal medya içeriklerine yönelik bir kontrol durumu olmamasından dolayı günümüz gençlerinin kötü örneklere maruz kalıp kalmadığı bilinmemektedir.

Bireylerin paylaştığı fotoğraflar, videolar, metinler, fotoğraflara/videolara yaptığı yorumlar kendileri silene kadar paylaşımın yapıldığı platformda kalır bu sebepten sosyal medya arşiv niteliğini taşır. Sosyal medya kişilerin merak ettikleri bir şeyi arama ve bu konuda araştırma yapmaları için de kullanılır. Ayrıca sosyal medyada oluşturulan ölçme araçlarıyla kolayca veri toplanabilir. Sosyal medya politika, eğitim, sağlık, ekonomi, boş zamanları değerlendirme, eğlence, yeni arkadaşlar bulma gibi alanlarda kullanılan bir araç olarak yaşamımızda yer almaktadır. Bu yüzden artık herkes için bir zorunluluk haline gelmiştir (Eraslan, 2018).

Sosyal ağ sitelerinde gençler zamanlarının büyük bir çoğunluğunu geçirerek bu platformlarda etkinlikler düzenlemekte, bilgi paylaşımları yapmakta ve durum güncellemeleri yapmaktadır. Sosyal medya uygulamalarının bildirim alma özelliği sayesinde kişiler istemeseler de hesaplarına sürekli bağlı kalabilmekte ve buradaki gelişmelerden daima haberdar olabilmektedir (Gökler, 2016).

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte kimlik gelişimine etki eden yeni bir unsurdan söz etmek mümkündür. Kitle iletişim araçları ve sosyal medya aracılığıyla her gün tanıdığımız/ tanımadığımız dünyanın çeşitli yerlerinden, farklı kültürlerden, dillerden birçok insanın hayatına tanık olmakta ve bunlardan etkilenmekteyiz. Sosyal medya insanlara kendi kimliklerini; doğum yerini, tarihini, cinsiyetini, siyasi görüşünü, eğitim durumunu vb. bilgileri yeniden yaratma imkânı tanımaktadır (Kara, 2012). İnsanlar eğer isterlerse gerçek benliklerini gizleyip yeni sanal bir kimlik oluşturabilirler (Baban, 2012). Teknolojinin gelişmesiyle oluşan bu yeni dünyada kendi benliğini bile değiştirebilen insanlar artık etkisiz bir eleman olmaktan çıkıp etkileyen rolüne girmiştir (Akça, 2005).

Sosyal medyanın hayatımıza girmesiyle birlikte insanlar aktif birer içerik üreticisi haline gelmiş ve çok çeşitli içerikler oluşturmaya başlamıştır. Sosyal medya, geleneksel medyanın daha önceden işlemediği konuların ele alınmasına olanak tanımıştır. Yeni ihtiyaçlar yeni içerikleri doğurmuş; bu yeni içerikler de yeni doyum şekillerinin oluşmasına neden olmuştur. (Şimşek, 2019). Sosyal medya, geleneksel medya türleri arasında hızlı bir şekilde yer edinmiştir (Armelini ve Villanueva, 2011).

2.1.3.2. Sosyal Medya Platformları

Dawley 2009 yılında sosyal medya platformlarının kullanım amaçlarına yönelik bir sınıflandırma yapmıştır. Bu sınıflandırmaya göre sosyal paylaşım siteleri sosyal, fotoğraf paylaşım, video paylaşım, profesyonel ağ, bloglar, wikiler ve içerik etiketleme şeklinde ayrılmaktadır. Bu site ve uygulamaların bir kısmı günümüzde de popülerliğini korurken bazıları çok tercih edilen uygulamalar değildir. Artık günümüzde Facebook, İnstagram, Twitter, Youtube, Snapchat, Twitch ve Tiktok'un en fazla kullanılan sosyal medya platformları oldukları söylenebilir.

Facebook, Youtube, Myspace, Flickr gibi kişisel bilgi, fotoğraf, video, metin ve profil paylaşımı gibi amaçlarla ortaya çıkan bu uygulamaların kullanıcıları tarafından kolay kullanılabilmesi, sürekli bilgi akışının sağlanmasıyla her zaman güncel olması ve diğer kullanıcılar tarafından paylaşılabilmesi büyük ilgi görmelerini sağlamıştır (Ajjan ve Hartshorne, 2008).

Son yıllarda insanların sosyal medya tercihlerinde, bu platformların para kazanma imkânı sağlaması kullanım oranlarının artmasına sebep olmuş; sosyal medyada "influencer" adı verilen kullanıcılar oluşmuştur. Influencer kelimesinin Türkçe karşılığı "etkileyen" dir. Sosyal medyayı aktif bir şekilde kullanan, takipçi sayısı çok fazla olan, tek bir gönderisiyle binlerce kişiyle etkileşime geçebilen hatta milyonlarca insanın davranışlarını etkileyebilen sosyal medya kullanıcısı olarak açıklanabilir. Instagram, Youtube ve Tiktok gibi uygulamalar üzerinden "influencer" olarak adlandırılan kişilerin, maddi kazanç elde ettiklerini gören insanlar bu uygulamaları kullanma konusunda motive olmaktadır.

Bir başka çok kullanıcısı olan uygulama ise Instagram'dır. Anlık anlamına gelen İngilizce "instant" kelimesi ile telgraf anlamına gelen İngilizce "telegram" kelimelerinin birleşiminden meydana gelmiştir. Yine bu uygulamanın hızlı ve kolay bir şekilde fotoğraf paylaşımına imkân vermesi sebebiyle insanların tercih ettiklerini söyleyebiliriz. Bu uygulamada kısıtlı yazılı materyal ile insanların hayatlarını fotoğraflar aracılığıyla diğer insanlara sunduklarını görmekteyiz. Fotoğrafların/videoların beğenilmesi, ifade ve yorum bırakılması Instagram'ın en etkili özelliklerinden birisidir. Aslında bu özelliğin daha önceden Facebook, Twitter gibi uygulamalarda da olduğu, ancak Instagram'ın popülerliği ile daha çok önemsenen bir konu haline geldiği söylenebilir. Instagram'da günlük ortalama 55 milyon fotoğraf paylaşıldığı ve günlük ortalama1.2 milyar "beğeni" ile

etkileşim sağlandığı bilinmektedir. Aylık aktif kullanıcı sayısı 150 milyona ulaşmıştır. Türkiye'deki kullanıcı sayısının ise 37 milyona ulaştığı bilinmektedir (Şimşek,2019).

2.1.3.3. Sosyal Medya Kullanma İhtiyacı

Bireyler gelişim sürecinde bazen gerçek benliklerinin yeterince iyi olmadığını düşünerek başkalarıyla özdeşim kurarlar. Kendi kimliklerini arka plana atarlar ve olmak istediği benliği çevrelerine sunarlar. Bu durumun sonucunda hem kendine hem de topluma yabancı insanlar haline gelirler. Günümüzde sosyal medya kullanmak artık bir zorunluluk haline gelmişken sosyal medyanın insan psikolojisindeki etkisi oldukça dikkat çekicidir. Bu amaçla insanların neden sosyal medya kullandıkları ve bu mecralarda var olmaya yönelik çabaları anlaşılmaya çalışılacaktır.

Twitter ve Facebook kullanma arzusunun cinsel ilişki ve uyku arzusunun önüne geçtiği görülmüştür. İsveç'te geniş bir grupla yapılan bir çalışmada ise kendini değerli hissetme ile Facebook kullanma arasındaki ilişkiye bakılmış ve aralarında ters bir ilişki olduğu görülmüştür. Facebook kullanımı arttıkça kişinin kendine saygısı ve kendini değerli hissetmesi azalmaktadır. Bu durum kadınlarda daha belirgin bir şekilde gözlenmiştir. Kadınların duygu ve düşüncelerini yazmaya daha meyilli olmaları ve diğerler insanların daha mutlu olduğunu düşünme eğilimi sebebiyle sosyal medya kullanımından olumsuz etkilendikleri düşünülmektedir. Sosyalleşmenin psikolojik bir ihtiyaç olduğu herkesin kabul ettiği bir durumdur ancak yeni nesil çevrimiçi olmayı sosyalleşmenin bir türü olarak algılamaktadır. Sosyal ağları kullanmanın psikolojik zemininde ait olma ve kendini sunma etkisinden bahsedilmektedir. Ait olma ihtiyacı sosyal ilişkiler kurma ve sürdürmenin, dolayısıyla da Facebook kullanmanın bir gerekçesi olarak görülmektedir. Aynı şekilde kendini sunma ihtiyacı için de sosyal medya platformları kullanılmaktadır. Ayrıca sosyal kaygılı bireylerin yüz yüze sosyal ilişkilerde ortaya koyamadıkları benliklerini sergileyebilme imkânı sağlamasından dolayı sosyal medya oldukça önemli bir konumdadır. Bu kişiler diğerleriyle bir arada olmaya can atsalar da dışlanma korkusuyla sosyal ortamlara girme konusunda zorluk yaşamaktadır. Bu açıdan sosyal medyanın tekil sosyallik yaşattığı söylenmektedir (Yıldırım, 2014).

Sosyal medya ilk olarak insanların sosyalleşme ihtiyacı gidermek amacıyla kurulmuş ve insanların sosyalleşme alanını gerçek hayattan sanal dünyaya doğru değiştirmeye başlamıştır (Karagülle ve Çaycı, 2014). Sosyal medyanın kullanımının artmasıyla sosyalleşme oranında bir artış görülmüştür. Bunun yanında insanlar üyesi

oldukları sosyal gruba/topluluğa karşı bir aidiyet geliştirmeye başlayarak kendisinden beklenen bir kimlik sunmaya başlamıştır. Geliştirilen sanal kimlikle birlikte sosyal medyanın insanların tecrübelerini paylaşmalarına olanak sağlamasından dolayı hayat boyu gelişim imkânı sunduğu da söylenebilir. İnsanlar sosyal medyada iletişim becerilerini geliştirebilirken mesleki gelişimlerine de katkı sağlayabilmektedir (Güneş, 2016).

Sosyal medyanın insan hayatına etkisi düşünüldüğünde ergenlik dönemi oldukça kritik bir dönemdir. Çünkü ergenlik dönemindeki bireyin birilerini kendisine örnek alma, aidiyet duygusu yaşama, başkaları ve özellikle akranları tarafından kabul edilme, takdir edilme ve beğenilme gibi ihtiyaçlarının olduğu söylenebilir. Sosyal medyayı kullanan bir bireyin istediği bir gruba üye olabilmesiyle aidiyet ihtiyacı; otorite figürü olmadan fikirlerini özgürce aktarabilmesiyle özerklik ihtiyacı, takipçileri tarafından aldığı beğenilerle sosyal onaylanma ihtiyacını karşılayabilmektedir. Ayrıca ergen bireylerin, sosyal medyada takip ettikleri kişileri kendilerine model aldıkları, onlarla özdeşim kurdukları da düşünülmektedir. Özellikle son yıllarda ortaya çıkan "sosyal medya fenomenleri"nin gençlerden oluşan büyük bir takipçi kitlesine sahip oldukları ve takipçileri üzerindeki etkilerinin tahmin edildiğinden daha fazla olduğu gözlemlenmektedir (Özay ve Erol,2020).

Sosyal medya araçlarının sosyal ilişki ve etkileşim açısından faydaları birçok araştırmacı tarafından ele alınan bir konudur. Ancak sanal ortamda sosyalleşmeye alışan birey, gerçek hayattaki sosyal ilişkilerinde gerileme yaşayıp yalnızlık duygusuna kapılabilmektedir. Bunun yanında sanal ortamdaki birey, çeşitli sebeplerle (çoğunlukla sosyal onay almak için) gerçek kimliğini gizleyerek sanal, sahte bir benlik icra etmektedir. Çoğu insanın bilinçli bir şekilde ve isteyerek kendi kimliğini farklı göstermek istemesi; bu yönde kitlesel bir eğilimin olması belki de insanlık tarihinde ilk kez karşılaşılan bir olgudur. Sanal dünyada oldukça eğlenceli, arkadaş canlısı, neşeli, dışa dönük, girişimci kısaca aktif olan biri gerçek dünyaya döndüğünde tek başına hareket eden, yalnızlık duygusu çeken, sosyalleşme konusunda zorluk çeken bir insan olması günümüzde mümkün hale gelmiştir. Hatta çoğu zaman gerçek yaşamlarında yalnız olan insanların sanal ortamlardaki etkinliklerle bu eksiklerini gidermeye ve saklamaya çalıştıkları bilinmektedir (Davutoğlu, 2017).

Sosyal medya kullanım sebeplerinden başka biri ise ergen bireylerin anne ve babaları ile çatışma yaşamasıdır. Ergenlik döneminde ebeveynler ile anlaşmazlık yaşanması gayet doğal ve beklenen bir olgudur. Ancak yaşanan çatışmanın sonucunda

anne ile iletişim kurmakta zorlanan ergen bireyin internet ortamında siber zorbalığa maruz kalma ihtimalinin yüksek olduğu bilinmektedir (Bilgin, Şahin ve Togay, 2020).

Sosyal medya kullanım amaçlarını incelemek için 2013 yılında 15 – 29 yaş arasındaki bireylerle yapılan Gençlik ve Sosyal Medya Araştırma Raporu'na göre, gençlerin sosyal medyayı birincil kullanma amacı eğlence ve bilgi edinmedir. 18 – 29 yaş aralığındaki Twitter kullanıcılarının bilgi alma amacıyla sosyal medyayı kullanma oranı daha fazladır. Diğer sosyal medya kullanım amaçları sırasıyla "serbest zaman geçirmek, iletişim kurmak, gündemi takip etmek / gündem yaratmak, eğitim amaçlı araştırma yapmak, arkadaşlık kurmak ve sosyal çevre edinmek, kendi ürettiği içerikleri (fotoğraf, müzik vb.) paylaşmak, etkinlik ya da kampanya başlatmak, romantik ilişkiler kurmak ve cinsellik" şeklindedir.

Sosyal medya psikolojik tatmin elde etmek için de kullanılabilir. Bireyler sosyal medya/ sanal dünya sayesinde hayalini kurdukları bir kimliğe sahip olabilirler. İnsanlar beğenilme ve onaylanma ihtiyaçlarını sosyal medya aracılığıyla gidermeye çalışırken giderek bu durum onların gerçek benliklerini saklamalarına sebep olabilmektedir. Sosyal medyada sanal bir kimlik oluşturan birey bu mecrada beğenilip onaylandığında yani pekiştirildiğinde gerçek hayatta dürüst ve samimi davranmaktan çekinen, yalan söyleme potansiyeli yüksek olan biri haline gelebilir (Karaboğa, 2018). Goffman (2009)'a göre insanlar bu şekilde psikolojik tatmin yaşayacakları bir platform oluşturmuş olurlar.

Sosyal medyayı bir başka kullanma sebebi ise diğer insanların hayatlarında neler olduğunu takip etme dürtüsüdür (Kara, 2013). Bireylerin çevrelerinde gelişen olayları öğrenmeye duydukları merak, onları sosyal medya araçlarını kullanmaya sevk etmektedir. İnternet ortamında bazen tanıdığımız bazen de tanımadığımız insanlarla oyun oynayabilmekte, müzik paylaşımı yapabilmekte ve sohbet edebilmekteyiz (Güngör, 2011).

Sosyal medya kullanma amaçlarını sınıflandırmaya çalışsak da bu durum bazen kişiye özgü olabilmektedir. İnsanlar bazen sadece sesini duyurmak ve ben de burada varım imajı yaratmak için sosyal medyayı kullanabilmektedir (Kuşay, 2010). Ayrıca içinde bulunduğumuz psikolojik durumun etkisiyle de sosyal medyayı kullanabilmekte; burada yaptığımız bir paylaşımla kendimizi anlatmaya çalışmakta ya da doğrudan tanıdığımız/tanımadığımız birileriyle sohbet edebilmekteyiz (Güzel, 2006).

Sosyal medya araçları sadece kimlik gelişimi, sosyallik ya da psikolojik durumla ilgili değildir. Buradaki paylaşımlar insanların ekonomik, siyasi ve kültürel yaşantılarına etki etmektedir. İnsanların kıyafet seçiminden, yedikleri yemeklere, gittikleri mekanlara

kadar birçok şey sosyal medyanın etkisiyle şekillenmektedir (Toruk, 2008). Bu platformlar sosyal ilişkilerle beraber ödev yapma ve araştırma alışkanlıklarımızı, kitap okuma alışkanlıklarımızı, boş zaman değerlendirme alışkanlıklarımızı da değişime ve dönüşüme uğratmıştır (Dilmen, 2012).

Mc Luhan kitle iletişim araçlarının kullanımının toplum içinde artmasıyla dünyanın küresel bir köye dönüşeceğini savunmaktadır (Chatfield, 2013). Sosyal medya kullanımının bir diğer önemli sebebi ise zaman kavramının olmaması, çok uzaktaki insanların bile kolaylıkla ulaşılabilir olması ve ekonomikliğidir. (Uzunoğlu, Onat, Alikılıç ve Çakır, 2009).

Teknolojinin ilerlemesiyle insanlar internet ortamında sadece tüketici değil, aynı zamanda üretici konumundadır. İnsanlar sadece fikirlerini, hissiyatlarını değil; gün içerisinde karşılaştıkları olayları da bu mecralarda paylaşmaktadır. Bu sebepten sosyal medyada diğer insanların kişisel yaşantılarına dair paylaşımlarına ilgi duymayan kişiler için bile bu durum kullanım gerekliliğini getirmektedir (Aytekin, Demir ve Mutlu, 2015). Ayrıca sosyal medya insanların radyo veya televizyonlarda erişemediği haberleri ele aldığı için birçok insan tarafından kullanılmaktadır (Akyazı, 2015). Sosyal medya aynı düşüncedeki insanların birbirlerinin bulmalarını kolaylaştırarak; fikir ve görüşlerini hızlı bir şekilde yaymalarına da aracılık etmektedir (Hwang ve Kim, 2015).

Dünyanın çeşitli yerlerinden, farklı kültürlerden, farklı ekonomik koşullardan, farklı inançlardan insanlar sosyal medyada fazla bir maliyet gerektirmeden kendilerini eşit bir şekilde ifade edebilmekte, seslerini duyurabilmekte ve hatta ünlü olmaktadır (Peltekoğlu, 2012). İnsanlar günlük hayatlarında çeşitli sebeplerle söylemekten çekinebilecekleri düşüncelerini sosyal medyada rahatlıkla ve özgürce söyleyebilmektedir (Zeybek, 2015).

Sosyal medyanın insanların günlük yaşantısının normal akışında yer almasında en büyük sebeplerden biri sıradan insanların bile burada belli bir kitleye hitap edebilmesi ve söz sahibi olmasıdır. Sosyal medyanın bu kadar popüler olmasında belki de en önemli faktör kamu için bir değeri olmayan, herhangi alanda uzmanlık bilgisi olmayan, profesyonel sporcu ya da sanatçı, aktör/aktris olmayan herkesin; bütün sıradan vatandaşların burada söz söyleme hakkının olması ve herkesin kendince bir kitleye hitap edebilmesidir. Bu açıdan sosyal medya çoğu insana ünlü olma duygusunu yaşatmaktadır (Şimşek,2019).

Sosyal medyanın insan hayatına katkısı olduğu gibi negatif etkileri de mevcuttur. Kısa süreli ve yüzeysel ilişkiler, sanal hayatta var olan insanların sosyal hayatta izole

olmaları, sorumlulukların ertelenmesi, mahremiyetin korunaksız bir hale gelmesi, dilin doğru bir şekilde kullanılmaması, yaratıcılık ve duygusallığın körelmesi, taklitçiliğin artması, bilgi kirliliğinin artması, etik ve toplumsal ahlak anlayışına uymayan davranışların artması ve kontrolünün zorlaşması, sanal/sahte kimliklerin artması, internet bağımlılığı, uyku bozuklukları bu olumsuz etkilere örnek olarak gösterilebilir (Kuss ve Griffiths, 2011; Eraslan ve Eser, 2015; Doğan ve Tosun, 2016; Türkoğlu, 2018; Goodwin, 2018). Ayrıca sosyal medyadaki beğeni oranı kişinin gerçek benliğini etkileyebilir. Bu da kişinin gerçek hayattan doyum almasını engelleyebilecek bir konuma getirebilir. Sosyal medyada insanlar fikirlerini, benliklerini yansıtan içerikler paylaşmaktadır. Bu paylaşımlara aldıkları beğeni sayısı, onların özgüven seviyelerini etkilemektedir.

Bireyler sosyal medya hesaplarında kendileri ilgilenmese bile bir filozofun sözlerini, sevmediği bir müzik tarzını, bir sanat filmi içeriğini havalı görünmek için paylaşabilmektedir. Bu tezatlık bireyin benlik saygısını zedeleyebilmektedir. Özet olarak sosyal medyada paylaşımların beğenilme sayısı düştükçe kişilerin benlik saygısı ve benlik tasarımları olumsuz etkilenmektedir. Bu durumun bireyin kaygı seviyesiyle de ilişkili olduğu düşünülmektedir.

2.2. İlgili Araştırmalar

2.2.1. Sosyal Medya ve Sosyal Kaygı ile İlgili Araştırmalar

Zaman ilerledikçe ve teknoloji geliştikçe kişilerin sosyal çevreleri, iletişim kurma şekilleri vb. birçok ilişkili hususta farklılıklar gözlenmektedir. Özellikle küresel pandemi sürecinde insanlar evlerinden alışveriş yapmak, çalışmak, eğitim görmekle birlikte; ilişkileri tam anlamıyla "sanal iletişim" haline bürünmüştür. Bunun sonucunda bir topluluk karşısında konuşmaya çekinen ya da çevresinden alacağı olumsuz yorum ihtimalleri sebebiyle okula/işe giderken kendisine ekstra dikkat eden kişiler artık sosyal medyalarından fotoğraf ya da bir yazı paylaşırken aynı kaygıyı yaşamaya başlamıştır. Sosyal kaygı kavramı artık sadece topluluk karşısında duyulan ya da yeni girilen bir ortamda/durumda hissedilen bir kaygı olmaktan çıkıp şekil değiştirerek ekran karşısından da hissedilebilen bir kaygı çeşidine dönüşmektedir. Bu sebepten sosyal kaygılı öğrencilerin sosyal medya ve internet kullanım alışkanlıklarını araştırmakta fayda vardır.

Vanucci ve arkadaşları, 2017 yılında, sosyal medyada geçirilen sürenin sosyal kaygı belirtileri ve şiddetine yönelik etkisini incelemeyi amaçlayan bir çalışma yapmışlardır. Çalışma 18-22 yaş aralığında, anket tekniği kullanarak yapılmıştır. Elde

edilen sonuçlara göre bireylerin günlük sosyal medya kullanım süreleri ile sosyal kaygıları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu; sosyal medya kullanım sürelerinin arttıkça sosyal kaygılarının da arttığı tespit edilmiştir.

Elhai ve arkadaşları (2018) akıllı telefon ya da sosyal medya erişiminin kaybedilmesi durumunda katılımcıların duygu düzenleme, kaygı ve depresyon belirtilerini inceledikleri bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda yaş ve cinsiyet ile sosyal medya kullanımı, kaybetme durumu (bir şeyi kaçırmak korkusu), kaygı ve duygu durum düzenleme arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

ABD'de 14-17 yaş aralığında sosyal medya kullanan ergenlerin psikososyal uyumları ile ebeveyn raporları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre farklı sosyal medya platformlarında çok sayıda hesabı olan gençlerin; ebeveynleri tarafından daha çok "depresif ve kaygılı" olarak algılandığı ifade edilmiştir (Barry ve ark. 2017).

Primack ve arkadaşları (2017) sosyal medyada geçirilen sürenin depresyon ve kaygı ile ilişkili olduğunun saptandığını, ancak çoklu platformda hesaba sahip olmanın depresyon ve kaygı üzerindeki etkisinin bilinmediğini ve bu yüzden araştırılması gerektiğini düşünmüşlerdir. 19-32 yaş aralığında yapılan araştırma, klinisyenlerin katılımcılara çoklu platformda sosyal medya kullanma ile ilgili sorular sorması ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda kullanılan sosyal medya hesabı sayısı artması, kişilerin depresyon ve kaygı seviyeleri ile ilişkili olduğu sonucunu vermiştir.

Woods ve Scott (2016), İskoç ergenlerin sosyal medya kullanımının uyku kalitesi, benlik saygısı, kaygı ve depresyon ile ilişkisini incelemek için bir çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucuna göre sosyal medyayı hem gece hem de gündüzleri kullanan ve bu platformları duygusal ihtiyaçlarını gidermek için kullanan gençlerde düşük uyku kalitesi, düşük benlik saygısı ve yüksek düzeyde kaygı ve depresyon görüldüğü belirlenmiştir.

Zorbaz ve Dost, 2014 yılında lise öğrencileriyle problemli internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Araştırmanın sonucuna göre erkek öğrencilerinin daha yüksek oranda problemli internet kullanımına sahip oldukları olduğu tespit edilmiştir.

Baltacı ve arkadaşları (2012), üniversite öğrencilerinin, sosyal paylaşım ağlarını kullanma amaçları ve sürelerine göre etkileşim kaygıları ve sosyal destek algıları arasında anlamlı fark olup olmadığını araştırmışlardır. Yapılan çalışmanın sonucuna göre sosyal medyayı arkadaşlarıyla iletişim kurmak için kullanan öğrencilerin, sosyal medyada daha

yüksek oranda sosyal destek algıladıkları ve etkileşim kaygılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca romantik bir ilişkiye sahip olmanın algılanan sosyal destek düzeyini yükseltip, etkileşim kaygısını düşürdüğü gözlenmiştir.

Doğan ve Tosun (2016), Anadolu liselerinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal kaygı düzeyi, sosyal ağ siteleri kullanımı ve problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkilerini inceledikleri bir araştırma yürütmüştür. Çalışmadan elde edilen verilere göre ergen bireylerin sosyal kaygı seviyeleri arttıkça daha çok sosyal medyayı kullanma eğilimi gösterdikleri tespit edilmiştir. Benzer şekilde öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça akıllı telefon kullanım düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.

Ağırtaş ve Güler (2020), üniversite öğrencileriyle internet bağımlılığı ve sosyal kaygının çeşitli değişkenlere göre incelenmesini içeren bir araştırma yapmışlardır. Çalışmanın sonucuna göre internet bağımlısı ve yüksek düzeyde sosyal kaygılı bireylerin arkadaşlarıyla vakit geçirmek yerine internette zaman geçirmeyi tercih ettikleri görülmüştür.

Kılıç (2020), genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medya kullanım amaçları ve algıladıkları romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek için literatür taraması yöntemiyle bir çalışma yapmıştır. Araştırmanın sonucunda sosyal kaygılı bireylerin sosyal medya bağımlısı olma ihtimallerinin yüksek olduğu, sosyal kaygı bozukluğu yaşayan kişilerin sosyal ortamlarda kaçınma davranışlarını sergiledikleri, olumlu sosyal ilişkiler kuramadıkları ve sosyal medyayı daha güvenli buldukları sonucuna ulaşmıştır.

Yurtdışında yapılan araştırma sonuçlarına bakılarak sosyal medyada geçirilen sürenin artmasıyla sosyal kaygının ve benlik saygısının azaldığı; kişileri depresyona sürüklediği söylenebilir. Ülkemizde yapılan çalışmalar yurtdışındaki çalışmalarla paralellik göstermekle birlikte bireylerin sosyal medyayı arkadaş çevresiyle iletişim kurmak için kullandığı ve sosyal kaygı seviyesi arttıkça sanal iletişimlerden sağlanan sosyalleşmenin daha çok tercih edildiği belirtilmektedir. Ülkemizde ve yurtdışında sosyal medya beğenilmeme korkusu ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelediği bir araştırma bulunmamaktadır.

2.2.2. Sosyal Medya ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu ile İlgili Çalışmalar

Ülkemizde sosyal medya kullanımı ile mükemmeliyetçi benlik sunumunun doğrudan incelendiği bir araştırma olmamakla birlikte yurtdışında sosyal medya

üzerinden mükemmeliyetçi benlik sunumunun önlenmesi ve değiştirilmesi hususunda yapılan çalışmalar mevcuttur. Sosyal medya beğenilmeme korkusunun mükemmeliyetçi benlik sunumu ile ilişkisinin incelendiği araştırmalara hem yurtiçi hem de yurtdışı literatüründe rastlanmamıştır.

Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu kavramı hataları gizleme eğilimini içinde barındırır. Kişi başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmemek ve çevresinin kendisine yönelik yüksek beklentilerini karşılamak için kusurlarını gizleyip kendinin iyi yönlerini vurgulayan bir benlik sunumu icra eder. Balcı, Gölcü ve Gölcü (2019)' nün üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada sosyal medya kullanımı, kendini gizleme davranışı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre sosyal medya kullanım süresi ile yaşam doyumu ve kendini gizleme tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak kendini gizleme eğilimi olan bireylerin sosyal ağlarda kendini olduğundan farklı biri olarak tanıtma veya gösterme, farklı bir isimle hesap açma isteklerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal medyada kendi ismiyle hesap oluşturan bireylerin yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Marie Keutler ve Louise McHugh (2022)'ın lisans öğrencileriyle yaptığı araştırmanın sonucuna bakıldığında psikolojik esneklik, sosyal medyada üzerinde mükemmeliyetçi benlik sunumunun ve iyi oluşun önemli bir aracısı olarak bulunmamıştır. Bununla birlikte, öz-şefkatin sosyal medyada mükemmeliyetçi benlik sunumunun ve iyi oluşun önemli bir aracısı olduğu bulunmuştur, bu da öz-şefkatin, sosyal medyadaki mükemmeliyetçi benlik sunumunun iyi oluşun üzerindeki etkilerini engelleyebileceğini göstermektedir. Bu nedenle, sosyal medyada mükemmeliyetçi benlik sunumunun önlenmesi ve tedavisi için öz-anlayış geliştirmek faydalı bir değişim süreci olabilir.

2.2.3. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu ve Sosyal Kaygı ile İlgili Araştırmalar

Mükemmeliyetçi benlik sunumu yeni bir kavram olmasından ötürü yapılan çalışmalar çeşitlilik göstermese de sosyal kaygının sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan gizleme eğilimiyle ilişkili olduğu ve mükemmeliyetçi benlik sunumunun sosyal kaygıyı öngördüğü çalışmalar mevcuttur.

Yapılan araştırmalarda sosyal kaygı ve mükemmeliyetçilik arasında pozitif bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Scott ve diğerleri (2014)'nin çalışma sonucunda uyumsuz

(olumsuz) mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Cox ve Chen (2015) ise çalışmaları sonucunda sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik (mükemmeliyetçiliğin olumsuz, uyumsuz tarafını karşılar) ile davranışlardan şüphe duymanın sosyal kaygıyı öngördüğünü tespit etmişlerdir.

Schlenker ve Leary'nin (1982) sosyal kaygının kendini sunum modelinde de Clark'ın (2005) bilişsel modelinde de sosyal kaygının kendinden şüphe duyma ve diğerlerinin hoş olmayan değerlendirmelerinden kaçınmak için tüm kusurların gizlenmesi gerektiği inancı dahil olmak üzere sosyal ortamlarda yeni bir tehdit olmaksızın kişide oluşan gerilim olduğunu öne sürülmektedir. Bu nedenle algılanan kusurları diğerlerinden gizlemeyi içeren bir kendini sunum tarzının, sosyal kaygıda önemli bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Schelenker ve Leary'nin teorisiyle mükemmeliyetçi benlik sunumunun alt boyutlarından kusurların gizlenmesi alt boyutu yakından eşleşmektedir. Çünkü söz konusu alt boyut mükemmel görünmemenin olumsuz sonuçlarıyla ilgili endişeyi içerir. Buna karşılık mükemmeliyetçi benlik sunumu daha narsist, kendini yücelten bir kişilik tarzı içerir ve kusurları ifşa etmemek, kusurluluğun sözlü kabulünden kaçınmaya odaklanmak mükemmeliyetçi benlik sunumunun diğer 2 alt ölçeğinin de (hatanın söylenmemesi ve hatanın gizlenmesi alt ölçekleri) sosyal kaygı ile doğrudan alakalı olmasını sağlamaktadır.

Kanada'da (Mackinnon, Battista, Sherry ve Stewart, 2014) lisans öğrencileriyle mükemmeliyetçi benlik sunumunun sosyal kaygıyı tahmin etmesi üzerine yapılan 21 günlük araştırma sonucunda çok düzeyli regresyonlar sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçilik bilişleri ve depresif ruh hali kontrol edildiğinde bile mükemmeliyetçi benlik sunumunun gruplar arası ve grup içi düzeylerde sosyal kaygıyı öngördüğünü gösterdi. Sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik sosyal kaygı deneyimi için temel olduğu öne sürülen daha kişilerarası, daha kamusal bir mükemmeliyetçilik biçimine dokunur ve yapılan araştırma sonucunda öğrenci örnekleminde sosyal kaygıyı pozitif olarak tahmin etmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın modeli, çalışma grubu veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Lise öğrencilerinin sosyal medya beğenilmeme korkusunu, mükemmeliyetçi benlik sunumu ve sosyal kaygının ne düzeyde yordadığını belirlemeyi amaçlayan bu araştırma ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni sosyal medya beğenilmeme korkusu, bağımsız değişkenler ise sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumudur.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırma Adana'nın Seyhan, Çukurova, Yüreğir ve Sarıçam merkez ilçelerinde yedi liseye devam eden öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya bu liselerde öğrenim gören 632 öğrenci katılmış, ancak 578 öğrenciden elde edilen sonuçlar çalışmada kullanılmıştır. Bu öğrencilerin 360'ı (%62.3) kız öğrenci, 218'i (%37.7) ise erkek öğrencidir. Bu öğrencilerin 127'si (%22) 9. sınıf öğrencisi, 223'ü (%38.5) 10. sınıf öğrencisi, 185'i (%32) 11. sınıf öğrencisi ve 43'ü (%7.4) 12. sınıf öğrencisidir. Lise son sınıf öğrencileri ve öğretmenleri sınava hazırlık sürecinden dolayı bu çalışmaya zaman ayıramayacaklarını belirtmişlerdir. Bu sebepten araştırmada 12. sınıf öğrenci sayısı diğer sınıf düzeylerine göre daha azdır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş aralığı 13-18 olup, yaş ortalaması 15.35'tir (Ss=0.02).

3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu Ölçeği, Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçme araçlarının özellikleri aşağıda açıklanmıştır

3.3.1. Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu Ölçeği

Ölçek 24 maddeden ve 5 alt boyuttan (Mutsuzluk, Takıntılı Düşünce, Anonim Kimlik, Empati ve Beğenilme İsteği) oluşmaktadır. Sosyal medya beğenilmeme korkusu ölçeği (SMBKÖ)' nün KMO değeri .85 bulunmuştur. SMBKÖ' nün madde faktör yük değerlerinin .83 ile .41 arasında olduğu görülmüştür. SMBKÖ' nün Cronbach Alfa değeri .81 olarak oldukça güvenilir olduğu görülmüştür. Alt boyutlarında da Cronbach Alfa değerlerinin .45 ile .76 arasında olduğu bulunmuştur. SMBKÖ' nün model uyum, ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranıyla sınanmış CFI değeri .92, IFI değeri .92, NFI değeri .90 ve NNFI değerinin .91 olduğu görülmüştür (Söner ve Yılmaz, 2019). Yapılan çalışmada elde edilen veriler üzerinden yapılan güvenirlik testinde Cronbach Alpha değeri .92 olarak bulunmuştur. Mutsuzluk alt ölçeğinin Cronbach Alpha değeri .88, takıntılı düşünce alt ölçeğinin Cronbach Alpha değeri .73, beğenilme isteği alt ölçeğinin Cronbach Alpha değeri .71, anonim kimlik alt ölçeğinin Cronbach Alpha değeri .52, empati alt ölçeğinin Cronbach Alpha değeri .72 olarak bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada alt boyutların ölçümleri kullanılmayıp yalnızca toplam puan değeri kullanılmıştır.

3.3.2. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

Greca (1999) tarafından geliştirilen ölçek Aydın ve Sütçü (2007) tarafından Türk Kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek, 18 maddeden ve "olumsuz değerlendirilme korkusu (ODK)", "genel durumlarda sosyal kaçınma-huzursuzluk duyma (G-SKHD)" ve "yeni durumlardan sosyal kaçınma-huzursuzluk duyma (Y-SKHD)" olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puanı ile ODK alt ölçeği arasında .89; G-SKHD alt ölçeği arasında .75 ve Y-SKDH alt ölçeği arasında .85 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Ergen Sosyal Kaygı Ölçeğinin (ESKÖ) güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .88 ve iki yarım güvenirlik katsayısı .85 bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik çalışması için Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği ile .77 ve Çocuklar için Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri ile .66 düzeyinde ilişki olduğu belirlenmiştir (Aydın ve Sütçü, 2007). Yapılan çalışmada elde edilen veriler üzerinden yapılan güvenirlik testinde Cronbach Alpha değeri .90 olarak bulunmuştur. Olumsuz değerlendirilme korkusu alt ölçeğinin Cronbach Alpha değeri .91, yeni durumlarda korku ve huzursuzluk alt ölçeğinin Cronbach Alpha değeri .82, genel durumlarda korku ve huzursuzluk alt ölçeğinin Cronbach Alpha değeri .79 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği

Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik sunumu Ölçeği 18 maddelik ve üç alt boyutlu (Mükemmeliyetçi öz yükseltme, Hatanın gizlenmesi, Hatanın söylenmemesi) bir ölçme aracıdır. Ölçek '1' kesinlikle katılmıyorum, '2' katılmıyorum, '3' kararsızım, '4' katılıyorum, '5' kesinlikle katılıyorum şeklinde 5'li Likert tipi bir kategorizeye sahiptir.

Hewitt ve arkadaşlarının 2011 yılında geliştirdikleri aynı isimli ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Ahmet Akın ve Ümran Akın (2012) tarafından yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinin sonuçları, üç faktöre yüklenen on sekiz maddenin ve üç boyutlu modelin iyi uyum sağladığını göstermiştir (x^2= 193.04, df= 124, p= 0.00007, RMSEA= .048, NFI= .92, IFI=. 97, CFI= .97, GFI= .92, SRMR= .054). Faktör yükleri .31 ile .80 arasında değişmektedir. Üç alt ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları sırasıyla .85, .65 ve.82'dir. Düzeltilmiş madde toplam korelasyonları .31 ile .63 arasında değişmektedir (Akın ve Akın, 2012). Yapılan çalışmada elde edilen veriler üzerinden yapılan güvenirlik testinde Cronbach Alpha değeri .92 olarak bulunmuştur. Mükemmeliyetçi öz yükseltme alt ölçeğinin Cronbach Alpha değeri .91, hatanın gizlenmesi alt ölçeğinin Cronbach Alpha değeri .80 ve hatanın söylenmemesi alt ölçeğinin Cronbach Alpha değeri .71 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada lise öğrencilerine uygulanacak ölçeklerin izni (EK-1), ardından etik izin (EK-2) ve ilgili valilik onayı (EK-3) alındıktan sonra veri toplama sürecine geçilmiştir. Veri toplama süreci, 2022- 2023 eğitim öğretim yılının bahar döneminde gerçekleştirilmiştir. Veriler araştırmacı tarafından, yaklaşık üç ayda tamamlanmıştır. Veriler toplanmadan önce öğrencilerin izni alınmış olup; çalışmanın amacı, gizlilik durumu hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Ardından ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş ve öğrencilerin soruları cevaplanmıştır. Uygulama yaklaşık olarak 20-30 dakika arasında sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Veriler SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 22,0 windows paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bu araştırmanın bağımlı değişkeni sosyal medya beğenilmeme korkusudur. Bağımsız değişkenler ise mükemmeliyetçi benlik sunumu ve

sosyal kaygıdır. Araştırmanın verileri toplandıktan sonra bilgisayar ortamına aktarılarak analizler gerçekleştirilmiştir. Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk testlerinde sosyal medya beğenilmeme korkusu, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumu toplam puanlarında $p<.05$ çıkmıştır. Ayrıca verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir (Bkz: Tablo 1). Bu incelemeler sonucunda verilerin normal bir dağılım gösterdiği söylenebilir. Bu nedenle çalışmada parametrik testler kullanılmıştır. Veriler çoklu doğrusal regresyon analizi için gerekli olan doğrusallık ve normallik sayıltılarını karşılamaktadır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda lise öğrencilerinin araştırmada kullanılan ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin betimsel değerler, lise öğrencilerinin sosyal medya beğenilmeme korkusu, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumu toplam puanlarının t testi sonuçları, lise öğrencilerinin sosyal medya beğenilmeme korkusu düzeyleri, sosyal kaygı düzeyleri ve mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeylerinin cinsiyete göre t testi sonuçları, lise öğrencilerinin sosyal medya beğenilmeme korkusu, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumu arasındaki ilişkiye yönelik bulgular, lise öğrencilerinin sosyal kaygı alt boyutları ve mükemmeliyetçi benlik sunumu alt boyutlarının sosyal medya beğenilmeme korkusunu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları ile lisedeki kız ve erkek öğrencilerin sosyal kaygı alt boyutları ve mükemmeliyetçi benlik sunumu alt boyutlarının sosyal medya beğenilmeme korkusunu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçlarına ilişkin toplanan verilerin istatistiksel bulgularına yer verilmiştir.

4.1. Lise Öğrencilerinin Araştırmada Kullanılan Ölçeklerden Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular

Bu bölümde öğrencilerin araştırmada kullanılan ölçme araçları ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapmaları, çarpıklık basıklık katsayıları belirlenmiş ve öğrencilerin cinsiyetlerine göre ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki fark olup olmadığı bağımsız gruplar t testi ile incelenmiştir. Sosyal medya beğenilmeme korkusu ölçeği ve alt ölçekleri, ergenlerde sosyal kaygı ölçeği ve alt ölçekleri ve mükemmeliyetçi benlik sunumu ölçeği ve alt ölçeklerine ait betimsel istatistikler aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. *Lise Öğrencilerinin Araştırmada Kullanılan Ölçeklerden Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel Değerler*

	min	**max**	**x̄**	**SS**	**ÇK**	**BK**
SMBKO-T	23	66	31.31	8.29	1.27	1.23
ESKO-T	18	83	39.12	13.78	.72	.00
ODK	7	35	14.81	6.59	.99	.42
YDKHD	6	29	14.52	5.35	.52	-.32
GDKHD	5	22	9.77	3.95	.77	-.17
MBSO-T	18	90	48.53	15.06	.20	-.35
MOY	8	40	19.49	8.28	.50	-.62
HG	6	30	18.11	5.52	-.11	-.45
HS	4	20	10.91	3.80	.23	-.52

*Not: SMBKO-T= Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu Ölçeği Toplam Puanı, ESKO-T: Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam Puanı, Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği Alt Ölçekleri: ODK=Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, YDKHD= Yeni Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma, GDKHD= Genel Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma, MBSO-T= Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği Toplam Puanı, Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Alt Ölçekleri: MOY= Mükemmeliyetçi Öz Yükseltme, HG= Hatanın Gizlenmesi, HS= Hatanın Söylenmemesi, ÇK= Çarpıklık Katsayısı, BK= Basıklık Katsayısı
**N=578

Araştırmada kullanılan ölçeklerin puanları için değerlendirme yapıldığında, Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu toplam puanı için aritmetik ortalama 31.31, standart sapmanın ise 8.29 olduğu, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Toplam Puanı için aritmetik ortalama 39.12, standart sapmanın 13.78, Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Toplam Puanı için aritmetik ortalama 48.53, standart sapmanın ise 15.06 olduğu bulunmuştur. Çarpıklık basıklık değerlerine bakıldığında normal dağılım sergilemektedir.

4.2. Lise Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu, Sosyal Kaygı ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumuna İlişkin Bulgular

4.2.1. Cinsiyetlerine Göre Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusuna İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin sosyal medya beğenilmeme korkusu düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını ölçmek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 2. *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu Düzeylerinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	**Cinsiyet**	**N**	**x̄**	**SS**	**t**	**p**
SMBKÖ-T	Kadın	360	32.81	8.66	6.01	.000
	Erkek	218	28.85	7.00		
Mutsuzluk	Kadın	360	10.97	3.72	7.51	.000
	Erkek	218	8,95	2.70		
Takıntılı Düşünme	Kadın	360	4.78	1.48	2.90	.004
	Erkek	218	4.46	1.12		
Beğenilme İsteği	Kadın	360	6.27	1.66	3.49	.001
	Erkek	218	5.82	1.41		
Anonim Kimlik	Kadın	360	4.06	1.62	2.91	.004
	Erkek	218	3.69	1.37		
Empati	Kadın	360	6.71	2.34	4.03	.000
	Erkek	218	5.91	2.23		

p<.05

*Not: SMBKÖ-T: Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu Ölçeği Toplam Puanı

Lise öğrencilerinin sosyal medya beğenilmeme korkusu toplam puanı (SMBKÖ) ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan t testi analizi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t=6.01, p<.001). Kız öğrencilerin sosyal medya beğenilmeme korkusu düzeyi (x̄=32.81), erkek öğrencilere (x̄=28.85) göre daha yüksek çıkmıştır. Lise öğrencilerinin sosyal medya beğenilmeme korkusu alt ölçeklerinden mutsuzluk ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı yapılan t testi analizi sonucunda ergenlerin mutsuzluk düzeyleri cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t=7.51, p<.001). Kız öğrencilerin mutsuzluk düzeyleri (x̄=10.97), erkek öğrencilere (x̄=8.95) daha yüksektir. Lise öğrencilerinin takıntılı düşünme alt ölçeği ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı yapılan t testi sonucunda lise öğrencilerinin takıntılı düşünme ve cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t=2.90, p<.01). Kız öğrencilerin takıntılı düşünme düzeyi (x̄=4.78), erkek öğrencilerden (x̄=4.46) yüksek çıkmıştır. Lise öğrencilerinin beğenilme isteği ile cinsiyetleri arasında yapılan t testi sonucu anlamlı çıkmıştır (t=3.49, p<.01). Kız öğrencilerin beğenilme isteği düzeyi (x̄=6.27), erkek öğrencilerden(x̄=5.82) yüksek çıkmıştır. Ergenlerin anonim

kimlik ile cinsiyetleri arasında yapılan t testi analizi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t=2.91, p<.01). Kız öğrencilerin anonim kimlik düzeyi ($\bar{x}$=4.06), erkek öğrencilerden ($\bar{x}$=3.69) yüksek çıkmıştır. Sosyal medya beğenilmeme korkusu ölçeğinin son alt boyutu olan empati ve cinsiyet arasında yapılan t testi analiz sonucunda da anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t=4.03, p<.001). Son boyutta da kız öğrencilerin empati düzeyi ($\bar{x}$=6.71), erkek öğrencilerden ($\bar{x}$=5.91) yüksek çıkmıştır.

4.2.2. Cinsiyetlerine Göre Sosyal Kaygıya İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını ölçmek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3. *Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	**Cinsiyet**	**$\bar{x}$**	**SS**	**t**	**p**
ESKÖ-T	Kadın	40.98	13.55	4.23	.000
	Erkek	36.05	13.63		
ODK	Kadın	15.63	6.64	3.86	.000
	Erkek	13.47	6.29		
YDKH	Kadın	15.25	5.16	4.23	.000
	Erkek	13.33	5.44		
GDKH	Kadın	10.10	3.95	2.55	.011
	Erkek	9.23	3.89		

p<.05

*Not: ESKO-T: Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam Puanı, Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği Alt Ölçekleri: ODK=Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, YDKHD= Yeni Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma, GDKHD= Genel Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma.

Lise öğrencilerinin sosyal kaygı toplam puanı (ESKÖ) ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan t testi analizi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t=4.23, p<.001). Kız öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ($\bar{x}$=40.98), erkek öğrencilerden ($\bar{x}$=36.05) daha yüksek çıkmıştır. Lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyi alt boyutlarından olumsuz değerlendirilme korkusu ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı yapılan t testi analizi sonucunda olumsuz

değerlendirilme korkusu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t=3.86, p<.001). Kız öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusu ($\bar{x}$=15.63), erkek öğrencilerden ($\bar{x}$=13.47) yüksektir. Yeni Durumlarda Korku ve Huzursuzluk alt boyutu ile cinsiyet arasında yapılan t test analizi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t=4.23, p<.001). Kız öğrencilerin yeni durumlarda korku ve huzursuzluk düzeyi($\bar{x}$=15.25), erkek öğrencilerden ($\bar{x}$=13.33) yüksektir. Genel Durumlarda Korku ve Huzursuzluk ve cinsiyet arasında yapılan t testi analizi sonucunda da anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t=2.55, p<.05). Kız öğrencilerin genel durumlarda korku ve huzursuzluk düzeyi ($\bar{x}$=10.10), erkek öğrencilerden ($\bar{x}$=9.23) yüksektir.

4.2.3. Cinsiyetlerine Göre Mükemmeliyetçi Benlik Sunumuna İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını ölçmek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4. *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Düzeylerinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	**Cinsiyet**	**N**	**$\bar{x}$**	**SS**	**t**	**p**
MBSÖ-T	Kadın	360	49.64	14.98	2.30	.022
	Erkek	218	46.48	15.04		
MÖY	Kadın	360	19.73	8.43	.91	.362
	Erkek	218	19.08	8.02		
HG	Kadın	360	18.69	5.42	3.26	.001
	Erkek	218	17.16	5.56		
HS	Kadın	360	11.21	3.78	2.40	.017
	Erkek	218	10.43	3.79		

p<.05

*Not: MBSO-T= Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği Toplam Puanı, Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Alt Ölçekleri: MOY= Mükemmeliyetçi Öz Yükseltme, HG= Hatanın Gizlenmesi, HS= Hatanın Söylenmemesi.

Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi benlik sunumu toplam puanı (MBSÖ) ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan t testi analizi

sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t=2.30, p<.05). Kız öğrencilerin mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyi ($\bar{x}$=49.64), erkek öğrencilerden ($\bar{x}$=46.48) yüksek çıkmıştır. Lise öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu alt boyutlarından Mükemmeliyetçi Öz Yükseltmenin cinsiyetlere göre anlamlı bir fark olup olmadığı yapılan t testi sonucunda mükemmeliyetçi öz yükseltme ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=.91, p>.05). Hatanın Gizlenmesi alt boyutu ile cinsiyet arasında yapılan t testi analizi sonucu anlamlı bulunmuştur (t=3.26, p<.01). Kız öğrencilerin hatanın gizlenmesi düzeyi ($\bar{x}$=18.69), erkek öğrencilerden ($\bar{x}$=17.16) yüksek çıkmıştır. Lise öğrencilerinin hatanın söylenmemesi alt boyutu ile cinsiyet arasında yapılan t testi analizi sonucu da anlamlı bulunmuştur (t=2.40, p<.05). Kız öğrencilerin hatanın söylenmemesi düzeyi ($\bar{x}$=11.21), erkek öğrencilerden ($\bar{x}$=10.43) yüksek çıkmıştır.

4.3. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu, Sosyal Kaygı ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Lise öğrencilerinin sosyal medya beğenilmeme korkusu, mükemmeliyetçi benlik sunumu ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilgili ölçek ve alt boyutlardan elde ettikleri puanlar arasında hesaplanan korelasyon katsayıları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 5. *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu, Sosyal Kaygı ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular*

	x̄	**Ss**	**α**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
SMBKÖ-T	31.31	8.29	.92	-								
ESKÖ-T	39.12	13.78	.90	.40	-							
ODK	14.82	6.59	.91	.47	.88	-						
YDKH	14.53	5.35	.82	.25	.86	.59	-					
GDKH	9.78	3.95	.79	.28	.84	.61	.68	-				
MBSÖ-T	48.53	15.06	.92	.39	.47	.49	.33	.37	-			
MÖY	19.49	8.28	.91	.37	.32	.38	.20	.24	.90	-		
HG	18.12	5.52	.80	.38	.52	.51	.40	.41	.85	.60	-	
HS	10.92	3.81	.71	.21	.39	.36	.31	.36	.76	.52	.60	-

p<.01

*****Not: SMBKÖ-T: Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu Ölçeği Toplam Puanı, ESKÖ-T: Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam Puanı, Ergenler Sosyal Kaygı Ölçeği Alt Boyutları: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu: ODK, Yeni Durumlarda Korku ve Huzursuzluk: YDKH, Genel Durumlarda Korku ve Huzursuzluk: GDKH, MBSÖ-T: Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği Toplam Puanı, Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği Alt Boyutları: Mükemmeliyetçi Öz Yükseltme (MÖY), Hatanın Gizlenmesi (HG), Hatanın Söylenmemesi (HS).

******N=578

Lise öğrencilerinin sosyal medya beğenilmeme korkusu ölçeği toplam puanı, sosyal kaygı ölçeği toplam puanı, mükemmeliyetçi benlik sunum toplam puanı ile sosyal kaygı ölçeği alt ölçekleri; olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni durumlarda korku ve huzursuzluk, genel durumlarda korku ve huzursuzluk ve mükemmeliyetçi benlik sunumu alt ölçekleri; mükemmeliyetçi öz yükseltme, hatanın gizlenmesi, hatanın söylenmemesi arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile ölçülmüştür.

Bu ölçeklerden sosyal medya beğenilmeme korkusu ölçeği toplam puanı (SMBKÖ) ile ergenlerde sosyal kaygı ölçeği toplam puanı (ESKÖ) arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=.40). Sosyal medya beğenilmeme korkusu ölçeği toplam puanı (SMBKÖ) ile mükemmeliyetçi benlik sunumu toplam puanı (MBSÖ) arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=.39). Ergenlerde sosyal kaygı ölçeği toplam puanı (ESKÖ) ile mükemmeliyetçi benlik sunumu toplam puanı (MBSÖ) arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=.47).

Sosyal medya beğenilmeme korkusu ölçeği toplam puanı (SMBKÖ) ile olumsuz değerlendirilme korkusu puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.47). Sosyal medya beğenilmeme korkusu ölçeği toplam puanı (SMBKÖ) ile yeni durumlarda korku ve huzursuzluk puanı arasında düşük düzeyde pozitif yönlü

anlamlı bir ilişki vardır (r=.25). Sosyal medya beğenilmeme korkusu ölçeği toplam puanı (SMBKÖ) ile genel durumlarda korku ve huzursuzluk puanı arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.28). Sosyal medya beğenilmeme korkusu ölçeği ile mükemmeliyetçi öz yükseltme puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.37). Sosyal medya beğenilmeme korkusu ölçeği ile hatanın gizlenmesi puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.38). Sosyal medya beğenilmeme korkusu ölçeği ile hatanın söylenmemesi puanı arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.21).

Ergenlerde sosyal kaygı ölçeği toplam puanı ile olumsuz değerlendirilme korkusu puanı arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.88). Ergenlerde sosyal kaygı ölçeği toplam puanı ile yeni durumlarda korku ve huzursuzluk puanı arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.86). Ergenlerde sosyal kaygı ölçeği toplam puanı ile genel durumlarda korku ve huzursuzluk puanı arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.84). Ergenlerde sosyal kaygı ölçeği toplam puanı ile mükemmeliyetçi öz yükseltme puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.32). Ergenlerde sosyal kaygı ölçeği toplam puanı ile hatanın gizlenmemesi puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.52). Ergenlerde sosyal kaygı ölçeği toplam puanı ile hatanın söylenmemesi puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.39).

Mükemmeliyetçi benlik sunumu ölçeği toplam puanı ile olumsuz değerlendirilme korkusu puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.49). Mükemmeliyetçi benlik sunumu ölçeği toplam puanı ile yeni durumlarda korku ve huzursuzluk puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.33). Mükemmeliyetçi benlik sunumu ölçeği toplam puanı ile genel durumlarda korku ve huzursuzluk puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.37). Mükemmeliyetçi benlik sunumu ölçeği toplam puanı ile mükemmeliyetçi öz yükseltme puanı arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.90). Mükemmeliyetçi benlik sunumu ölçeği toplam puanı ile hatanın gizlenmesi puanı arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.85). Mükemmeliyetçi benlik sunumu ölçeği toplam puanı ile hatanın söylenmemesi puanı arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.76).

Olumsuz değerlendirilme korkusu puanı ile yeni durumlarda korku ve huzursuzluk puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.59). Olumsuz değerlendirilme korkusu puanı ile genel durumlarda korku ve huzursuzluk puanı

arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.61). Olumsuz değerlendirilme korkusu puanı ile mükemmeliyetçi öz yükseltme puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.38). Olumsuz değerlendirilme korkusu puanı ile hatanın gizlenmesi puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.51). Olumsuz değerlendirilme korkusu puanı ile hatanın söylenmemesi puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.36).

Yeni durumlarda korku ve huzursuzluk puanı ile genel durumlarda korku ve huzursuzluk puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir vardır (r=.68). Yeni durumlarda korku ve huzursuzluk puanı ile mükemmeliyetçi öz yükseltme puanı arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir vardır (r=.20). Yeni durumlarda korku ve huzursuzluk puanı ile hatanın gizlenmesi puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir vardır (r=.40). Yeni durumlarda korku ve huzursuzluk puanı ile hatanın söylenmemesi puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir vardır (r=.31).

Genel durumlarda korku ve huzursuzluk puanı ile mükemmeliyetçi öz yükseltme puanı arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir vardır (r=.24). Genel durumlarda korku ve huzursuzluk puanı ile hatanın gizlenmemesi puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir vardır (r=.41). Genel durumlarda korku ve huzursuzluk puanı ile hatanın söylenmemesi puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir vardır (r=.36).

Mükemmeliyetçi öz yükseltme puanı ile hatanın gizlenmemesi puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir vardır (r=.60). Mükemmeliyetçi öz yükseltme puanı ile hatanın söylenmemesi puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir vardır (r=.52). Hatanın gizlenmesi puanı ile hatanın söylenmemesi puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir vardır (r=.60).

4.4. Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Düzeylerinin Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusunu Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi benlik sunumu ve sosyal kaygı düzeylerinin sosyal medya beğenilmeme korkusunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla öncelikle bütün lise öğrencilerinin üzerinde, daha sonra ise kız ve erkek ergenler üzerinde ayrı ayrı regresyon analizleri yapılmıştır.

Tablo 6. *Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Alt Boyutları ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Alt Boyutlarının Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	SH	β	t	p	R	ΔR2	F
Sabit	19.71	1.16		17.00	.000	.52	.27	35.52
ODK	.47	.06	.37	7.30	.000			
YDKH	-.04	.08	-.03	-.50	.615			
GDKH	.00	.11	.00	.03	.974			
MÖY	.20	.05	.20	4.30	.000			
HG	.21	.08	.14	2.62	.009			
HS	-.23	.10	-.10	-2.21	.027			

Bağımlı Değişken: Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu
*Not: Ergenlerde Sosyal Kaygı Alt Ölçekleri=Olumsuz Değerlendirilme Korkusu: ODK, Yeni Durumlarda Korku ve Huzursuzluk: YDKH, Genel Durumlarda Korku ve Huzursuzluk: GDKH, Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Alt Ölçekleri=Mükemmeliyetçi Öz Yükseltme (MÖY), Hatanın Gizlenmesi (HG), Hatanın Söylenmemesi (HS).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni durumlarda korku ve huzursuzluk, genel durumlarda korku ve huzursuzluk, mükemmeliyetçi öz yükseltme, hatanın gizlenmesi ve hatanın söylenmemesinin sosyal medya beğenilmeme korkusu toplam puanını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir. (ΔR2 =.27, p<.001). Yapılan çoklu regresyon analizine göre olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni durumlarda korku ve huzursuzluk, genel durumlarda korku ve huzursuzluk, mükemmeliyetçi öz yükseltme, hatanın gizlenmesi ve hatanın söylenmemesi değişkenleri birlikte sosyal medya beğenilmeme korkusu toplam puanının %27'lik kısmını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin affetme toplam puanı üzerindeki göreli önem sırası olumsuz değerlendirilme korkusu (β=.37), mükemmeliyetçi öz yükseltme (β=.20), hatanın gizlenmesi (β=.14), hatanın söylenmemesi (β=.10), yeni durumlarda korku ve huzursuzluk (β=.03), genel durumlarda korku ve huzursuzluk (β=.00) şeklindedir. Regresyon kat sayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde olumsuz değerlendirilme korkusu (t=7.30, p<.001), mükemmeliyetçi öz yükseltme (t=4.30, p<.001), hatanın gizlenmesi (t=2.62, p<.05) ve hatanın söylenmemesinin (t=-2.21, p<.05) sosyal medya beğenilmeme korkusu toplam puanının anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Genel durumlarda korku ve huzursuzluk (t= .03, p>.05), yeni durumlarda korku ve huzursuzluğun (t=.50, p>.05)

sosyal medya beğenilmeme korkusu toplam puanının anlamlı yordayıcıları olmadığı belirlenmiştir.

Lisedeki kız öğrencilerinde sosyal medya beğenilmeme korkusunun sosyal kaygı (olumsuz değerlendirilme korkusu, genel durumlarda korku ve huzursuzluk ve yeni durumlarda korku ve huzursuzluk) ve mükemmeliyetçi benlik sunumu (mükemmeliyetçi öz yükseltme, hatanın gizlenmesi, hatanın söylenmemesi) tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 7. *Lisedeki Kız Öğrencilerin Sosyal Kaygı Alt Boyutları ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Alt Boyutlarının Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	**B**	**SH**	**β**	**t**	**p**	**R**	**ΔR2**	**F**
Sabit	20.72	1.64		12.66	.000	.53	.28	23.12
ODK	.47	.08	.36	5.62	.000			
YDKH	.01	.10	.01	.14	.887			
GDKH	-.01	.14	-.00	-.08	.939			
MÖY	.25	.06	.24	4.09	.000			
HG	.19	.10	.12	1.82	.070			
HS	-.34	.13	-.15	-2.62	.009			

Bağımlı Değişken: Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu
*Not: Ergenlerde Sosyal Kaygı Alt Ölçekleri=Olumsuz Değerlendirilme Korkusu: ODK, Yeni Durumlarda Korku ve Huzursuzluk: YDKH, Genel Durumlarda Korku ve Huzursuzluk: GDKH, Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Alt Ölçekleri=Mükemmeliyetçi Öz Yükseltme (MÖY), Hatanın Gizlenmesi (HG), Hatanın Söylenmemesi (HS).

Tablo 8 incelendiğinde kız ergenlerde olumsuz değerlendirilme korkusu, genel durumlarda korku ve huzursuzluk, yeni durumlarda korku ve huzursuzluk, mükemmeliyetçi öz yükseltme, hatanın gizlenmesi ve hatanın söylenmemesinin sosyal medya beğenilmeme korkusu toplam puanını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($\Delta R2 = .28$, $p < .001$). Yapılan çoklu regresyon analizine göre olumsuz değerlendirilme korkusu, genel durumlarda korku ve huzursuzluk, yeni durumlarda korku ve huzursuzluk, mükemmeliyetçi öz yükseltme, hatanın gizlenmesi ve hatanın söylenmemesi değişkenleri birlikte sosyal medya beğenilmeme korkusu toplam puanının %28'lik kısmını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin sosyal medya beğenilmeme korkusu toplam puanı üzerindeki göreli önem sırası olumsuz değerlendirilme korkusu (β=.36), mükemmeliyetçi öz yükseltme (β=.24), hatanın gizlenmesi (β=.12), yeni durumlarda korku ve huzursuzluk (β=.01), genel durumlarda korku ve huzursuzluk (β=-.00) ve hatanın söylenmemesi (β=-.15) şeklindedir. Regresyon kat sayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde kız ergenlerde olumsuz değerlendirilme korkusu (t=5.62, p<.001), mükemmeliyetçi öz yükseltme (t=4.09, p<.001) ve hatanın söylenmemesinin (t=-2.62, p<.05) sosyal medya beğenilmeme korkusunun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Hatanın gizlenmesi (t=1.82, p>.05), yeni durumlarda korku ve huzursuzluk (t=.142, p>.05) ve genel durumlarda korku ve huzursuzluğun (t=-.08, p>.05) sosyal medya beğenilmeme korkusunun anlamlı yordayıcılarının olmadığı belirlenmiştir.

Erkek ergenlerde sosyal medya beğenilmeme korkusunun sosyal kaygı (olumsuz değerlendirilme korkusu, genel durumlarda korku ve huzursuzluk ve yeni durumlarda korku ve huzursuzluk) ve mükemmeliyetçi benlik sunumu (mükemmeliyetçi öz yükseltme, hatanın gizlenmesi, hatanın söylenmemesi) tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 8. *Lisedeki Erkek Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Alt Boyutları ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Alt Boyutlarının Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	**B**	**SH**	**β**	**t**	**p**	**R**	**ΔR2**	**F**
Sabit	19.89	1.55		12.86	.000	.48	.23	10.72
ODK	.38	.09	.34	4.04	.000			
YDKH	-.25	.12	-.19	-2.04	.043			
GDKH	.17	.17	.09	.97	.334			
MÖY	.13	.07	.15	1.88	.061			
HG	.19	.12	.15	1.61	.110			
HS	-.01	.16	-.01	-0.78	.938			

Bağımlı Değişken: Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu
*Not: Ergenlerde Sosyal Kaygı Alt Ölçekleri=Olumsuz Değerlendirilme Korkusu: ODK, Yeni Durumlarda Korku ve Huzursuzluk: YDKH, Genel Durumlarda Korku ve Huzursuzluk: GDKH, Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Alt Ölçekleri=Mükemmeliyetçi Öz Yükseltme (MÖY), Hatanın Gizlenmesi (HG), Hatanın Söylenmemesi (HS).

Tablo 9 incelendiğinde erkek ergenlerde olumsuz değerlendirilme korkusu, genel durumlarda korku ve huzursuzluk, yeni durumlarda korku ve huzursuzluk, mükemmeliyetçi öz yükseltme, hatanın gizlenmesi ve hatanın söylenmemesinin sosyal medya beğenilmeme korkusu toplam puanını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($\Delta R2 = .23$, $p < .001$). Yapılan çoklu regresyon analizine göre olumsuz değerlendirilme korkusu, genel durumlarda korku ve huzursuzluk, yeni durumlarda korku ve huzursuzluk, mükemmeliyetçi öz yükseltme, hatanın gizlenmesi ve hatanın söylenmemesi değişkenleri birlikte sosyal medya beğenilmeme korkusu toplam puanının %23'lük kısmını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin sosyal medya beğenilmeme korkusu toplam puanı üzerindeki göreli önem sırası olumsuz değerlendirilme korkusu (β=.34), mükemmeliyetçi öz yükseltme (β=.15), hatanın gizlenmesi (β=.14) genel durumlarda korku ve huzursuzluk (β=.09), hatanın söylenmemesi (β=-.01) ve yeni durumlarda korku ve huzursuzluk (-.19) şeklindedir. Regresyon kat sayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde erkek ergenlerde olumsuz değerlendirilme korkusu ($t=4.04$, $p < .001$) ve yeni durumlarda korku ve huzursuzluğun ($t=-2.04$, $p < .05$) sosyal medya beğenilmeme korkusu toplam puanının anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçi öz yükseltme ($t=1.88$, $p > .05$), hatanın gizlenmesi ($t= 1.61$, $p > .05$), genel durumlarda korku ve huzursuzluk ($t= .97$, $p > .05$) ve hatanın söylenmemesinin ($t=-.08$, $p > .05$) sosyal medya beğenilmeme korkusu toplam puanının anlamlı yordayıcıları olmadığı belirlenmiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde yapılan veri analizleri sonucunda ulaşılan bulgular tartışılıp, kuramsal çerçeve ile yorumlanacaktır. Bu çalışmadaki amaç lise öğrencilerinin sosyal medya beğenilmeme korkusunu, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumunun ne düzeyde yordadığını araştırmaktır. Çalışma sonucunda ulaşılan bulguların yorumlanması aşağıda bulunmaktadır.

5.1. Cinsiyetlerine Göre Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu, Sosyal Kaygı ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Yapılan araştırmada lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi benlik sunumu, sosyal kaygı ve sosyal medya beğenilmeme korku düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre söz konusu bütün değişkenlerde farklılaşma görülmüştür.

Literatür incelendiğinde sosyal medya beğenilmeme korkusunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu Ölçeği' nin geliştirildiği çalışmada (Söner, 2020) cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı, yalnızca "Beğenilme İsteği" alt boyutunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre beğenilme isteğinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak bizim araştırmamızda beğenilme isteği alt boyutunda kız öğrencilerin ortalama puanları erkek öğrencilere göre daha yüksek elde edilmiştir. Smahel, Brown ve Blinka (2012)'nın 12-16 yaş aralığında katılımcılarla gerçekleştirilen çalışmada internet bağımlılığı ile yaş ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Argın (2013)'ın yaptığı araştırma sonucunda da sosyal medyaya yönelik tutumların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Çömlekçi ve Başol (2019)'un araştırma sonuçlarına göre kadınlar sosyal medyada erkeklerden 40 dakika fazla zaman geçirmektedir. Kahraman (2021)'in çalışmasında üniversitede okuyan kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elhai ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan başka bir çalışmada yaş ve cinsiyet değişkenleri ile sosyal medya kullanımı, kaygı ve duygu düzenleme arasında anlamlı bir

ilişki olduğu sonucuna erişilmiştir. Sosyal medyada bir durumu kaçırma; kaybetme korkusu kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu ile ilgili literatür incelendiğinde Stoeber ve Roche (2014)'nin araştırmasında kız ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri erkek ergenlerden daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırma sonucu bizim çalışma sonucumuzla paralel niteliktedir. Ancak literatürdeki çalışmalar incelendiğinde (Pirinçci, 2009) lise ve üniversitedeki erkek öğrencilerin mükemmeliyetçiliğin sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik boyutlarının kız öğrencilere göre daha yüksek çıktığı bulunmuş; bu durum bizim araştırma bulgularımızla zıt bir görünüm oluşturmaktadır. Sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçilik olumsuz tarafını temsil edip dışsal motivasyonlu, çevrenin beklentilerine odaklıdır. Bu özelliklerin mükemmeliyetçi benlik sunumu ile benzer nitelikte olduğu düşünülerek kız öğrencilerin daha yüksek bir ortalamaya sahip olmaları beklense de araştırmacılar bu durumu Türk kültürünün erkek çocuğuna yüklenen geleneksel rollerle (evin geçimin sorumluluğunun yalnızca erkeğe yüklenmesi gibi) ilişkili olmasına bağlamaktadır.

Sosyal Kaygı ile ilgili literatür incelendiğinde Doğan ve Tosun (2016)'un araştırma sonuçlarına bakıldığında kız öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Yıldırım, Çırak ve Konan (2011)'ın yaptığı çalışmada da kız öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri erkek öğrencilere oranla daha yüksek çıkmıştır. Bütün bu çalışmalar bizim çalışmamızla benzer nitelikte sonuçlar göstermiştir. Ancak yurtdışında yapılan ilgili çalışmalar incelendiğinde (Feingold, 1994; Patterson ve Ritts, 1997) sosyal kaygının cinsiyet açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ortaya konulmuştur. Ayrıca Aktan (2018)'ın üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırma sonucuna göre ise kadınların erkeklere göre sosyal medyada daha fazla sosyal kaygı düzeyine sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Bu araştırma sonucu bizim çalışma sonucumuzla benzer niteliktedir.

5.2. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu, Sosyal Kaygı ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu Toplam Puanı, Sosyal Kaygı Toplam Puanı ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Toplam Puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ergenlik dönemi akranları tarafından onaylanma ve beğenilmenin oldukça önemli bir yere sahip olduğu bir dönemdir. Bu dönemdeki bireyler ayrıca kimlik gelişimi sürecine girmişlerdir. Sosyal kaygısı olan bireyler çevreleri tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamaktadır. Ergenlikte döneminde olup aynı zamanda sosyal kaygı yaşayan bireyler kendilerini olduğu gibi göstermekten çekinerek, akranları tarafından beğenilmesi kesin olan davranışlar sergileyerek mevcut benliğini idealize etmektedir. Bu şekilde kendisini topluma yanlı yansıtan, mükemmeliyetçi benlik sunumu sergileyen bireyler, sosyal medyanın kişiye sunduğu anonimlikten dolayı yaşadıkları kaygı düzeyi düştüğü için sosyal medyada daha çok yer almak istemektedir. Çalışmada elde edilen bulgular, araştırmanın varsayımına paralel sonuç verdiği görülmektedir.

Zorbaz ve Dost'un 2014'te lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada problemli internet kullanımında, sosyal kaygı değişkeninin önemli oranda etkili olduğu bulunmuştur ve bu araştırma sonuçlarımızla örtüşmektedir. Aynı şekilde Doğan ve Tosun'un 2016'da yaptığı çalışma sonuçları da bu araştırma sonuçlarıyla paraleldir. Doğan ve Tosun'un yaptığı çalışmanın sonucunda ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça sosyal medya ve akıllı telefon kullanma oranlarının arttığı ortaya konulmuştur.

Balcı, Gölcü ve Gölcü (2019)'nün üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırma sonucunda kendini gizleme eğilimi olan bireylerin sosyal medya platformlarında kendini olduğundan farklı biri olarak tanıtma veya yansıtma, farklı bir isimle hesap açma isteklerinin arttığı bulunmuştur. Bu araştırma sonucu da mükemmeliyetçi benlik sunumu yüksek olan bireylerin sosyal medya beğenilmeme korku düzeylerinin yüksek olması şeklinde çıkan araştırmamızın sonucuyla örtüşmektedir.

Kaplan (2005) ve Morahan-Martin ve Shumacher (2003)'ün çalışmalarına göre sosyal kaygılı bireyler sosyal medyanın sağladığı sanal ortamda kendilerini sosyal olarak daha yeterli algıladıkları tespit edilmiştir. Sosyal kaygı düzeyleri yüksek olan bireyler için internet ortamı yüz yüze iletişime göre daha az tehdit edici ve ödüllendirici olduğundan

bu kişilerin sosyal medyada daha çok zaman geçirdikleri ve burada geçirdikleri zamanda da beğenilmeme korkusu yaşamaları olası olduğu düşünülmektedir.

5.3. Sosyal Kaygı ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusunu Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu bölümde ergenlerde sosyal kaygı alt boyutlarından olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni durumlarda korku ve huzursuzluk, genel durumlarda korku ve huzursuzluk ve mükemmeliyetçi benlik sunumu alt boyutlarından mükemmeliyetçi öz yükseltme, hatayı gizleme ve hatayı söylememenin sosyal medya beğenilmeme korkusunu ne düzeyde yordadığını, ergenlerin tamamı ve cinsiyetlerine göre ayrı ayrı ele alınmıştır. Yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda sosyal medya beğenilmeme korkusu toplam puanını sosyal kaygının alt boyutlarından yalnızca olumsuz değerlendirilme korkusu ile mükemmeliyetçi benlik sunumunun bütün alt boyutları (mükemmeliyetçi öz yükseltme, hatanın gizlenmesi, hatanın söylenmemesi) anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Genel durumlarda korku ve huzursuzluk ile yeni durumlarda korku ve huzursuzluğun anlamlı yordayıcılar olmadığı görülmektedir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde (Barry, 2017) sosyal medya kullanım süresinin ve kullanılan hesap sayısının artması kişinin yaşadığı sosyal kaygı seviyesini artırmaktadır. Vanucci ve arkadaşları (2017)'nın yaptığı bir araştırmada ise sosyal medya kullanım süresi ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Bireyin sosyal medya kullanım süresinin artması sosyal kaygılarını da arttırdığı vurgulanmıştır. Yen, Yen, Chen, Wang, Chang ve Ko (2012)'nun Tayvan'da gerçekleştirdiği çalışmalarında ise internet ortamında ne kadar çevrimiçi olunursa sosyal kaygı düzeylerinin o kadar düştüğü belirlenmiştir.

Sosyal kaygılı bireylerin internet ortamında kendilerini daha rahat ifade edebildiği ve internet ortamını daha güvenli bulduğuna dair araştırmalar mevcuttur (Kaplan, 2005; Morahan- Martin ve Schumacher, 2003). Kaplan'a (2010)'a göre sosyal kaygı düzeyi yüksek, sosyal beceri konusunda yetersizlik ve yalnızlık yaşayan bireylerin çevrimiçi sosyal etkileşim tercihlerinin daha çok olacağı düşünülmektedir. Sosyal kaygılı bireylerin olumsuz değerlendirilme korkularının yüksek olduğu çeşitli araştırma bulgularıyla mevcuttur (Buss,1980).

Olumsuz değerlendirilme korkusunun artmasıyla sosyal medya kullanımlarında yaşanılan kaygı da artmaktadır. Olumsuz değerlendirilme korkusuna sahip bireyler, diğer insanların dikkatlerini çekebilecek çeşitli sosyal ortamlarda zorlanır ve bu ortamlardan kaçınır (Çakır, 2010). Sosyal medya platformları da bu ortamlara örnek gösterilebilir. Kişiler sosyalleşme ihtiyaçlarını bu platformların anonimlik özelliğinden faydalanarak gidermek isteyebilir. Yapılan çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal medya beğenilmeme korkusunu yordadığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuç Aktan (2018)'ın üniversite öğrencilerinin öz değerlendirme kaygılarının artmasıyla sosyal medyada paylaşılan içerik ve gizlilik endişesine dönük kaygılarının da arttığını gösteren çalışmasıyla benzer niteliktedir.

Gürcan ve Hamarta'ya (2013) göre sağlıklı internet kullanıcıları, internetteki iletişimle gerçek hayattaki iletişimi ayrımını yapabilen bireylerdir. Bu kişiler için internet ortamı bir kimlik kaynağı olarak değil, onlar için faydalı bir araçtır. Ancak kimlik kazanımı sürecinde zorluk çeken ergenler için internet, gerçek yaşamdaki sorumluluklarından ve gerçek kimliklerinden kaçtıkları bir sığınak konumundadır (Yang ve Tung, 2007). Bu açıklamalara dayanarak yalnızca sağlıklı olmayan internet kullanıcılarının ya da kimlik kazanımı açısından zorlanan bireylerin sosyal medyada kendi benliklerini yanlı gösterme eğilimini gösterdikleri düşünülebilir.

Meshi ve Ellithorpe (2021)'nin çalışmasında da problemli sosyal medya kullanımının gerçek hayatta sosyal desteğin azalması ve sosyal medyada artan sosyal destek ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmanın sonuçlarında problemli sosyal medya kullanımı ile ruh sağlığı arasındaki ilişki incelendiğinde gerçek hayattaki sosyal desteğin önemini ortaya koymaktadır. Keles, McCrae ve Grealish (2020)'in çalışması incelendiğinde çevrimiçi sosyal medya kullanımının günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçası olurken, ergenlerde artan ruh sağlığı sorunlarının sorumlusu olduğu ortaya konmuştur. Bu sistematik incelemede, sosyal medya kullanımının ergenlerde depresyon, anksiyete ve psikolojik sıkıntı üzerindeki etkisine dair kanıtları sentezlemiştir.

Schlenker ve Leary (1982)'e göre sosyal kaygı, bireyin sosyal ilişkilerinde diğer kişiler üzerinde arzulanan sosyal etkiyi bırakma yeteneği hakkındaki endişesi olarak tanımlamıştır. Tosun (2012)'a göre sosyal medyada bireyler günlük hayatta yüz yüze paylaşamadıkları içerikleri paylaşmaktadır. Bu anlamda kişilerin içsel dünyalarını anlamak için sosyal medyalarını incelemek bir gereklilik durumuna gelmektedir. Ancak bireyler aynı zamanda sosyal medyada kendi benliklerine dair paylaşımlarının

beğenilmesini arzulamaktadır. Beğenilmemesi halinde ise bireyin yaşam doyumunu etkileyen bir unsur haline de gelebilmektedir. Bu şekilde incelendiğinde Schlenker ve Leary'nin sosyal kaygı tanımı ile Tosun'un sosyal medya açıklaması arasındaki benzerlik dikkat çekicidir. Her ikisinde de yaratılmak istenen sosyal etkiye dair bir endişe söz konusudur. Sosyal kaygı kavramı sadece topluluk karşısında duyulan ya da yeni girilen bir ortamda hissedilen bir kaygı çeşidi olmaktan çıkıp şekil değiştirerek ekran karşısında da hissedilebilen bir kaygı çeşidine dönüşmektedir. Bu açıdan düşünüldüğünde sosyal medya beğenilmeme korkusunun sosyal kaygının ekran karşısındaki bir yansıması olduğunu söyleyebiliriz.

Tayvan'da Liu ve Kuo (2007)'nun yaptıkları araştırma sonucunda sağlıklı anne-baba ve çocuk ilişkileri, sosyal ilişkiler ve sosyal kaygının internet bağımlılığını önemli derecede yordadığı saptanmıştır. Yüksek düzeyde internet kullanımının sosyal kaygıyla ilişkisinin incelendiği başka bir araştırmada internet kullanım sıklığı düştükçe kişilerin hem ebeveynleri hem de arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin daha iyi olduğu belirlenmiştir (Sanders, Field, Diego ve Kaplan, 2000). Lin ve arkadaşları (2007) araştırma sonucuna göre ise sosyal bağ kurma için çevrimiçi sosyal medyanın etkili bir araç olduğu ve sosyal dışlanmaya verilen tepkilerle yakından ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu durum da bireylerde sosyal kaygıya ve sosyal medya beğenilmeme korkusuna yol açması olası bir unsurdur.

Flett, Besser ve Hewitt'in (2014) yaptıkları araştırmada mükemmeliyetçi öz sunum ve reddedilmeye duyarlılık arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Reddedilme duyarlılığı, reddedilme olasılığını kaygıyla bekleme ve reddedilme gerçekleştiğinde aşırı tepki gösterme olarak tanımlanmaktadır (Downey ve Feldman, 1996). Burada bahsedilen reddedilme duyarlılığının seviyesinin artması sosyal medyada beğenilmeme korkusunun artmasına da sebep olacağı düşünülebilir. Çünkü sosyal medyada onaylanma ve beğenilmeyi arzulayan kişilerde bu isteğin gerçekleşmeyeceği korkusunun oluşması ile reddedilme duyarlılığı kavramında bahsedilen reddedilmeye karşı aşırı hassasiyet gösterme durumu benzerdir.

Teknolojinin gelişmesi ve yaşadığımız çağın getirileriyle insanlar iş hayatından sosyal ilişkilerine kadar internet ve sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullanmaya başlamıştır. Sosyal medyayı kullanma sıklığının artması yapılan araştırmada olduğu gibi kişiyi hem etkileyen hem de etkilenen bir unsur olarak karşımıza çıkarmaktadır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçlarına ilişkin genel bir değerlendirme yapılmış ve yapılan değerlendirme doğrultusunda uygulamaya ve gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuç

Yapılan araştırmada öncelikli olarak lise öğrencilerinin sosyal medya beğenilmeme korkusu, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amaçlanmıştır. Bunun için yapılan t testi analizi sonucunda lise öğrencilerinin sosyal medya beğenilmeme korkusu toplam puanı (SMBKÖ), sosyal kaygı toplam puanı (ESKÖ) ve mükemmeliyetçi benlik sunumu toplam puanı (MBSÖ) ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kız öğrencilerin sosyal medya beğenilmeme korkusu, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumu puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği'nin "mükemmeliyetçi öz yükseltme" alt ölçeği puanları dışındaki alt ölçek puanlarında anlamlı farklılaşma saptanmıştır. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde hatanın gizlenmemesi ve hatanın söylenmemesi eğilimi gösterdikleri bulunmuştur.

Cinsiyetlerine göre lise öğrencilerinin Sosyal Kaygı Ölçeği'nin tüm alt ölçek puanlarında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yüksek düzeyde yeni durumlarda korku ve huzursuzluk eğilimi gösterdikleri; kız öğrencilerin de erkek öğrencilerden daha yüksek düzeyde olumsuz değerlendirilme korkusu ve genel durumlarda korku ve huzursuzluk eğilimi gösterdikleri saptanmıştır.

Araştırmada bunun yanı sıra sosyal medya beğenilmeme korkusu, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumu arasındaki ilişki de incelenmiştir. Sosyal Medya Beğenilmeme Korkusu Ölçeği toplam puanı (SMBKÖ) ile Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanı (ESKÖ) ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği toplam puanı (MBSÖ) arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal medya beğenilmeme korkusunun sosyal kaygının alt boyutlarından yalnızca olumsuz

değerlendirilme korkusu ile orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Sosyal kaygının diğer alt boyutları olan yeni durumlarda korku ve huzursuzluk ve genel durumlarda korku ve huzursuzluk puanları ile sosyal medya beğenilmeme korkusu arasında ise düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medya beğenilmeme korkusunun mükemmeliyetçi benlik sunumu alt boyutlarından mükemmeliyetçi öz yükseltme ve hatanın gizlenmesi puanları ile arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Sosyal medya beğenilmeme korkusu ile hatanın söylenmemesi arasında ise düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada mükemmeliyetçi benlik sunumu ve sosyal kaygının sosyal medya beğenilmeme korkusunu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda mükemmeliyetçi benlik sunumu ve sosyal kaygının sosyal medya beğenilmeme korkusu toplam puanını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre sosyal medya beğenilmeme korkusunu kız öğrencilerin sosyal kaygının bütün alt boyutlarında ve mükemmeliyetçi benlik sunumunun mükemmeliyetçi öz yükseltme ve hatanın gizlenmesi alt boyutlarında daha fazla açıkladığı; erkek öğrencilerin yalnızca mükemmeliyetçi benlik sunumunun hatanın söylenmemesi alt boyutunda sosyal medya beğenilmeme korkusunu daha fazla açıkladığı görülmektedir.

Yapılan araştırmanın sonucunda lise öğrencilerinin sosyal medyada paylaştıkları içeriklerin diğer insanlar tarafından beğenilmemesi korkusu yaşamalarında, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumunun etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Ergen bireyler sosyal medyada beğenilmeme korkularından ötürü bu platformlarda kusurlarını gizleyip iyi yönlerini ortaya çıkarma eğilimi göstermektedir.

6.2. Öneriler

Bu bölümde uygulamaya ve gelecekteki araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülen önerilere yer verilmiştir.

6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Yapılan çalışmanın sonucunda sosyal medya beğenilmeme korkusunu, mükemmeliyetçi benlik sunumu ve sosyal kaygının anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya çıkmıştır. Ergenlik dönemindeki bireyler için akran etkileşimi oldukça önemli bir

konumdadır. Bu dönemde bireyler çevrelerindeki insanların kendileri hakkındaki görüşlerini oldukça dikkate alırlar. Bundan dolayı lise dönemde okul psikolojik danışmanları sosyal medyada benlik sunumu, mükemmeliyetçi benlik sunumunun olumsuz etkileri ve sosyal kaygının önlenmesi konusunda konferans, panel gibi bilgilendirme çalışmaları yapabilir ya da riskli gruplara bireysel/grupla psikolojik danışma yapabilir.

2. Okul psikolojik danışmanlarının sistematik bir şekilde uyguladığı internet kullanımı konulu (internet bağımlılığı, siber zorbalık vb.) seminer/konferans çalışmalarının içeriğine ergenlerin sosyal medyada mükemmeliyetçi benlik sunumu eğilimleri ve sebepleri gündeme getirebilir. Bu şekilde ergenlerin sosyal medyada gerçekçi bir benlik sunmaları konusunda farkındalık kazandırılarak sağlıklı kimlik gelişimi süreci geçirmelerine olanak sağlanır.

3. Araştırmanın sonuçlarına dayanarak sosyal medyada gerçekleşen gerçek kimlikle idealize edilmiş sunulan benlik arasındaki farkın oluşmasıyla ortaya çıkabilecek olumsuz durumlar hakkında bilgilendirici ve önleyici grup çalışmaları düzenlenebilir.

4. Araştırmanın sonuçlarından elde edilen bulgulara göre kız ve erkek öğrencilere ayrı danışmanlık çalışmaları yapılabilir. Erkek öğrencilere hatalarını rahatlıkla söyleyebilmelerine yönelik grup çalışmaları kız öğrencilere göre daha yoğunluklu yürütülebilir.

5. Ailelere ilgili kavram ve çalışmalar hakkında seminer ve konferans çalışmaları yapılmalı; okul öncesi döneminden başlayarak tüm zorunlu eğitim süreci kapsamında sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumuna etki eden anne baba tutumları hakkında bilgilendirici çalışmalar yapılmalı; risk grubu içindeki çocukların velilerine bireysel/grupla psikolojik danışma hizmetlerine ağırlık verilmelidir. Ayrıca teknolojinin günümüzde vazgeçilmez bir unsur olduğu ailelere de aktarılarak, onlara da sosyal medyada benlik ifadesi konulu çalışmalar yapılmalıdır.

6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Araştırma Adana ilinin çeşitli ilçelerinde ve Anadolu Liselerinde yoğunluklu olarak yürütülmüştür. Farklı il, ilçe ve okul türlerinde örneklem çeşitliliği arttırılarak yeniden çalışma yapılabilir. Kültürel çeşitlilik, farklı sosyo-ekonomik durum, farklı sosyal çevreler göz önüne alınarak çalışma zenginleştirilebilir.

2. Araştırma uygulanırken katılımcıların sosyal medya tutumları, internet bağımlılık seviyeleri gibi ilgili değişkenlerin olmasıyla daha farklı sonuçlara ulaşılabilir. Bu durumdan ötürü bu araştırma sorusuna yönelik başka ölçeklerin geliştirilmesi ya da bahsedilen ilgili değişkenlerin de eklenerek çalışmalar yürütülmesi bu konuda daha ayrıntılı bilgi edinilmesini sağlayacaktır.

3. Araştırmada sosyal kaygı alt boyutlarından yalnızca "olumsuz değerlendirilme korkusu" nun sosyal medya davranışları üzerindeki yordayıcılığı belirlendiğinden söz konusu alt boyuta yönelik önleyici programlar geliştirilebilir.

4. Sosyal medya davranışlarını, mükemmeliyetçi benlik sunumunun tüm boyutlarında anlamlı yordayıcılık ilişkisi bulgulandığı için bu konuda yapılacak önleyici rehberlik programlarında bu değişkenlerin birlikte çalışması faydalı olacaktır.

5. Türk kültüründe erkeklere yüklenen geleneksel rollerden dolayı (evin ekonomisinden sorumlu olmak gibi) erkeklerin mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri kadınlara oranla daha yüksektir. Yurt dışında yapılan çalışmalarda ise cinsiyete bağlı bir farklılık elde edilememiştir. Ancak araştırma sonucunda literatürden farklı olarak kız öğrencilerin mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri erkek öğrencilere oranla daha yüksek çıkmıştır. Farklı örneklemler ve farklı ölçekler kullanılarak çalışmanın tekrarlanması ilgili literatüre yeni bulgular kazandırabilir.

6. Ülkemizde mükemmeliyetçi benlik sunumu ile ilgili çalışmalar son yıllarda artış gösterse de sosyal medyada benliğin ifadesiyle ilgili çalışmalar yeterli değildir. Farklı yaş gruplarında ve sosyo-kültürel çevrelerde ilgili değişkene yönelik daha fazla çalışmalar yapılmasına ihtiyaç vardır.

7. Katılımcıların sosyal medya profillerinin de incelendiği sosyal medya beğenilmeme korkusu, mükemmeliyetçi benlik sunumu ve sosyal kaygıya yönelik araştırmaların yapılması daha farklı sonuçların çıkmasını sağlayarak literatüre önemli katkılarda bulunabilir.

KAYNAKÇA

Ağırtaş, A. ve Güler, Ç. (2020). Sosyal Medya Kullanan Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Durumlarının Değerlendirilmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 76-89.

Ajjan, H. ve Hartshorne, R. (2008). Investigating faculty decisions to adopt Web 2.0 technologies: Theory and empirical tests. *The Internet and Higher Education*, 11(2), 71-80.

Akça, G. (2005). Modernden postmoderne kültür ve kimlik. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (15), 1-24.

Akgün, A., Gönen, S. ve Aydın, M. (2007). İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi,* 6(20), 283-299.

Akın, A. ve Akın, U. (2012, May). Turkish version of the Perfectionistic Self-presentation in Children and Adolescents Scale. Paper presented at the International Counseling and Education Conference 2012 (ICEC 2012). May, 3-5, İstanbul, Turkey.

Akıncı Vural, Z.B. ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi, 5*(20), 3348-3382.

Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: Sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 11(2), 35-53.

Akyazı, A. (2015). Bir İletişim Platformu Olarak Sosyal Medyada Çocuğa Yönelik Şiddetin Yansıması. D. Yengin (Ed.), *Sosyal Medya Araştırmaları* (ss. 45-56). İstanbul: Paloma Yayınevi.

Akyürek, M. İ. (2020). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 58-92.

Alican, C. ve Şaban, A. (2013). Ortaokul ve lisede okuyan öğrencilerin sosyal medya kullanımına ilişkin tutumları: Ürgüp örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (35), 1-14.

Altıntaş, A., Aşçı, F.H. ve Özenir, B.T. (2007). Benlik Sunumunun Cinsiyete ve Egzersiz Davranışı Parametrelerine Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (2), 91-99.

Antony, M.M. ve Swinson, R.P. (2000). *Mükemmeliyetçilik Dost Sandığımız Düşman*. (A. Açıkgöz, Çev.) İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

Araz, A. (1998). *Çeşitli değişkenler açısından benlik sunumu*. Doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Arı, F. (2022). İnternet Bağımlılığının Sonrası: Netlessfobi ve Sanallaşan Kimlik. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, *2* (1), 85-96.

Argın, F.S. (2013). *Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi.* Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

Armelini, G. ve Villanueva, J. (2011). Adding social media to the marketing mix: The Power of Word of Mouth. *IESE Insight*, 9(9), 29-36.

Arrindell, W. A., Kwee, M. G., Methorst, G. J., Van Der Ende, J., Pol, E. ve Moritz, B. J. M. (1989). Perceived parental rearing styles of agoraphobic and socially phobic in-patients. *The British Journal of Psychiatry*, *155*(4), 526-535.

Arslan Cansever, B. (2013). Ergenlerin internet kullanımın toplumsal ilişkilerde yarattığı sorunlar. *İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Ayan, G. (2016). *Tüketim kültürü bağlamında kimlik inşasının sosyal medyada kullanımı: Instagram örneği.* Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.

Aydın, A. ve Sütçü, S.T. (2007). Ergenler için sosyal kaygı ölçeğinin (ESKÖ) geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Ruh Gençlik Sağlığı Dergisi*, 14 (2), 79-89.

Aydın, S. ve Zengin, B. (2008). Yabancı dil öğreniminde kaygı: Bir literatür özeti. *Journal of Language and Linguistic Studies*, *4*(1).

Aydın, M. (2020). *Lise öğrencilerinin mutluluk ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile sosyal medya tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.

Aydoğan, F. ve Akyüz, A. (2010). *İkinci Medya Çağında İnternet*. İstanbul: Alfa Yayıncılık.

Ayhan, İ. (2007). Psikanalitik Yaklaşım: Bilinçaltından Notlar. Psikoloji Köşesi. *TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi,* 472, 1-6.

Aytekin, Ç., Demir, Ş.N. ve Mutlu, M. (2015). Gündem Belirleme Kuramı Bağlamında Twitter'da Gündem ve Güncel Konu Başlıkları Üzerine Bir Araştırma. *Sosyal Medya Araştırmaları*, 93-124.

Baban, E. (2012). Mc Luhan ve Baudrillard'ın Penceresinden Sosyal Medyanın Etkisi: İfadenin Esareti, Gözetlenen Toplum ve Kayıp Kimlik Sendromu. *Sosyal Medya Akademi* (ss. 57-83). İstanbul: Beta Yayıncılık.

Bacanlı, D.D.H. (1999). Kaygının Kaynakları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi,* 17 (17), 79-89.

Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk İletişim, 6*(1), 5-22.

Baltacı H.Ş., İşleyen F. ve Özdemir S. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumları ve Sosyal Ağ Kullanımlarına göre Etkileşim Kaygısı ve Sosyal Destek Algılarının İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 25-36.

Bartholomew, K. ve Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61* (2), 226.

Barry, C.T., Sidoti, C.L., Briggs, S.M., Reiter, S.R. ve Lindsey, R.A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1–11.

Basım, H.N., Tatar, İ. ve Şahin, N.H. (2006). İzlenim yönetiminde kendilik algısı, kontrol odağı, mesleki hedeflere ulaşma düzeyi ve stres: bir kamu sektörü örneği. *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt: 21, Sayı: 58, 1- 14.

Beck, A.T., Emery, G. ve Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective.* New York: Basic Books.

Beck, A.T. (1988). Cognitive approaches to panic disorder: Theory and therapy. *Panic: Psychological perspectives* (pp. 91-109). Lawrence Erlbaum Associates Inc.

Beck, A.T. (2015). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. İstanbul: Litera yayıncılık.

Bencik Kangal, S. ve Metin, N. (2006). Mükemmeliyetçilik ve Üstük Yetenekliler. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dergisi, 3* (1-2), 92-105.

Biggs, B.K., Vernberg, E.M. ve Wu, Y.P. (2012). Social anxiety and adolescents friendships: the role of social withdrawal. *The Journal of Early Adolescence, 32*(6), 802-823.

Bilgin, M., Şahin, İ. ve Togay, A. (2020). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve anne-baba ergen ilişkisi. *Eğitim ve Bilim, 45*(202).

Borynack, Z.A. (2003). Contextual influences in the relationship of perfectionism and anxiety: A multidimensional perspective. Unpublished doctoral thesis, Oklahoma University.

Boyd, D.M. ve Ellison, N.B. (2007). Social Network Sites: Definition, History and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication,* 13(1),210-230.

Boyd, D.M. (2008). *American teen sociality in networked publics*. Unpublished doctoral thesis, University of California.

Boz, N. (2012). *Yeni İletişim Ortamlarında Dijital Kimlik ve Benlik Sunumu*. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Bowlby, J. (1978). Attachment theory and its therapeutic implications. *Adolescent psychiatry*.

Bögels, S. M., van Oosten, A., Muris, P. ve Smulders, D. (2001). Familial correlates of social anxiety in children and adolescents. *Behaviour Research and Therapy, 39*(3), 273-287.

Bruns, A. & Bahnisch, M. (2009). Social media: Tools for user-generated content: Social drivers behind growing consumer participation in user-led content generation, Volume 1-State of the art.

Bulut, R. (2014). *Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.

Büyükşahin Çevik, G. (2007). *Lise 3.sınıf Öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri ve benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Caplan, S.E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of communication*, 55 (4), 721-736.

Caplan, S.E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *Cyber Psychology and Behavior*, (10), 2, 234-242.

Caplan, S.E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior,* 26(5), 1089-1097.

Castro, J., Gila, A., Gual, P., Lahortiga, F., Saura, B. ve Toro, J. (2004). Perfectionism dimensions in children and adolescents with anorexia nervosa. *Journal of Adolescent Health,* 35(5), 392-398.

Ceyhan, E. (2008b). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15, 109-116.

Ceyhan, A.A. (2011). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 59-77.

Ceylan, A. (2017). *Ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumunun özgüven ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Chartier, M.J., Walker, J.R. ve Stein, M.B. (2001). Social phobia and potential childhood risk factors in a community sample. *Psychological Medicine, 31*(2), 307-315.

Chatfield, T. (2013). *Dijital çağa nasıl uyum sağlarız*. (L. Konca, Çev.) İstanbul: Sel Yayıncılık.

Clark, D.M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment, 69,* 1025.

Cox, S.L. ve Chen, J. (2015). Perfectionism: A contributor to social anxiety and its cognitive processes. *Australian Journal of Psychology, 67* (4), 231-240.

Crozier, W.R. ve Alden, L.E. (2009). *Coping with shyness and social phobia a guide to understanding and overcoming social anxiety*. London: Oneworld Publications.

Cüceloğlu, D. (2013). *İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları* (27. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çakır, S. (2010). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Çakır, M. (2013). Sosyal Medya ve Gösteri Sosyalleşen Birey. *Sosyal Medya Araştırmaları*. Konya: Çizgi Kitabevi Yayınları.

Çakmak, V. (2018). Online benlik sunumu ve narsisizm arasındaki ilişki: Üniversite siteleri üzerinde bir araştırma. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Çevrimiçi Dergisi,* 9 (31), 137-152.

Çalış, M. (2020). *Sosyal medya kullanımı ile sosyal onay ihtiyacı ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Çankaya, B. (2007). *Lise I. Ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Çıngay, A. (2015). *Sosyal Medyanın Kitleselleştirici ve Yalnızlaştırıcı Etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Çiftçi, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (4).

Çivitci, N. ve Çivitci, A. (2009). Ergenlerde yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin aracı ve düzenleyicisi olarak benlik saygısı, *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar*, *47* (8), 954-958.

Çömlekçi, M.F. ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *17*(4), 173-188.

Davis, R.A., Flett, G.L. ve Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology & behavior*, *5*(4), 331-345.

Davutoğlu, A. (2017). *Duruş: Gençlerle yüz yüze* (2. Basım). İstanbul: Küre Yayınları.

Detweiler M.F., Comer J.S. ve Albano A.M. (2010). Social Anxiety in Children and Adolescents: Biological, Developmental, and Social Considerations. *Social Anxiety* (Second Edition) (pp. 223-270). San Diego, CA: Academic Press.

Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, *1*(1), 18-24.

Dilmaç, B. ve Ekşi H. (2008). Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* (20), 279-289.

Dilmen, N. (2012). Sosyal paylaşım ağlarının reklam ve pazarlama disiplinleri içerisinde Kullanımı. *Sosyal Medya Akademi*. İstanbul: Beta Yayınları.

Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği' nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *39*(39), 151-159.

Doğan, U. ve İlçin Tosun, N. (2016). Lise Öğrencilerinde Problemli Akıllı Telefon Kullanımının Sosyal Kaygı ve Sosyal Ağların Kullanımına Aracılık Etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 99-128.

Downey, G. ve Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of personality and social psychology*, *70*(6), 1327.

Dursun, A. (2022). Ergenlerin Problemli İnternet Kullanımı ve Psikolojik İhtiyaçlarına İlişkin Görüşleri. *Kalem Eğitim İnsan Bilimleri Dergisi, 12*, 521-546.

Elhai, J.D., Hall, B. ve Erwin, M. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry Research*, (261), 28-34.

Eraslan, L. ve Çakıcı-Eser, D. (2015). *Sosyal Medya Toplum Araştırma*. İstanbul: Beta Yayıncılık.

Eraslan, M.C. ve Durur, E.K. (2018). Siyasal İletişim ve Medya Bağlamında Siyasal Reklam Aracı Olarak Propaganda. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *4*(2), 193-204.

Erdoğan, P. ve Şanlı, Y. (2019). Gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya tutumları üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, *22*(2), 615-627.

Eren Gümüş, A. (2002). *Sosyal kaygıyla başa çıkma grup programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Eriş, Y. ve İkiz, F.E. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. *Electronic Turkish Studies, 8*(6).

Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *10*(10).

Eroğlu, K. (2018). *Ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygıları ile benlik saygısı, anne-baba tutumları, mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Erol, Z. (2011). *Mükemmeliyetçilik Kişilik Mükemmeliyetçi Misiniz Gerçekçi mi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Erözkan, A. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlıkları ile Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (17), 225-240.

Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116 (3), 429-456.

Flett, G.L., Galfi-Pechenkov, I., Molnar, D.S., Hewitt, P.L. ve Goldstein, A.L. (2012). Perfectionism, mattering, and depression: A mediational analysis. *Personality and Individual Differences*, *52* (7), 828-832.

Flett, G.L., Besser, A. ve Hewitt, P.L. (2014). Perfectionism and interpersonal orientations in depression: An analysis of validation seeking and rejection sensitivity in a community sample of young adults. *Psychiatry*, *77*(1), 67-85.

Freud, S. (2001). *Yaşamım ve psikanaliz* (Cilt 7). (K. Şipal, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.

Frost, R.O.; Marten, P.; Lahart, C.; Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research, 14* (5), 449-468.

Geçtan, E. (2017). *Psikanaliz ve Sonrası* (16. Baskı). İstanbul: Metis Yayınları.

Glickman, A.R. ve La Greca, A.M. (2004). The Dating Anxiety Scale for Adolescents: Scale development and associations with adolescent functioning. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, *33*(3), 566-578.

Goodwin, K. (2018). *Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek* (2. Baskı). (T. Er, Çev.) İstanbul: Aganta Kitap Yayınevi.

Goffman, E. (2009). *Günlük yaşamda benliğin sunumu*. (B. Cezar, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları.

Gökkaya, M. (2016). *Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal kaygı, depresyon ve anne-baba tutumları ile mükemmeliyetçilik eğilimleri ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi.* Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Gökler, M.E., Aydın, R., Ünal, E. ve Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *17*(1), 52-59.

Gölcü, A., Balcı, Ş. ve Gölcü, A.A. (2019). Sosyal medya kullanımı ile kendini gizleme ve yaşam doyumu arasında bir bağlantı var mı?. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *21*(1), 173-190.

Grant, J. E., Potenza, M.N., Weinstein, A. ve Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The Americanjournal of drug and alcohol abuse*, *36*(5), 233-241.

Gresham, F.M. ve Stuart, D. (1992). Stability of sociometric assessment: Implications for uses as selection and outcome measures in social skills training. *Journal of School Psychology*, *30*(3), 223-231.

Güneş, E.P.U. (2016). Toplumsal değişim, teknoloji ve eğitim ilişkisinde sosyal ağların yeri. *Açık öğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, *2*(2), 191-206.

Güney, S. (2009). *Sosyal Psikoloji*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Güngör, N. (2011). *İletişim*. Ankara: Siyasal Kitabevi.

Gürcan, N. ve Hamarta E. (2013). Internet Bağımlılığı ve Psikososyal Faktörler. *Internet Bağımlılığı* (ss.115-149). Ankara: Anı Yayıncılık.

Gürgan, U. ve Demirel, N. (2021). Ergenlerin Sosyal Medya Kullanımlarının Sosyal İlişkilerine ve Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, *8*(3), 79-104.

Güzel, M. (2006). Küreselleşme, internet ve gençlik kültürü. *Küresel İletişim Dergisi*, *1*(1), 1-16.

Habke, A. M. (1997). *The manifestations of perfectionistic self-presentation in a clinical sample*. Doctoral dissertation, University of British Columbia.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A journal of human behavior*.

Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.

Hançerlioğlu, O., (1988). *Ruh Bilimi Sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Hazan, C. ve Shaver, P.R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and social Psychology*, *59*(2), 270.

Heckelman, L.R. ve Schneier, F.R. (1995). Diagnostic issues. Guilford Press.

Hewitt, P.L. ve Flett, G.L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98-101.

Hewitt, P.L., Flett, G.L. ve Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2), 276-280.

Hewitt, P.L., Caelian, C.F., Flett, G.L., Sherry, S.B., Collins, L. ve Flynn, C.A. (2002). Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety, and anger. *Personality and Individual Differences*, *32*(6), 1049-1061.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., ... & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic selfpresentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303.

Hewitt, P. L., Blasberg, J. S., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., Caelian, C., ... & Birch, S. (2011). Perfectionistic self-presentation in children and adolescents: Development and validation of the perfectionistic self-presentation scale junior form. *Psychological Assessment*, 23(1), 125.

Hollender, M.H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive psychiatry*, *6* (2), 94-103.

Hoyle, R. H., & Leary, M. R. (2009). Methods for the study of individual differences in social behavior. *Handbook of individual differences in social behavior*, 12-23.

Hudson, J.L. ve Rapee, R.M. (2000). The origins of social phobia. *Behavior modification*, *24*(1), 102-129.

Huggins, L., Davis, M.C., Rooney, R. ve Kane, R. (2008). Socially prescribed and self-oriented perfectionism as predictors of depressive diagnosis in preadolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools,* 18(2), 182-194.

Hwang, H., Kim, K. O. (2015). Social media as a tool for social movements: the effect of social media use and social capital on intention to participate in social movements. *International Journal of Consumer Studies,* 39(5), 478-488.

Jackson, T. (2007). Protective self-presentation, sources of socialization, and loneliness among Australian adolescents and young adults. *Personality and Individual Differences,* 43(6), 1552-1562.

Kahraman, N. (2021). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının beğenilme arzusu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Kalkan, M., Kaygusuz, C. (2013). *İnternet bağımlılığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Kara, T. (2012). Sosyal Medya Üzerinde Yeni Nesil Pazarlama ve Türkiye Bilgi ve İletişim Hizmetleri Endüstrisinde Sosyal Ağların Kullanımına Yönelik Bir Araştırma. *Global Media Journal: Turkish Edition*, *2*(4).

Karaboğa, M. T. (2018). Üniversite öğrencilerinin bir sosyalleşme alanı olarak sosyal medya hakkındaki görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *14*(3), 912-936.

Karagülle, A.E. ve Çaycı, B. (2014). Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication, 4*(1), 1-9.

Karakurt, R. B. (2019). *Ergenlerin benlik saygıları ile beden imajlarının sosyal medya kullanımı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Karasar, N., (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kashdan, T. B., Volkmann, J. R., Breen, W. E., & Han, S. (2007). Social anxiety and romantic relationships: The costs and benefits of negative emotion expression are context-dependent. *Journal of Anxiety Disorders, 21*(4), 475-492.

Kashdan, T.B. (2007). Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: Theoretical synthesis and meta-analysis. *Clinical psychology review, 27*(3), 348-365.

Kaygusuz, C. (2013). Psikolojik İhtiyaçlar ve İnternet Bağımlılığı. *İnternet Bağımlılığı – Sorunlar ve Çözümler* (ss. 163-192). Ankara: Anı Yayıncılık.

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

Keller, M.B. (2003). The life long course of social anxiety disorder: A clinical perspective. *Acta Psychiatrica Scandinavica,* 108(417), 85–94.

Kermen, U., Tosun, N.İ. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, *2*(1), 20-29.

Keskin, G., Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yaşama durumlarının ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *8*(4), 262.

Keutler, M.; McHugh, L. (2022). Self-compassion buffers the effects of perfectionistic self-presentation on social media on wellbeing. *Journal of Contextual Behavioral Science, 23,* 53-58.

Kılıç, A. (2020). *Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medya kullanım amaçları ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi, İstanbul.

Koçak, A. (2001). *Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Koçyiğit, A. ve Yalçın, A.F. Ergenlerin Mükemmeliyetçi Öz Sunum Düzeyleri ile Sosyal Görünüş Kaygıları ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişki. *OPUS International Journal of Society Researches, 18*(Eğitim Bilimleri Özel Sayısı), 4875-4902.

Konuk, N. (2019). Bir Sosyal Medya Aracı Olarak Instagram Kullanımı ve Kişisel İletişim Kaygısı Üzerine Üniversite Öğrencileri ile Araştırma. *European Journal of Managerial Research (EUJMR), 3*(4), 1-26.

Korkak, C. (2012). Kendine Güven ve Benlik Algısı Arasındaki İlişki. *İndigo Dergisi*. https://indigodergisi.com/2012/11/kendine-guven-ve-benlik-algisi-arasindaki-iliski/

Kottman, T. ve Ashby, J. (2000). Perfectionistic children and adolescents: Implications for school counselors. *Professional School Counseling*, 3(3), 182-188.

Köknel, Ö. (1998). *Zorlanan İnsan*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kulaksızoğlu, A. (2011). Ergenlik psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kuss, D.J. ve Griffiths, M.D. (2011). Online Social Networking and Addiction: A Review of the Psychological Literature. *International journal of environmental research and public health*, *8*(9), 3528-3552.

Kuşay, Y. (2013). *Sosyal medya ortamı olarak Facebook'un çekiciliği ve ergenlerde bağımlılık düzeyi.* Yayımlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

La Greca, A.M. ve Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of abnormal child psychology*, *26*, 83-94.

La Greca, A.M., Mackey, E. R. (2007). Adolescents' anxiety in dating situations: The potential role of friends and romantic partners. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, *36*(4), 522-533.

Lee, S. J. (2009). Online communication and adolescent socialties: Who benefits more from Internet use?. *Journal of Computer-Mediated Communication,* 14(3), 509-531.

Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1995). Social Anxiety, The Guilford Press, New York.

Leary, M. R. ve Hoyle, R. H. (Eds.). (2009). Handbook of individual differences in social behavior, Guilford Press.

Liu, C.Y. ve Kuo, F.Y. (2007). A study of Internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *CyberPsychology & Behavior, 10*(6), 799-804.

Mackinnon, S.P., Battista, S.R., Sherry, S.B. ve Stewart, S.H. (2014). Perfectionistic self-presentation predicts social anxiety using daily diary methods. *Personality and Individual Differences,* 56, 143-148.

Martin, K.A., Leary, M.R. ve O'Brien, J. (2001). Role of self-presentation in the health practices of a sample of Irish adolescents. *Journal of Adolescent Health*, *28*(4), 259-262.

Mercan, Ç.S. ve Yavuzer, H. (2007). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *16*(63), 1187-1202.

Meriç, Ö. (2015). Dijital Çağda Siyasal Gündem Belirleme Yaklaşımı. Ö. Oğuzhan (Ed.), *İletişimde Sosyal Medya Sosyal Medyada Etkileşim*. İstanbul: Kalkedon Yayıncılık.

Meshi, D. ve Ellithorpe, M. E. (2021). Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors*, *119*, 106949.

Mehtalia, K. ve Vankar, G.K. (2004). Social anxiety in adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*, 46(3), 221-227.

Mofrad, S.K., Mehrabi, T. (2015). The role of self-efficacy and assertiveness in aggression among high-school students in Isfahan. *Journal of Medicine and Life,* 8 (4), 225-231.

Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in human behavior*, *19*(6), 659-671.

Nelson, S.L. (2008). *Perfectionism and contingent self-worth in adolescents*. Doctoral Dissertation, Walden University.

Nelson-Jones, R. (2015). Basic counselling skills: A helper's manual. *Basic Counselling Skills*, 1-216.

Önder, F. C.; Kırdök, O. (2009). Ön ergenlerin olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin anne-çocuk ilişkisini algılamaları açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *5*(2), 263-274.

Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Özal, F. (2019). *Yeni medya' da benlik sunumu: Instagram örneği*. Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.

Özay, S. ve Erol, D. (2020). Ergenlerin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları ile Narsisizm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(1), 354-371.

Özdemir, Z. (2015). Sosyal medyada kimlik inşasında yeni akım: Özçekim kullanımı. *Maltepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, *2*(1), 112-131.

Özen, İ.N. (2012). *İletişim bilimleri bağlamında sosyal medya ve sosyo-kültürel değişim*. Doktora tezi, Marmara Üniversite, İstanbul.

Palancı, M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Sorunlarını Açıklamaya Yönelik Bir Model Çalışması. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Malatya.

Parker, J.G. ve Asher, S.R. (1987). Peer relations and later personal adjustment: Are low-accepted children at risk?. *Psychological Bulletin*, *102*(3), 357.

Patterson, C. H., & Watkins Jr, C. E. (1996). Theories of psychotherapy. HarperCollins College Publishers.

Patterson, C.M.; Ritts, V. (1997). Social and communicative anxiety: A review and meta-analysis. *Annals of the International Communication Association*, *20*(1), 263-303.

Peltekoğlu, F.B. (2012). Sosyal Medya Sosyal Değişim. *Sosyal Medya/Akademi* (ss: 3-8). İstanbul: Beta Yayıncılık.

Pirinççi, L.N. (2009). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Primack, B.A., Shensa, A., Escobar-Viera, C.G., Barrett, E.L., Sidani, J.E., Colditz, J.B. ve James, A.E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among US young adults. *Computers in human behavior*, *69*, 1-9.

Rao, P.A., Beidel, D.C., Turner, S.M., Ammerman, R.T., Crosby, L.E. ve Sallee, F. R. (2007). Social anxietry disorder in childhood and adolescence: Descriptive psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, 45(6), 1181-1191.

Rapee, R.M., Heimberg, R.G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour research and therapy*, *35*(8), 741-756.

Rice, K.G., Lopez, F.G. ve Vergara, D. (2005). Parental/social influences on perfectionism and adult attachment orientations. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *24*(4), 580-605.

Rice, K.G. & Preusser, K.J. (2002). The adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Measurement and evaluation in Counseling and Development*, *34* (4), 210-222.

Robinson, E. H., Rotter, J.C., Fey, M.A. ve Vogel, K.R. (1992). *Helping Children Cope with Fears and Stress. Part I: Discussion and Activities. Part II: Facilitator's Guide*. ERIC/CAPS Publications, 2108 School of Education, The University of Michigan, Ann Arbor, MI 48109-1259.

Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy (p. 0). London: Constable.

Rose, S. ve Dhandayudham, A. (2014). Towards an understanding of Internet-based problem shopping behaviour: The concept of online shopping addiction and its proposed predictors. *Journal of behavioral addictions*, *3* (2), 83-89.

Rozental, A., Shafran, R., Egan, S., Nordgren, L.B., Wade, T., Carlbring, P., Landström, A., Roos, S., Skoglund, M., Thelander, E., Trosell, L., Örtenholm A. ve Andersson, G. (2017). A randomized controlled trial of internet-based cognitive behavior therapy for perfectionism including an investigation of outcome predictors. *Behaviour Research and Therapy*, *95*, 79-86.

Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik birimleri psikolojik belirtiye ilişkin değerlendirmeleri inceleme*. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Sanders, C.E., Field, T.M., Miguel, D., Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, *35*(138), 237.

Sarason, I.G. ve Spilberger C.D. (1975). Stress and Anxiety: II.

Schlenker, B.R. & Leary, M.R. (1982). Social Anxiety And Self Presentation: A Conceptualization and Model. *Psychological Bulletin*, 92 (3), 641-669.

Schultz, D.P. ve Schultz, S.E. (2007). *Modern psikoloji tarihi*. (Y. Aslay, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Scott, J.H., Yap, K., Francis, A.J. ve Schuster, S. (2014). Perfectionism and its relationship with anticipatory processing in social anxiety. *Australian Journal of Psychology*, *66* (3), 187-196.

Sertelin Mercan, Ç. ve Yavuzer, H. (2017). Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (63), 1187-1202.

Shalom, J.G., Israeli, H., Markovitzky, O. ve Lipsitz, J. (2015). Social anxiety and physiological arousal during computer mediated vs. face to face communication. *Computers in Human Behavior*, (44), 202-208.

Sharf, R.S. (2014). *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları* (5. Basım), (N.V., Acar, Çev.) Ankara: Nobel Yayıncılık.

Siegel, R.S., La Greca, A.M., ve Harrison, H.M. (2009). Peer victimization and social anxiety in adolescents: Prospective and reciprocal relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, *38*(8), 1096-1109.

Slaney, R.B. ve Ashby, J.S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling & Development*, *74* (4), 393-398.

Smahel, D., Brown, B.B. ve Blinka, L. (2012). Associations between online friendship and Internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental psychology*, *48* (2), 381.

Söner, O. ve Yılmaz, O. (2020). Ergenlerin Sosyal Medya Beğenilmeme Korkularının Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Benlik Tasarımı. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4 (7), 51-68.

Sönmez, H., Aydın, S. ve Fikret, E. R. (2017). Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Sistemindeki öğrencilerin mükemmeliyetçiliğe bakışlarının değerlendirilmesi. *Açık öğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, *3*(1), 77-95.

Stoeber, J. & Roche, D.L. (2014). Affect intensity contributes to perfectionistic self-presentation in adolescents beyond perfectionism. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *32* (2), 164-180.

Stopa, L. ve Clark, D.M. (2000). Social phobia and interpretation of social events. *Behaviour research and therapy, 38*(3), 273-283.

Storch, E.A., Brassard, M.R., Masia-Warner, C.L., Crisp, H. ve Klein, R.G. (2005). Peer victimization and social anxiety in adolescence: A prospective study. *Aggressive Behavior*, 31, 437-452.

Sulubey, O. (2022). *E-sporda ve sporda dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stresin ilişkisel olarak incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Sübaşı, G. (2010). Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Akran İlişkilerinin Psikobiyolojik Sosyal Kaygı Modeline Göre Sınanması. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7*(2), 52-68.

Sümer, Z. (2003). The dimensions of social skills of Turkish preadolescents as perceived by students, teachers, and parents. *Paper presented at the European Conference on Educational Research*, Hamburg, Germany.

Steinberg, L. (2007). Risk taking in adolescence: New perspectives from brain and behavioral science. *Current directions in psychological science, 16* (2), 55-59.

Shepherd, M.R. ve Edelmann, R.J. (2005). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and individual Differences,* 39(5), 949-958.

Şahan, H.G. (2013). Lokasyon bazlı sosyal ağlar aracılığıyla selektif benlik sunumu. Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.

Şimşek, T. (2019). Sosyal Medyada Mahremiyetin İfşası: Instagram Örneği. *Sosyolojik Düşün, 4*(1), 10-24.

Şimşek, T. (2019). Sosyal Medya Kullanıcılarının Mahremiyete Dönük Tutum ve Davranışları ile Narsisistik Kişilik Eğilimleri Arasındaki İlişkinin Analizi: Özçekim Örneği. *International Journal Of Social Science, 2*(2), 7-28.

Tagay, Ö., Önen, Ö. ve Polat, İ.C. (2018). Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile güvengenlik ve özsaygıları arasındaki ilişki. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *20*(2), 261-269.

Takako, S. (1994). *Familial and developmental antecedents of social anxiety*. Unpublished doctoral thesis, University of Temple.

Teachman, B.A. ve Allen, J.P. (2007). Development of social anxiety: Social interaction predictors of implicit and explicit fear of negative evaluation. *Journal of Abnormal Child Psychology, 35*(1), 63-78.

Trower, P. ve Gilbert, P. (1989). New theoretical conceptions of social anxiety and social phobia. *Clinical Psychology Review, 9*(1), 19-35.

Toruk, İ. (2008). Üniversite Gençliğinin Medya Kullanma Alışkanlıkları Üzerine Bir Analiz. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 475-488.

Tosun, L.P. (2012). Facebook kullanımı ve internette "gerçek benliği" ifade etme güdüleri. *İnsan davranışında bilgisayarlar*, *28* (4), 1510-1517.

Tsai, C. ve Lin, S.J. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: an ınterview study. *Cyber Psychology & Behavior*, 6 (6); 649- 652.

Tuğlu, B. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım amaçları ve sosyal medya kullanımlarına ilişkin tutumları*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma.* Yayınlanmış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri,* 4, 12-16.

Türkoğlu, T. (2018). Digito Ergo Sum: Dijitalim Öyleyse Varım. Beyaz Yayınları, İstanbul.

Uzunoğlu, E., Onat, F., Alikılıç, Ö. ve Çakır, S. (2009). İnternet Çağında Kurumsal İletişim, Say Yayınları, İstanbul.

Van den Eijnden, R.J.J.M., Lemmens, J.S. ve Valkenburg, P.M. (2016). The social media disorder scale. *Computer in Human Behavior,* 61, 478-487.

Vannucci, A., Flannery, K. ve Ohannessian, C. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders,* (207), 163-166.

Voltan-Acar, N., Öğretmen, T. (2007). Kendini belirleme(güvengenlik) ölçeği geliştirme çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 3(27), 67-78.

Yang, S.C. ve Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and nonaddicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79-96.

Yen, J.Y., Yen, C.F., Chen, C.S., Wang, P.W., Chang, Y.H. ve Ko, C.H. (2012). Social anxiety in online and real-life interaction and their associated factors. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 15*(1), 7-12.

Yeniçıktı, N.T. (2010). *Halkla ilişkiler sürecinde sosyal kaygı düzeylerinin sosyal sorumluluk projeleri ile giderilmesi.* Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Yıldırım, T., Çırak, Y. ve Konan, N. (2011). Öğretmen adaylarında sosyal kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *12*(1), 85-100.

Yıldırım, A. (2014). Bir Halkla İlişkiler Aracı Olarak Twitter: T.C. Sağlık Bakanlığı Örnek İncelemesi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, *2*(4), 234-253.

Yıldız, M.A. ve Kutlu, M. (2015). Erinlerde okula bağlanmanın yordayıcısı olarak sosyal kaygı ve depresif belirtilerin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *12*(31), 332-345.

Zeybek, E. (2021). *Sosyal medya kullanımının yalnızlık algısına olan etkisinin değerlendirilmesi.* Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Zorbaz, O. ve Dost, M.T. (2014). Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *29*(29-1), 298-310.

Watson, D. ve Friend, R. (1969), Measurement of Social-Evaluative Anxiety. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 33, (4), 448-457.

Woods, H.C. ve Scott, H. (2016). Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence, 51*, 41-49.

Wolniewicz, C.A., Tiamiyu, M.F., Weeks, J.W. ve Elhai, J.D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry research, 262*, 618-623.