

ARAŞTIRMA | RESEARCH

## Sosyal Ağ Sitelerinde Fiziksel Görünüm Karşılaştırmaları, Bedeni Beğenme ve Depresyon Physical Appearance Comparisons on Social Networking Sites, Body Appreciation and Depression

Leman Pınar Tosun<sup>1</sup> , Ayşegül Çoban<sup>2</sup> 

### Öz

Bu çalışmanın amaçlarından birincisi, kişilerin sosyal ağ sitelerini kullanma yoğunlukları, sosyal ağlarda kendi görünümlerini başkalarınınkilerle karşılaştırma sıklıkları, bedenlerini beğenme ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. İkincisi, beden görünümüne yönelik sosyal karşılaştırmaların bedenini beğenmeyle ilişkisinde, biri bireysel, diğeri kişilerarası nitelikte iki değişkenin (öz-şefkat ve ilişkisel yakınlık düzeyi) rolünü sorgulamaktır. Bülent Ecevit Üniversitesi'nin 228 öğrencisi çalışmaya katılmıştır. Katılımcılara Bedeni Beğenme Ölçeği, Durumsal Depresyon Envanteri, Öz-Şefkat Ölçeği, Diğerini Kendi Benliğine Katma Ölçeği, Sosyal Ağ Kullanım Yoğunluğu Ölçeği, sosyal ağlarda fiziksel görünüm karşılaştırması yapmaya ilişkin sorular ve Demografik Bilgi Formu uygulandı. Sosyal ağ kullanım yoğunluğunun, fiziksel görünüme dair yukarı yönde karşılaştırmaları daha fazla yapmak ve kendi görünümünü beğenmemek yoluyla dolaylı biçimde depresyonla ilişkilendiği yapısal bir model sinandı. Sosyal ağ kullanımındaki artışın, fiziksel görünüme dair yukarı yönde karşılaştırmalardaki artışa; yukarı yönde karşılaştırmalardaki artışın, kendi görünümünü daha az beğenmekle; kendi görünümünü beğenmedeki azalmanın ise depresyon düzeylerindeki artışla ilişkili olduğu görüldü. Çalışmanın bulguları, sosyal ağ kullanımının depresyon üzerindeki etkisinin, bu kullanım sırasındaki sosyal karşılaştırma sürecine bağlı olduğuna işaret etmiştir. Dahası kullanıcıların öz-şefkati yüksekse, görünüm karşılaştırması yapmanın olumsuz etkisinin azalacağına işaret eden bulgulara ulaşılmıştır.

**Anahtar sözcükler:** Sosyal ağ kullanımı, sosyal karşılaştırma, beden imajı algısı, depresyon

### Abstract

The first aim of this study is to examine the associations between the intensity of using social networking sites, the frequency of making appearance comparisons in those sites, and the users' body appreciation and depression. The second aim is to investigate the roles of two variables (self-compassion and relational closeness level) in the relationship between the physical appearance comparisons made in the social networking sites and the users' body appreciation. Participants were 228 students of Bülent Ecevit University. The Social Network Usage Intensity Scale, Inclusion-of-Other-in-the-Self Scale, Self-Compassion Scale, State Depression Scale, The Body Appreciation Scale, some items about the frequency of making appearance comparisons in social networks, and a socio-demographic form were applied. A structural model was tested in which the intensity of social network usage was associated to depression through a serial mediation of appearance comparisons and body appreciation. The findings of the study pointed out that an increase in the use of social networks was related to an increase in the frequency of making appearance comparisons, which in turn was related to increases in body appreciation and depression. In line of the findings, it can be said the consequence of social network use on depression depends on the social comparison process during the usage, and the adverse effect of appearance comparisons may be reduced if the users are self-compassionate.

**Keywords:** Social network use, social comparison, body image perception, depression

<sup>1</sup> Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa

<sup>2</sup> Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir

✉ Leman Pınar Tosun, Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, Bursa, Turkey  
pinart@uludag.edu.tr

Geliş tarihi/Received: 31.03.2020 | Kabul tarihi/Accepted: 13.05.2020 | Çevrimiçi yayın/Published online: 25.12.2020

**SOSYAL** ağ siteleri- kısaca sosyal ağlar- kişilerin kendilerini başkalarına görsel olarak sundukları ve başkalarının fiziksel görünümüne dair paylaşımlarını takip ettikleri platformlar olarak gittikçe daha çok kullanılmaktadır. Bu platformları kullanmanın kullanıcıların beden imgeleri ve psikolojik iyi oluşuyla ilişkileri son zamanlarda dikkati çeken ve hakkında birçok araştırma yapılan bir konudur. Önceki araştırmaların birçoğunda sosyal ağ kullanımının beden memnuniyeti ve depresyonla doğrudan ilişkileri incelenmiş, ancak bunlardan sadece bazılarında bu ilişkilerin hangi psikolojik mekanizmalar yoluyla açığa çıktığı ortaya konmaya çalışılmıştır (Chou ve Edge 2012, Banjanin ve ark. 2015, Baker ve Algorta 2016, Twenge ve ark. 2017).

Literatürde, sosyal ağ kullanımının neden ve nasıl depresyonla ilişkili olduğuna dair en sık rastlanan açıklamalardan biri, sosyal ağları kullandıkça bireylerde diğer kullanıcıların kendilerinden daha güzel, daha şık, daha çekici olduklarına dair yanlış bir izlenim uyandığı şeklindeki açıklamadır (Tiggemann ve McGill 2004, Haferkamp ve Kramer 2011). Bu hatalı izlenim, sosyal ağların kişilere bir yandan kendileri hakkında istedikleri bilgileri sunma ve bu bilgiler üzerinde düzenlemeler yapma imkânı vermesi, bir yandan da onları başkalarının sosyal ağlardaki doğru veya sahte öz-sunumlarıyla karşılaştırmaya yönlendiren bir doğası olmasından kaynaklanmaktadır. Sosyal ağlar görsel bilgi paylaşımına (fotoğraf ve videolar) giderek daha fazla yer verecek şekilde geliştikçe, fiziksel görünüm karşılaştırmaları yapmak kolaylaşmış ve çoğalmıştır. Kendi değerini fiziksel görünümü üzerinden değerlendiren kişiler, bu karşılaştırmaları yaptıkça beden memnuniyetsizliği hissedebilir ve buna bağlı olarak depresyon düzeyleri artabilir. Sosyal ağlarda yapılan sosyal karşılaştırmaların beden memnuniyetiyle ve depresyonla ilişkilendirildiği önceki araştırmalar gözden geçirildiğinde, çoğunda, beden memnuniyetiyle olumsuz ve depresyonla olumlu yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Ho ve ark. 2016, Sherlock ve Wagstaff 2018, Thorisdottir ve ark. 2019). Bununla birlikte sosyal ağ kullanıcısının bazı bireysel özelliklerinin veya sosyal ağlarda yürüttüğü ilişkilere özgü bazı faktörlerin bu ilişkilere düzenleyici (güçlendirici veya zayıflatıcı) rolü olabileceğini de göz ardı etmemek gerekir.

Sosyal Karşılaştırma Kuramına göre, insanların kendi düşüncelerinin, yeteneklerinin ve başarılarının düzeylerini değerlendirmeleri temel bireysel ihtiyaçlardandır ve eğer insanların bu ihtiyacı karşılamak için kullanabilecekleri nesnel standartlar yoksa bunu sosyal karşılaştırmalar yoluyla karşılamaya çalışırlar (Festinger 1954). Bu kuramda temel olarak aşağı ve yukarı yönde olmak üzere iki çeşit sosyal karşılaştırma tanımlanmıştır. Bireyler belirli özellikler açısından kendilerinden daha aşağı pozisyonda, daha zayıf, daha kötü durumda olan başkalarıyla sosyal karşılaştırma yaptıklarında, buna “aşağı yönde karşılaştırma” adı verilirken, kendilerinden daha güçlü, daha üstün veya daha başarılı konumda olanlarla karşılaştırma yaptıklarında ise buna “yukarı yönde karşılaştırma” adı verilmektedir.

Bireyler; kilo, boy uzunluğu, ten rengi gibi bedensel özelliklerine ve fiziksel çekiciliklerine dair her iki yönde sosyal karşılaştırmaları sıklıkla yaparlar. Literatürde, fiziksel görünüm özellikleri açısından yukarı yönde karşılaştırmalar yapmanın, düşük beden memnuniyeti ile ilişkili olduğunu gösteren oldukça çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Groesz ve ark. 2001, Myers ve Crowther 2009, Tiggemann ve Brown 2018). Sosyal karşılaştırma ve beden memnuniyeti ilişkisine dair deneysel ve ilişkisel araştırmaların derlendiği bir meta-analiz çalışmasında 1983-2008 yılları arasında yayımlanan 156 çalışma incelenerek sosyal karşılaştırma yapmanın beden memnuniyetinde azalma ile ilişkili

olduğu ve bu ilişkinin kadınlarda erkeklere göre, genç yaşta olanlarda ileri yaştakilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Myers ve Crowther 2009).

Beden memnuniyeti ile ilgili bu olumsuz etkiler, bireylerin kendilerini sadece yüz yüze iletişim ortamlarında başkalarıyla karşılaştırdıklarında ortaya çıkmaz. Kitle iletişim araçları yoluyla fiziksel çekiciliği yüksek, ince bedenli kişilerin (mankenler, oyuncular... vb.) görüntülerine maruz kaldıklarında da ortaya çıkar. Sosyokültürel kurama göre, kitle iletişim araçları üzerinden ince beden ideale maruz kalmak özellikle kadınlarda –son zamanlarda erkeklerde de– beden memnuniyetsizliğine yol açar (Thompson ve Stice 2001). Kitle iletişim araçları yoluyla ince beden ideale maruz kalmanın deneysel olarak manipüle edildiği ve bunun kadınların beden memnuniyeti üzerindeki etkisinin incelendiği, 1979-1999 yılları arasında yayınlanmış 25 çalışmanın birlikte ele alındığı bir meta-analiz çalışmasının bulguları, kendi bedenini ideal olarak görülen ince bedenlerle karşılaştırmanın, kadınlarda çoğu zaman (çalışmaların %86'sında) beden memnuniyetinin düşük olmasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Groesz ve ark. 2001). Bu bulguya paralel olarak, kitle iletişim araçları üzerinden gerçekleştirilen sosyal karşılaştırmaların etkilerine dair daha güncel çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmeye devam edilmektedir (Tiggemann ve Brown 2018).

Beden memnuniyetinin depresyon düzeyi ile negatif ilişkisi olduğu Avustralyalı ergenlerle (Kostanski ve Gullone 1998), Amerikalı erkek üniversite öğrencileriyle (Olivardia ve ark. 2014), Çinli ve Koreli kadın üniversite öğrencileriyle (Davis ve Katzman 1997, Lim ve You 2017) ve Türk üniversite öğrencileriyle (Şanlıer ve ark. 2016) yürütülen çalışmalarda ortaya konmuştur. Literatürde bu ilişkinin kesitsel yöntemlerle ele alındığı çalışmalara pek çok örnek verilebilir fakat boylamsal olarak incelendiği çalışmalar sınırlı sayıdadır. Bu az sayıdaki çalışmaların bir örneği, Amerikalı ergenlerin 5 yıl arayla depresyon ve beden memnuniyeti düzeylerinin ölçüldüğü ve beden memnuniyetindeki azalmanın 5 yıl sonraki depresyon düzeyini yordadığının bulgularının çalışmasıdır (Paxton ve ark. 2006).

Literatürde sosyal karşılaştırmanın beden memnuniyetiyle ve beden memnuniyetinin depresyon ile doğrudan ilişkilerine işaret eden çalışmalar olduğu gibi, depresyon ve beden memnuniyetsizliğinin, sosyal karşılaştırmaların dolaylı etkisi üzerinden birbirine bağlandığını gösteren çalışmalar da görülmektedir. Amerika Birleşik Devletlerindeki ortaokul öğrencisi kızlarla yapılan bir çalışmada görünüm karşılaştırmaları, depresyon ve beden memnuniyeti arasındaki tüm ikili ilişkilerin beklendik yönde anlamlı olduğu görülmüştür (Keery ve ark. 2004). Yine Amerika Birleşik Devletlerindeki ortaokul ve lise öğrencileriyle yürütülen başka bir çalışmada da öğrencilerin kendi beden imajlarıyla medya ünlülerinkini karşılaştırmalarının depresif ruh halindeki artış ve beden memnuniyetindeki azalış ile ilişkileri saptanmıştır. Söz konusu çalışmada, beden imgesini medya ünlülerininkiyle karşılaştırmanın depresif ruh hali ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı yalnızca kız öğrencilerde saptanmıştır (Van Den Berg ve ark. 2007). Söz konusu üç değişken arasındaki ilişkilerin ele alındığı deneysel bir çalışma, Avustralyalı ve İtalyan ergen kız öğrencilerle gerçekleştirilmiştir (Durkin ve ark. 2007). Bu çalışmada katılımcıların psikolojik işlevlerinin düşük olmasının (depresyonun yüksek, özgüven ile benlik kavramı açıklığının düşük olmasının) beden görünümü açısından sosyal karşılaştırma yapma eğilimiyle pozitif ilişkili olduğu bulunmuş ve bu eğilimin yüksek olması halinde, moda dergilerinden seçilmiş ince beden imajlarına maruz kalmanın ardından beden memnuniyetinde daha fazla azalma yaşandığı tespit edilmiştir.

Beden memnuniyeti, depresyon ve sosyal ağ kullanımı değişkenlerinin bir arada incelendiği yukarıdaki çalışmalarda ilişki zincirinin başlangıç değişkeni olarak depresyon, sonuç değişkeni olarak ise beden memnuniyeti ele alınmıştır. Başka bazı çalışmaların bulguları ise, üç değişken arasındaki ilişkinin yönünün farklı olabileceğine işaret etmektedir. Şöyle ki, çeşitli deneysel ve boylamsal çalışmaların sonuçları beden görünümü karşılaştırmalarının beden memnuniyetini düşürdüğünü (Tiggemann ve Brown 2018) ve ileriye yönelik depresyon düzeylerini yordadığını (Feinstein ve ark. 2013, Nesi ve Prinstein 2015) göstermektedir. Ayrıca, beden memnuniyetinin ileriye yönelik depresyon düzeyini negatif yönde yordadığını bulgulayan çalışma da mevcuttur (Paxton ve ark. 2006). Bu bulgulardan hareketle, sosyal ağlarda yapılan yukarı yönde sosyal karşılaştırmaların beden memnuniyetsizliğini tetiklemek suretiyle depresyonu yükselteceğini düşünmek mümkündür. Ancak literatürde, fiziksel görünüme dair yukarı yönde karşılaştırmaların beden memnuniyetini azaltmak suretiyle depresyonu artırabileceğine dair iddianın, sosyal ağ sitelerinde sınındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Sosyal ağlar, kullanıcıların kendileri hakkında başkalarıyla paylaşmayı seçtikleri görsel veya yazılı bilgileri, yarattıkları kişisel profiller üzerinden başkalarıyla paylaştıkları platformlardır. Bireyler genellikle başkaları üzerinde olumlu izlenim bırakacak türden bilgileri ve görselleri paylaşırlar (Walther 2015). Bu paylaşımların gerçeklerden çok idealleri yansıttığının farkında olmayan sosyal ağ kullanıcıları sosyal ağlarda gezindikçe, çok sayıda yukarı yönde sosyal karşılaştırma hedefine maruz kalmış olurlar ve bunun sonucu olarak olumsuz duygular, beden memnuniyetsizliği ve psikolojik rahatsızlık belirtileri (örneğin depresyon, psikolojik iyi oluşta azalma... vb.) yaşayabilirler. Literatür incelendiğinde, bu fikri destekleyen çeşitli çalışmaların hem batılı ülkelerin (Lub ve ark. 2015, Sherlock ve Wagstaff 2018, Thorisdottir ve ark. 2019) hem de uzak doğu ülkelerinin (Ho ve ark. 2016, Kim 2018, Niu ve ark. 2018) sosyal ağ kullanıcılarından toplanan verilerle yapıldığı görülmektedir.

Yoon ve arkadaşları (2019), sosyal ağ kullanımı ve depresyon ilişkisini incelendiği 2012-2017 yılları arasında yayınlanan 33 çalışmanın meta analizini yaparak bu ilişkide yukarı yönde sosyal karşılaştırmaların önemli bir etki mekanizması olduğunu göstermiştir. Esasen, Yoon ve arkadaşları (2019) dört ayrı değişkenin (sosyal ağlarda geçirilen süre, sosyal ağları kontrol etme sıklığı, sosyal ağlarda yapılan genel sosyal karşılaştırmalar ve sosyal ağlarda yapılan yukarı yöndeki sosyal karşılaştırmalar) depresyonla ilişkisine dair dört ayrı meta analiz yapmış ve sonuçlarını rapor etmiştir. Bulgulara göre sosyal ağlarda geçirilen süre ve sosyal ağları kontrol etme sıklığı depresyon ile küçük bir pozitif ilişki göstermekteyken, genel sosyal karşılaştırmalar depresyon ile küçük ila orta büyüklükte bir pozitif ilişki, yukarı yöndeki sosyal karşılaştırmalar ise depresyon ile orta büyüklükte pozitif ilişki göstermektedir.

Sosyal ağ kullanımının beden memnuniyeti ile ilişkisinin incelendiği çalışmaların pek çoğu kesitsel çalışmadır. Konuya ilişkin deneysel ve boylamsal çalışmalar, ilişkinin yönü hakkında daha bilgilendirici olduklarından çok değerlidir, ancak boylamsal çalışmalar literatürde az sayıdadır. Bunlardan biri, Belçika'daki lise öğrencilerinden 6 ay arayla iki kez Facebook kullanımı ve beden memnuniyetsizliğine dair veri toplanarak gerçekleştirilmiştir (Rousseau ve ark. 2017). Sonuçlara göre, sadece erkeklerde pasif Facebook kullanımı (diğeriyle etkileşime geçmeksiz onların Facebook'taki paylaşımlarını izlemek) Facebook'ta yapılan sosyal karşılaştırmalar aracılığıyla 6 ay sonraki beden memnuniyetsizliği ile ilişkilidir. Literatürde, sosyal ağlarda yapılan sosyal karşılaştırmaların beden memnuniyetine olumsuz etkisi üzerine bazı deneysel çalışmalar da bulunmaktadır. Örne-

ğin sosyal ağlardaki profillerin kullanıcılar üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir çalışmada bir Alman örneklemeden veri toplanmış ve katılımcılardan bir kısmına fiziksel olarak çekici görünüme sahip kullanıcıların profili, bir kısmına ise çekiciliği yüksek olmayan kullanıcıların profili gösterilmiştir (Haferkamp ve Kramer 2011). Çekiciliği yüksek kullanıcı profillerine maruz kalanların diğer profillere maruz kalanlara göre beden memnuniyetlerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Amerika Birleşik Devletlerinde üniversite öğrencisi kadınlarla yapılan bir çalışmada da Facebook yayın akışında çekici kadın fotoğraflarına maruz bırakılanların çekici olmayan kadın fotoğraflarına maruz bırakılanlara kıyasla bedenlerinden daha az memnun oldukları görülmüştür (Kim ve Park 2016). Avustralya'da üniversite öğrencisi kadınlarla yapılan bir çalışmada da ünlülerin veya aktörlerin çekici fotoğraflarına maruz bırakılanların, insansız seyahat fotoğraflarına maruz bırakılan kontrol grubundakilere kıyasla daha fazla beden memnuniyetsizliği yaşadıkları ve görünüm karşılaştırmaları yapmanın bu ilişkide aracı değişken olarak işlev gördüğü (Brown ve Tiggemann 2016) saptanmıştır. Bir başka çalışmada spor kıyafetlerle egzersiz yapan "fit" kadın fotoğraflarına maruz bırakılan kullanıcıların kontrol grubundakilere oranla beden memnuniyetleri daha düşük olduğu bulunmuştur (Tiggemann ve Zaccardo 2015).

Sosyal ağ kullanımının beden memnuniyeti ve depresyonla ilişkisinin gücü, her bireyde aynı olmayabilir. Bu çalışmada, sosyal ağlarda yukarı yönde karşılaştırmalar yapmanın bireyler üzerindeki olumsuz etkisini azaltma potansiyeli olan faktörlerden ikisi ele alınmıştır. Bu faktörlerden birisi, bireylerin sosyal ağlarda kimlerle (ne ölçüde yakın hissettikleri kimselerle) iletişim kurdukları, diğeri ise kendilerine yönelik olumlu tutum ve anlayışlarının (öz-şefkatlerinin) düzeyidir.

Sosyal ağlarda kişiler arası ilişkiler çok farklı niteliklerde olabilir. Yüz yüze iletişim şeklinde kurulan ilişkiler sosyal ağlara taşınabilir veya kullanıcılar eğer isterlerse yüz yüze buldukları ortamda çok az tanıdıkları "arkadaşlarının arkadaşlarını" veya medyadan tanıdıkları ama yüz yüze ortamda hiç kişisel tanışıklık kurmadıkları kimseleri sosyal ağlarda takip edebilirler ve onlarla görüşebilirler (Tosun 2017). Sosyal ağlar, hem güçlü hem de zayıf bağlarımız olan bireylerle etkileşime geçerek onlardan sosyal destek almanın yolunu açar. "Bağlayan ve birleştiren sosyal sermayeler" olarak da adlandırılan bu iki tür sosyal destek kaynağına sahip olmak, depresyon riskini düşürür (Wright ve ark. 2013). Dolayısıyla, sosyal ağların depresyon üzerindeki sonuçlarını incelerken, ne sıklıkta ve ne miktarda kullanıldıkları kadar, kimleri takip etmek veya kimlerle iletişim için kullanıldıkları dikkate alınmalıdır (Tosun 2019). Nitekim, bir çalışmada, sosyal ağlardaki yukarı yönde sosyal karşılaştırmaların olumlu ve olumsuz duygularla ve bu duyguların depresyonla ilişkisinin, tanıdıklardan (yakınlık düzeyi görece az olan kişilerden) ziyade yakınlarla yapılan sosyal karşılaştırmalarda daha kuvvetli olduğu ortaya konmuştur (Tosun ve Kaşdarma 2020).

Kullanıcıların sosyal ağlarda takip ettikleri veya etkileşime girdikleri bireylerle yakınlık düzeylerinin psikolojik sonuçlarını, Sosyal Karşılaştırma Kuramının bir uzantısı olan Tesser'in (1988) Öz Değerlendirme Modeli (Self Evaluation Model) üzerinden değerlendirmek de mümkündür. Bu modelde bize, yabancıymız olan ya da az tanıdığımız kişilerden, yakınlarımızla yaptığımız karşılaştırmaların bazen daha fazla olumsuz psikolojik sonuçlar doğuracağı söylenmektedir. Modele göre, kendisi için önem taşıyan bir karşılaştırma boyutunda yapılan sosyal karşılaştırmada başkasının kendinden üstün olduğunu görmek, bireyde olumsuz duygular açığa çıkarır; ama bu olumsuz etki, bir yabancı ile karşılaştırma yaptığında değil, yakın biri ile karşılaştırma yaptığında daha fazladır. Ken-

disi için önem taşımayan bir karşılaştırma boyutu söz konusu olduğunda ise tam tersine, birey, bir yabancıdansa bir yakınının kendinden daha üstün olduğunu görmeyi tercih eder çünkü yakınıyla özdeşim kurup onun başarısını kendi başarısı gibi kabul edebilir.

Literatürde, bu modelin öngörülerini, yüz yüze ortamdaki sosyal karşılaştırmalarda doğrulayan çeşitli araştırma bulguları bulunmaktadır (Tesser ve Smith 1980, Zuckerman ve Jost 2001). Bu modelin sosyal ağlardaki sosyal karşılaştırmalar üzerinde denendiği bir çalışmada (Liu ve ark. 2016) ise, karşılaştırmaların yönünün örtük ölçümlerle ölçülen duygu durumları üzerindeki etkisinin, karşılaştırma hedefinin yakınlığına göre değiştiği gösterilmiştir. Çalışmada bireyler yakın arkadaşlarının paylaşımlarının içeriği olumlu olduğunda (yukarı yönde karşılaştırma), kendilerini iyi hissederken, olumsuz paylaşımlarında (aşağı yönde karşılaştırma) ise kendilerini kötü hissetmişlerdir. Oysa yakın olmadıkları arkadaşlarının paylaşımlarını izlediklerinde, duygu durumları paylaşımların içeriğinin olumlu ya da olumsuz olmasından etkilenmemişlerdir. Bu çalışmayla araştırmacılar, bundan sonra sosyal ağlardaki sosyal karşılaştırmalarla ilgili çalışma yürütecek olanların, basit anlamda, söz konusu karşılaştırmaların psikolojik sonuçlarının olumlu mu olumsuz mu olacağına odaklanmaktansa, sonuçların ne zaman olumlu ne zaman olumsuz olacağını belirleyen koşullara (örneğin karşılaştırma hedeflerinin kim olduğu) odaklanmaları gerektiğine işaret etmişlerdir.

Sosyal ağ kullanımının beden memnuniyet ve depresyonla ilişkisini incelerken dikkate alınmasının uygun olduğu bir diğer özellik ise, sosyal ağ kullanıcılarının öz-şefkat düzeyidir. Neff (2003a, 2003b) öz-şefkati bireyin kendisiyle olan pozitif ilişkisi ve kendisine karşı sağlıklı tutumu olarak tanımlamıştır. Neff'e göre öz-şefkatin öz-nezaket, ortak insanlık hissiyatı ve bilinçli farkındalık olmak üzere 3 temel bileşeni mevcuttur. Öz-nezaket bireyin kendisine yargılayıcı davranmasından ziyade anlayışlı davranmasını, olumsuz durumlarda gerekli desteği ve şefkati göstermesini ifade eder; ortak insanlık hissiyatı hiçbir bireyin mükemmel olmadığını aksine herkesin hatalar yapabileceğini kabul etmeyi ifade eder. Bilinçli farkındalık ise rahatsızlık veren duygu ve düşüncelerin dengeli bir biçimde farkında olunmasıyla ilişkilidir (Neff 2009, Neff 2011). Öz-şefkat ölçeğini geliştirdiği ve bu ölçeğin güvenilirliğini/geçerliliğini incelediği çalışmasında Neff (2003b) öz-şefkatin yaşam doyumuyla, duygusal zekâyla, sosyal bağlılıkla, öz-saygıyla pozitif ilişkili olduğunu; depresyonla, öz-eleştiriyle, kaygıyla, düşünceleri bastırmayla ve mükemmeliyetçilikle negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca başka bir çalışmada da öz-şefkatin sosyal karşılaştırmalar ile negatif ilişki gösterdiği saptanmıştır (Neff ve Vonk 2009).

Öz-şefkat, sosyal karşılaştırmalar ile negatif ilişki göstermesinin yanı sıra, sosyal karşılaştırmaların olumsuz etkilerine karşı da koruyucu bir rol oynamaktadır. Geniş bir yaş aralığındaki ABDli kadınlarla yapılan bir çalışmada beden karşılaştırmaları ve beden memnuniyeti arasındaki negatif ilişkide öz-şefkatin düzenleyici etkisi saptanmıştır (Homan ve Tylka 2015). Diğer bir ifadeyle öz-şefkat düzeylerinin yüksek olması halinde beden karşılaştırmaları beden memnuniyeti ile ilişkili değilken, öz-şefkat düzeyleri düşük olduğunda beden karşılaştırmaları ve beden memnuniyeti arasında güçlü bir ilişki vardır. Choi, Lee ve Lee'nin (2014) Koreli katılımcılarla yaptığı çalışmada, öz-şefkat düzeyleri yüksek öğrencilerin, diğerlerine kıyasla, yukarı yönde sosyal karşılaştırmalar sonrasında daha az olumsuz duygu durumu rapor ettikleri görülmüştür. Shapira ve Mongarin (2010), bir haftalık öz-şefkat egzersizlerine katılmanın bireyleri depresyondan koruyabildiğini göstermiştir. Özetle, literatürde öz-şefkatin hem sosyal karşılaştırmaların olumsuz etkilerine (Choi ve ark. 2014, Homan ve Tylka 2015) hem beden memnuniyetsizliğine

(Slater ve ark. 2017) hem de depresyona karşı (Shapira ve Mongrain 2010) koruyucu olduğuna dair kanıtlar birikmiştir.

Öz-şefkatin sosyal karşılaştırmaların olumsuz etkilerini azaltan koruyucu bir faktör olduğunu gösteren çalışmalar çoğunlukla yüz yüze ortamda yapılmıştır. Sosyal ağlardaki sosyal karşılaştırmaların olumsuz etkilerini azaltmada öz-şefkatin rolü araştırmacılar tarafından henüz yeni yeni ele alınmaktadır. İngiliz kadın üniversite öğrencilerinin katıldığı deneysel bir çalışmada katılımcılar her birinde farklı bir fotoğraf türüne maruz bırakıldıkları dört araştırma koşulundan birinde yer almışlardır. Bu dört tür fotoğraf; fit bedenli kadın fotoğrafları, öz-şefkatin temel ilkelerini yansıtan cümlelerin bulunduğu fotoğraflar, her ikisinin de mevcut olduğu fotoğraflar ve bir evin iç tasarımı ile ilgili fotoğraflardır (Slater ve ark. 2017). Hem fit bedenli kadın hem de öz-şefkat cümlelerinin bulunduğu fotoğraflara maruz kalanların, sadece fit kadın fotoğrafına maruz kalanlara kıyasla beden memnuniyeti ve duygu durumu açısından daha iyi durumda oldukları saptanmıştır. Bu çalışmayla, öz-şefkatin sosyal ağlarda yapılan bedensel görünüm karşılaştırmalarının olumsuz etkilerini (negatif duygu durumu, beden memnuniyetsizliği gibi) azaltabilecek bir değişken olduğu gösterilmiştir.

Bu çalışmada, yukarıda özetlenen önceki çalışma bulguları doğrultusunda, sosyal ağ kullanımının yukarı yönde sosyal karşılaştırmaları artırmak suretiyle bedenini beğenmeyi ve dolaylı olarak depresyonu artırdığı şeklinde bir zincirleme ilişki içeren araştırma modeli geliştirilmiştir.

H1: Bireylerin sosyal ağ kullanım yoğunluğu ile depresyon düzeyleri arasında, fiziksel görünüm açısından hemcinsleriyle yukarı yönde sosyal karşılaştırma yapma ve bedenini beğenme üzerinden dolaylı bir ilişki vardır.

H2: Bireylerin sosyal ağlarda fiziksel görünüm açısından hemcinsleriyle yukarı yönde karşılaştırma yapma sıklığı ile depresyon arasında bedenini beğenme üzerinden kurulan dolaylı ilişkide, sosyal ağlarda paylaşımları takip edilen hemcinslere yönelik yakınlık düzenleyici rol oynar.

H3: Bireylerin sosyal ağlarda fiziksel görünüm açısından hemcinsleriyle yukarı yönde karşılaştırma yapma sıklığı ile depresyon arasında bedenini beğenme üzerinden kurulan dolaylı ilişkide, bireylerin öz-şefkat düzeyi düzenleyici rol oynar.

## Yöntem

### Örnekleme

Çalışmanın evreni, Türkiye'deki üniversite öğrencileridir. Örnekleme, kolaylıkla bulunan örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesinde öğrenim gören ve yaş ortalaması 21.47 (SS = 2.34) olan 228 öğrenci (106 kadın, 110 erkek) çalışmaya katılmıştır. Kadın katılımcıların yaş ortalaması 20.73 (ss = 1.57), erkeklerinki ise 22.19 (ss = 2.71) olarak hesaplanmıştır. Veriler, psikoloji bölümünün, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünün ve makine mühendisliği bölümünün öğrencilerinden toplanmıştır. Psikoloji bölümü kız öğrencilerin, makine mühendisliği erkek öğrencilerin yoğunlukta olduğu, beden eğitimi ve spor bölümü ise cinsiyetin görece dengeli dağıldığı birimlerdir. Psikoloji bölümü araştırmacıların kolaylıkla veri toplayabildikleri bir bölüm olduğu için, makine mühendisliği daha fazla erkek katılımcıya ulaşabilmek için veri toplama tercih edilen bölümler olmuştur. Sporcuların beden görünümüyle ilgili hem sosyokültürel hem de spora özgü baskılara maruz kalan özel bir grup olduklarına dair literatürdeki çalışmalardan hareketle (detaylı bilgi için bkz. Bayköse ve İlayda, 2019) bu

çalışmada bedeni beğenme ve görünüm karşılaştırmasına dair değişkenlerin varyansını yüksek tutmak açısından, beden eğitimi ve spor bölümünün öğrencilerinden de veri toplanması uygun görülmüştür.

## Ölçekler

### Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaşı, cinsiyeti ve öğrenim gördükleri bölümlerle ilgili 3 açık uçlu sorudan oluşmaktadır.

### Sosyal Ağ Kullanım Yoğunluğu Ölçeği

Ellison, Steinfield ve Lampe (2007) tarafından geliştirilen Facebook Kullanım Yoğunluğu Ölçeği (Facebook Use Intensity Scale), Öztemel ve Traş (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve 6 maddelik bu ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada bu ölçek, sorulardaki "Facebook" ifadesi "sosyal ağ" olarak değiştirilmek suretiyle katılımcıların sadece Facebook kullanımları hakkında değil, genel olarak sosyal ağ kullanımları hakkında bilgi alacak şekilde adapte edilmiştir. Bu nedenle ölçek bu çalışmada Facebook Kullanım Ölçeği olarak değil, Sosyal Ağ Kullanım Ölçeği olarak anılmaktadır. Katılımcılardan maddeleri 5'li Likert derecelendirme ölçeğiyle (1 = kesinlikle katılmıyorum, 5 = kesinlikle katılıyorum) yanıtlamaları istenmiştir.

### Fiziksel Görünüm Açısından Yukarı Yönde Karşılaştırma Yapma Sıklığına İlişkin Soru Maddeleri

Araştırmacılar, katılımcıların sosyal ağlarda fiziksel görünümüne ilişkin yukarı yöndeki sosyal karşılaştırmaları ne sıklıkta yaptıklarını değerlendirmek için 3 soru maddesi hazırlamıştır. Sorular fiziksel görünüm, giyim ve beden inceliği açısından yapılan karşılaştırmaların sıklığına ilişkindir. Katılımcılardan bu üç soruyu 4'lü Likert derecelendirme ölçeğiyle (1=asla, 4=sık sık) yanıtlamaları istenmiştir. Bu üç soruya verilen cevapları ortalaması alınarak Görünüm Karşılaştırması değişkeni oluşturulmuştur.

### Bedeni Beğenme Ölçeği

Tylka ve Wood-Barcalow (2015) tarafından geliştirilen bu ölçek beden imgesinin pozitif yanını değerlendirmektedir. Katılımcılardan bedenleriyle ilgili 10 olumlu cümleyi 5'li Likert derecelendirme ölçeğiyle (1=hiç, 5=her zaman) değerlendirmeleri istenmektedir. Anlı ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçeye çevrilmiştir.

### Durumsal Depresyon Envanteri

Speilberger ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen ölçek, belirli bir anda sahip olunan depresyon halinin ölçümünde kullanılmaktadır. Depresyonun varlığını veya yokluğunu ifade eden 10 maddeden oluşmaktadır. Bu ifadelerin 4'lü Likert derecelendirme ölçeğiyle (1=hemen hiçbir zaman, 4= hemen her zaman) değerlendirilmesi istenmektedir. Ölçek Türkçeye Özer ve Özer (2011) tarafından çevrilmiş ve iç-tutarlılık katsayısı .90 ile .96 arasında değiştiği rapor edilmiştir.

### Öz-Şefkat Ölçeği

Neff'in (2003b) geliştirmiş olduğu bu ölçek bireylerin zor durumlarda kendilerine karşı



nasıl davrandıklarını değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Öz-nezaket, ortak insanlık hissiyatı ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç faktörü ölçmeye yönelik 26 maddeden oluşmaktadır. Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Madde-toplam korelasyon katsayıları .30'un altında kaldığı için ölçeğin 1. ve 22. maddeleri Türkçe formundan çıkartılıp ardından tüm maddeler için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve .89 olduğu rapor edilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonu tek faktörlü olarak kullanılmaktadır. Ölçeği katılımcılar 5'li Likert derecelendirme ölçeği (1=neredeyse hiç, 5=neredeyse her zaman) üzerinden cevaplamaktadır.

### **Diğerini Kendi Benliğine Katma Ölçeği**

Aron ve arkadaşları (1992) tarafından geliştirilen bu ölçek, başkalarına yönelik ilişkisel yakınlığı ölçmeyi amaçlamaktadır. Resimli tek bir sorudan oluşan bu ölçekte birbirleriyle kesişen iki dairenin kesişme derecelerinin birbirinden farklı olduğu 7 farklı seçenek bulunmaktadır. Her seçenekteki ilk daire bireyin kendisini, ikinci daire ise diğer bireyleri temsil etmektedir. Kesişme bölgesinin büyüklüğü bireyin başkalarına karşı algıladığı yakınlığın derecesini göstermektedir. Dincer ve arkadaşları (2018) tarafından Türkçeye çevrilen ölçeğin iki haftalık zaman aralığındaki test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .57 olarak hesaplanmıştır.

### **Uygulama**

Çalışmanın genel protokolü, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 31.05.2019 tarihli ve 2019-04 sayılı oturumunda oybirliği ile onaylanmıştır. Araştırma verileri Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi'nde, 2019 Haziran ayında psikoloji, makine mühendisliği, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerinde ders veren öğretim üyelerinden ders saatlerinde veri toplanması için izin istenerek izin verildiği takdirde toplanmıştır. Her sınıfta uygulama süresi ortalama yirmi dakika olarak ölçülmüştür.

### **İstatistiksel analiz**

Öncelikle çalışmadaki değişkenlerin betimsel analizleri (ortalama ve standart sapmaları, potansiyel ranjları ve ölçeklerin Cronbach alfa değerleri) SPSS 22 programı kullanılarak hesaplanmış ve tüm değişkenlerin birbirleriyle korelasyonları incelenmiştir. Korelasyonlar, tüm örneklem için hesaplandıktan sonra örneklemdaki kadın ve erkekler için ayrı ayrı tekrar edilmiştir. Peşi sıra, hipotezleri test etmeye yönelik analizlere geçilmiştir. H1'i test etmek üzere Hayes'in (2013) 6 numaralı PROCESS macro modeli ile SPSS üzerinde sıralı aracı değişken analizi (serial mediations model) uygulanmıştır. Bu analizle test edilen model, Sosyal Ağ Kullanım Yoğunluğu'nun Görünüm Karşılaştırmaları'nı, Görünüm Karşılaştırmaları'nın Bedeni Beğenmeme'yi ve son olarak Bedeni Beğenmeme'nin Depresyon'u yordadığı bir modeldir. Son olarak, bu sıralı aracı değişken modeline birer düzenleyici değişkenin eklendiği yeni iki model daha oluşturulmuş, bu yeni modelleri test etmek üzere Hayes'in (2013) 7 numaralı PROCESS Macro modeli ile SPSS üzerinden iki ayrı analiz yapılmıştır. Modellerden ilkinde düzenleyici değişken İlişkisel Yakınlık, ikincisinde ise Öz-şefkattir ve her iki modelde de düzenleyici değişkenin Görünüm Karşılaştırmaları ile Bedeni Beğenme arasındaki ilişkide rol oynayacağı öngörülmektedir (H2 ve H3).

## Bulgular

Katılımın gönüllük esasına dayandığı bu çalışmada 600 mevcutlu psikoloji bölümünden 92 öğrenci (75 kız 17 erkek, yaş ort. = 20.41, SS = 1.01), 800 mevcutlu makine mühendisliği bölümünden 78 öğrenci (18 kız 59 erkek, yaş ort. = 23.58, SS = 1.67), 200 mevcutlu beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünden 57 öğrenci (13 kız 33 erkek, yaş ort. = 20.09, SS = 2.74) gönüllü katılımcı olmuştur. Örneklem %41'ini psikoloji öğrencileri, %34'ünü makine mühendisliği bölümü öğrencileri ve %25'ini beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri oluşturmuştur.

**Tablo 1. Çalışmanın değişkenleri arasındaki korelasyonlar**

	1	2	3	4	5	6
<b>1. Sosyal Ağ Kullanım Yoğunluğu</b>	-					
<b>2. Görünüm Karşılaştırması</b>	.23**	-				
<b>3. Bedeni Beğenme</b>	-.11	-.48**	-			
<b>4. Depresyon</b>	.11	.29**	-.48**	-		
<b>5. Öz-şefkat</b>	-.26**	.34**	.39**	-.53**	-	
<b>6. İlişkisel Yakınlık</b>	.17*	.05	-.10	-.07	-.03	-
<b>Ortalama</b>	3.16	2.28	4.03	2.13	3.20	3.00
<b>(SS)</b>	(.99)	(.86)	(.85)	(.51)	(.50)	(1.60)1-
<b>Potansiyel Ranj</b>	1-5	1-5	1-5	1-5	1-5	7
<b>Cronbach Alfa</b>	.83	.87	.95	.86	.90	-.a

\*p < .05, \*\*p < .01.;<sup>a</sup> İlişkisel yakınlık, tek maddelik bir ölçüm aracı olduğundan Cronbach alfa değeri hesaplanmamıştır.

## Değişkenler arası korelasyonlar ve betimleyici analizler

Araştırma modelindeki değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak üzere Pearson korelasyon analizleri yapılmış, ayrıca tüm değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları ve potansiyel ranj değerleri ve Cronbach alfa değerleri hesaplanmıştır (Tablo 1). Çalışmada kullanılan ölçüm araçlarının Cronbach alfa değerlerinin .83 ve .95 arasında değiştiği görülmüştür. Pearson Korelasyon analizinin sonuçları ise, Sosyal Ağ Kullanım Yoğunluğu ile Görünüm Karşılaştırması, Görünüm Karşılaştırması ile Bedeni Beğenme, Bedeni Beğenme ile Depresyon arasındaki ilişkilerin beklendiği gibi istatistiksel olarak anlamlı olduğuna işaret etmiştir (sırasıyla  $r = .23$ ,  $p < .05$ ;  $r = -.48$ ,  $p < .01$ ;  $r = -.48$ ,  $p < .01$ ).

**Tablo 2. Cinsiyete göre değişkenler arasındaki korelasyonlar**

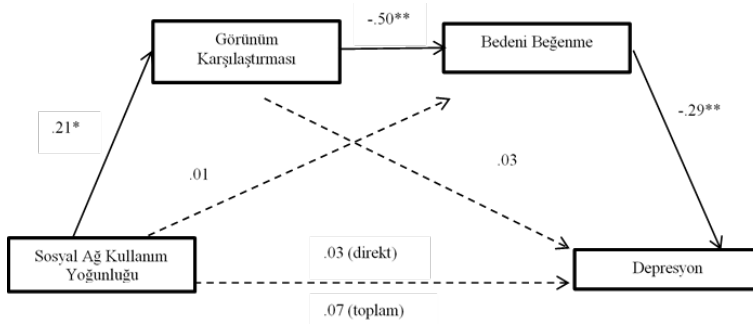
	1	2	3	4	5	6
<b>1. Sosyal Ağ Kullanım Yoğunluğu</b>	-	.16	-.11	.02	-.26**	.10
<b>2. Görünüm Karşılaştırması</b>	.32**	-	-.52**	.35**	-.32**	.14
<b>3. Bedeni Beğenme</b>	-.09	-.45**	-	-.56**	.25**	-.14
<b>4. Depresyon</b>	.17	.21*	-.40**	-	-.43**	-.05
<b>5. Öz-şefkat</b>	-.27**	-.36**	.50**	-.66**	-	-.07
<b>6. İlişkisel Yakınlık</b>	.25*	-.06	-.03	-.10	-.00	-
<b>Kadın Ortalama</b>	3.23	2.59	3.96	2.18	3.15	3.10
<b>(SS)</b>	(.99)	(.88)	(.88)	(.51)	(.69)	(1.56)
<b>Erkek Ortalama</b>	3.14	1.96	4.10	2.09	3.24	2.93
<b>(SS)</b>	(.99)	(.70)	(.79)	(.53)	(.48)	(1.64)

\*p < .05, \*\*p < .01; Diagonalin alt yarısında kadın örneklemindeki, üst yarısında ise erkek örneklemindeki korelasyon değerleri verilmiştir.

Değişkenlerin ortalama değerlerinin ve değişkenler arası korelasyonların cinsiyete bağlı olarak değişip değişmediğini görmek üzere ortalama, standart sapma ve korelasyon

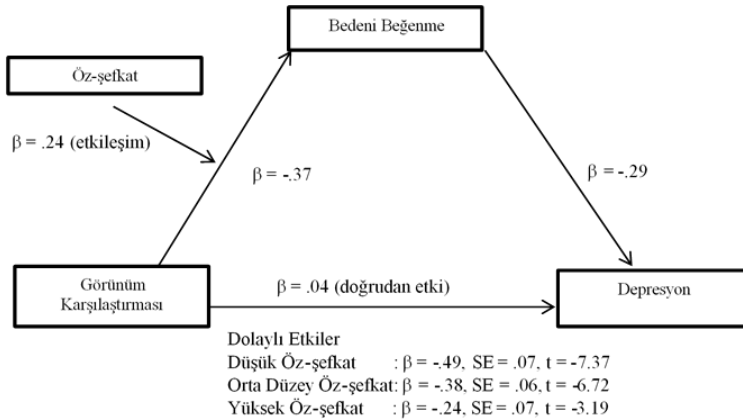
hesaplamaları cinsiyet grupları için ayrı ayrı tekrar edilmiştir (Tablo 2). Pearson Korelasyon analizinin sonuçları, Görünüm Karşılaştırması ile Bedeni Beğenme, Bedeni Beğenme ile Depresyon arasındaki ilişkilerin hem kadınlarda (sırasıyla  $r = -.45$ ,  $p < .01$ ;  $r = -.40$ ,  $p < .01$ ) hem de erkeklerde (sırasıyla  $r = -.52$ ,  $p < .01$ ;  $r = -.56$ ,  $p < .01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğuna işaret etmiştir. Ancak Sosyal Ağ Kullanım Yoğunluğu ile Görünüm Karşılaştırması arasındaki ilişki, yalnızca kadınlarda anlamlı düzeydedir ( $r = .32$ ,  $p < .01$ ).

Ek olarak, her bir değişken için kadın ve erkeklerin ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı bir dizi t-test ile incelenmiş ve sadece tek bir değişken açısından anlamlı cinsiyet farklılıkları olduğu görülmüştür: Kadınların sosyal ağlarda yukarı yönde fiziksel görünüm yapma sıklıkları erkeklerinkinden yüksektir,  $t(214) = -5.80$ ,  $p < .001$ .



**Şekil 1. Görünüm karşılaştırması ve bedeni beğenmenin aracı değişken olduğu sıralı aracı değişkenler modeli (serial mediation model).**

Tablodaki tüm sayılar standardize edilmiş beta katsayılarını göstermektedir.; \* $p < .05$ , \*\* $p < .001$ .



**Şekil 2. Görünüm karşılaştırmasının bağımsız değişken, depresyonun bağımlı değişken, bedeni beğenmenin aracı değişken ve öz-şefkatün düzenleyici değişken olduğu model**

## Aracı değişken (mediator) analizleri

Hayes'in (2013) 6 numaralı Process Macro modeli ile SPSS üzerinden gerçekleştirilen sıralı aracı değişken analizine (serial mediations model) göre sosyal ağ kullanım yoğunlu-

ğu ve depresyon ilişkisinde sırasıyla görünüm karşılaştırmalarının ve bedeni beğenmenin aracı rolü bulunmaktadır (Şekil 1). Daha spesifik olarak, sosyal ağların kullanımı arttıkça görünüm karşılaştırmaları artar,  $t(226) = 3.85, p < .05$ . Bu artış, bireylerin bedenlerini daha az beğenmeleri ile ilişkilidir,  $t(225) = -8.41, p < .001$  ve bedeni beğenmedeki azalma depresyondaki artışla ilişkilidir,  $t(224) = -7.39, p < .001$ .

## Düzenleyici değişken (moderator) analizleri

Çalışma modelindeki değişkenlerden Görünüm Karşılaştırmaları ve Bedeni Beğenme arasındaki ilişkide Öz-şefkat düzeyinin ve karşılaştırma yapılan bireye yönelik ilişkisel yakınlık düzeyinin (kısaca İlişkisel Yakınlık) düzenleyici bir rolü olup olmadığını saptamak üzere Hayes'in 7 numaralı Process Macro modeli ile SPSS üzerinden iki ayrı analiz yapılmıştır.

İlişkisel Yakınlık değişkeninin düzenleyici rolünün ele alındığı analizin bulgularına göre, Görünüm Karşılaştırmaları ile Bedeni Beğenme arasındaki ilişkide İlişkisel Yakınlık düzeyine bağlı olarak anlamlı bir değişim oluşmamaktadır. Öz-şefkat düzeyinin düzenleyici rolünün incelendiği analiz ise, Görünüm Karşılaştırmaları ile Bedeni Beğenme arasındaki ilişkinin, katılımcıların öz-şefkat düzeylerine bağlı olarak beklendiği şekilde değiştiğini göstermiştir (Şekil 2). Söz konusu ilişki, öz-şefkatin düşük, orta ve yüksek düzeylerinin her birinde anlamlı olmakla beraber, öz-şefkat düzeyinin düşük olduğu koşulda en kuvvetli ( $\beta = -.49, SE = .07$ ), öz-şefkat düzeyinin yüksek olduğu koşulda ise en az kuvvetlidir ( $\beta = -.24, SE = .07$ ).

## Tartışma

Bu çalışmada sosyal ağ kullanımının bedeni beğenmeyle ve bunun depresyon düzeyindeki artışla ilişkisi sosyal ağlarda yapılan sosyal karşılaştırmalar bağlamında incelendi. Bulgular, hem sosyal ağ kullanımı ve bedeni beğenme hem de sosyal ağ kullanımı ve depresyon düzeyleri arasında doğrudan bir ilişki olmayıp, söz konusu değişkenlerin, hipotezlerde beklendiği şekilde, yukarı yönde sosyal karşılaştırmalar aracılığıyla ilişkilendiğine işaret etmiştir. Daha önceki bazı çalışmalarda da sosyal ağ kullanımının beden memnuniyetsizliğiyle (Hendrickse ve ark. 2017) ve depresyonla (Niu ve ark. 2018) doğrudan değil, ancak yukarı yönde sosyal karşılaştırmalar yoluyla ilişkisi olduğuna dair bulgular elde edilmiştir. Mevcut çalışmanın bulguları, sözü edilen bu bulgularla tutarlıdır.

Sosyal ağ kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma sürecinin nasıl bir rol oynadığı, literatürde şöyle açıklanmaktadır: Sosyal ağlar, başkalarına ait bilgilere kolaylıkla ve hızla erişebilmemizi sağlayarak sosyal karşılaştırma yapmak için olanak yaratır. Bu karşılaştırmaların çoğu yukarı yöndedir ve yukarı yöndeki sosyal karşılaştırmaları sıklıkla yapıyor olmak depresyon düzeyindeki artış ile ilişkili olabilmektedir (Appel ve ark. 2016). Mevcut çalışmada sosyal ağ kullanımı, sosyal karşılaştırmalar, bedeni beğenme ve depresyon ilişkisinin sıralı aracı (mediator) değişken analiziyle sınanması sonucunda elde edilen bulgular, tarif edilen bu mekanizmanın geçerliliğine işaret etmektedir. Bu bulgudan hareketle, sosyal ağ kullanımının depresyonu tetiklemesini önlemeye ilişkin çalışan ruh sağlığı uzmanlarına şunu tavsiye etmek mümkündür: Sosyal ağ kullanımının depresyona yol açmasını önlemek için, kullanıcıların sosyal ağlarda yaptıkları sosyal karşılaştırmalarla ilgili farkındalık kazanmalarını sağlamaları gerekmektedir. Özellikle, fiziksel görünüme dair yukarı yönde karşılaştırmaların olumsuz beden algısı ile sonuçlanabileceği bilinmeli, bu sonucu önleyecek veya en azından azaltacak faktörler keşfedilmelidir.

Mevcut çalışmada söz konusu amaca hizmet eden faktörlerden ikisi araştırılmıştır. Bunlardan birisi, bireyin sosyal ağlarındaki kimlerle kendini karşılaştırdığı, diğeri ise kendine yönelik şefkatinin düzeyidir. Bireyin sosyal karşılaştırma yaptığı bireylerle ilişkisinin yakınlığına bağlı olarak sosyal karşılaştırmaya vereceği tepkinin değişebileceği fikri, Tesser'in (1988) Öz Değerlendirme Sürdürülmesi Modelinden (Self Evaluation Maintenance Model) gelmektedir. Bu modeldeki temel fikirden hareketle, "Sosyal karşılaştırmalar bireylerin beden memnuniyetini ve depresyon düzeylerini nasıl etkiler?" sorusundan ziyade, "Sosyal karşılaştırmalar kimlerle yapıldığında beden memnuniyetini ve depresyonu etkiler?" sorusunun sorulmasının daha uygun olacağını söylemek mümkündür. Buradan hareketle, bu çalışmada sosyal ağlarda gerçekleştirilen sosyal karşılaştırmaların bedeni beğenme üzerindeki olumsuz sonuçlarının karşılaştırma yapan bireyin kendini karşılaştırma yaptığı diğeri ne kadar yakın hissettiğine bağlı olacağı hipotezi öne sürülmüş ve test edilmiştir. Literatürde sosyal ağ kullanımının çeşitli etkilerinin iletişim kurulan/takip edilen kişilerle yakınlık düzeyine göre değişebileceğini gösteren bazı çalışmalar olmakla beraber, söz konusu çalışmalarda "yakınlık" kavramının tanımı, Tesser'in (1988) kavramsallaştırmasına uygun biçimde, bireyin kendisi ve öteki arasındaki ilişkiyi ne kadar yakın hissettiği değildir. Daha ziyade "yakınlık" a) "yakın ve yabancı" şeklinde iki düzeyli (Tesser ve ark. 1988) veya "yakın, tanıdık ve yabancı" olmak üzere üç düzeyli bir kategorik değişken olarak ele alınmış (Tosun ve Kaşdarma 2020) veya b) "benzerlik" ile eş anlamlı gibi kabul edilmiş (Tesser ve Campbell 1980), veya c) "ortak geçmişe/değerlere /inançlara/ ilgi alanlarına sahip olmak" anlamında kullanılmıştır (Parks ve Floyd 1996). Mevcut çalışmada yakınlık kavramının "ilişkisel yakınlık düzeyi" olarak tanımlanıp buna uygun bir ölçüm aracıyla ölçülmesi, bu çalışmayı alandaki benzer çalışmalardan farklı kılmaktadır. Ancak, sonuçlar, ilişkisel yakınlık düzeyinin beklendiği gibi bir düzenleyici rolü olduğunu ortaya koymamıştır. Daha açık bir ifadeyle, bu çalışmanın sonuçlarına göre, bireylerin kendi fiziksel görünümünü sosyal ağlardaki diğerlerinin fiziksel görünümüyle karşılaştırmaları, karşılaştırdıkları kişiyle aralarındaki ilişkiyi ister yakın ister uzak bir ilişki olarak düşünsünler, beden memnuniyetsizliği ile sonuçlanmaktadır.

Bu çalışmada, sosyal ağlarda gerçekleştirilen sosyal karşılaştırmaların bedeni beğenme düzeyleri üzerindeki olumsuz etkisini azaltma potansiyeli olabileceği öne sürülen bir başka değişken sosyal ağ kullanıcılarının öz-şefkat düzeyidir. Çalışma bulguları, bireylerin öz-şefkat düzeylerinin yüksek olması durumunda, sosyal ağlarda yaptıkları sosyal karşılaştırmalar ve bedeni beğenme düzeyleri arasındaki negatif ilişkinin azaldığına işaret etmiştir. Bu sonuç, öz-şefkatın bireyleri yukarı yönde sosyal karşılaştırmaların olumsuz etkisinden koruduğuna dair hem yüz yüze hem de sosyal ağlarda yapılmış daha önceki çalışmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir (Choi ve ark. 2014, Homan ve Tylka 2015, Slater ve ark. 2017). Bu sonucun önemi, sosyal ağ kullanımının olumsuz etkilerinin herkes için aynı olmadığı, bireysel faktörlere bağlı olarak kullanıcıların farklı derecelerde etkilenebileceği şeklindeki görüşü desteklemiş olmasıdır. Daha önce öz-şefkat müdahalelerinin farkındalığı ve mutluluğu artırıp stresi azaltmak (Neff ve Germer 2013) ve beden memnuniyetini arttırmak (Albertson ve ark. 2015) üzerinde etkili olduğuna dair çalışma bulguları göz önünde bulundurularak, spesifik olarak sosyal ağ kullanıcıları için, sosyal ağlarda yaptıkları sosyal karşılaştırmaların kendileri üzerindeki etkilerine dair farkındalık kazanmalarını sağlayacak, fiziksel görünüm karşılaştırmalarının onları olumsuz etkileyip kendi bedenlerini beğenmekten alıkoymasının önüne geçecek öz-farkındalık

müdahale programları geliştirmek denenebilir ve sosyal ağ kullanıcılarına bu tür müdahaleler tavsiye edilebilir.

Bu çalışmada tüm değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkiler kadın ve erkekler için ayrı ayrı incelenmiş, değişkenler arasındaki ilişkilerin biri hariç (sosyal ağ kullanma sıklığı ile sosyal ağlarda fiziksel görünüm karşılaştırması yapma sıklığı arasındaki ilişki) hepsinin hem kadınlarda hem erkeklerde çalışmanın hipotezlerinde belirtildiği şekilde anlamlı olduğu ve dahası bu ilişkilerin çoğunlukla kadın ve erkekler için eşit güçte olduğu görülmüştür. Bu da, sosyal ağ kullanımının bedeni beğenme ve depresyon üzerindeki olumsuz sonuçlarının kadınları ve erkekleri benzer psikolojik mekanizmalar yoluyla ve aynı oranda etkilediğine işaret etmektedir. Bu sonuç, günümüz dünyasında ideal fiziksel görünüme sahip olmak için yoğun sosyokültürel baskılara erkeklerin de maruz kalıyor olmalarıyla açıklanabilir (Mintz ve Betz 1986). Önceden fiziksel görünüm, kadınların daha çok önemsedikleri bir sosyal karşılaştırma alanıyken ve bedeninden memnuniyetsizliğin erkeklerden ziyade kadınlarda depresyon gibi olumsuz sonuçlara yol açması beklenirdi. Ancak erkek bedeninin nasıl bir görünümü olması gerektiğiyle ilgili sosyal normlara medyada giderek daha çok yer verilmeye başlanmış (Esnaola ve ark. 2010) ve bunu takiben, erkekler için de fiziksel görünümün önemi artmış, dolayısıyla bedenle ilgili memnuniyetsizliklerin olumsuz psikolojik sonuçları erkeklerde de sıklıkla görülür hale gelmiştir (Labre 2002, Leit ve ark. 2002).

Çalışmanın başlıca sınırlılığı, ilişkisel desenle gerçekleştirilmiş olmasıdır. Ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve sonuçların nedenselliği hakkında fikir sahibi olmak için boylamsal ve deneysel desenli çalışmalar yoluyla gerçekleştirilecek çalışmalar gerekmektedir. Çalışmanın ikinci sınırlılığı, katılımcılardan fiziksel görünümüne ne kadar önem verdiklerine dair veri toplanmamış olmasıdır. Oysaki Tesser'in (1988) Öz Değerlendirme Sürdürülmesi Modeline göre karşılaştırma yapılan konunun karşılaştırma yapan bireyler için önemi, karşılaştırmaların sonucunu etkileyen bir faktördür. Gelecekteki çalışmalarda, karşılaştırma boyutunun karşılaştırma yapan bireyler için önemine dair de bilgi alınması ve bu bilginin analizlere katılması faydalı olacaktır. Son olarak, bu çalışma Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi'nin psikoloji, beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve makine mühendisliği bölümlerinden öğrencilerin katılımıyla yapılmıştır. Bulguların genellenebilirliği açısından ileride daha farklı örneklerle çalışılması faydalı olacaktır.

## Sonuç

Bu çalışmayla sosyal ağ kullanımı, bedeni beğenme ve depresyon arasındaki ilişkilerin varlığına işaret eden önceki çalışmalara katkı olarak, sosyal ağlarda fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma yapmanın bu ilişkiye dolaylı etkisi ve ayrıca öz-şefkatin, söz konusu ilişkinin ortaya çıkmasının önlenmesinde oynayabileceği rol gösterilmiştir. Sosyal ağlarda yapılan yukarı yöndeki sosyal karşılaştırmaların beden memnuniyeti ve depresyon üzerindeki olumsuz etkileri daha önce yapılan pek çok çalışmayla da gösterilmişti, ancak mevcut çalışmada, önceki çalışmaların pek çoğundan farklı olarak, söz konusu olumsuz etkilerin ortaya çıkmasının önüne geçilmesi konusunda neler yapılabileceğine dair anahtar rol oynayabilecek kavramlara dikkat çekilmektedir. Bu çalışma, sosyal medyada sosyal karşılaştırma süreçlerinin işleyişine ve ortaya çıkarabildiği bazı sonuçlara dair sağladığı bilgilerle, sosyal medya okuryazarlığı ile ilgili ileride düzenlenebilecek çeşitli eğitimlere ve sosyal medya kullanımının psikolojik etkilerine dair farkındalık kazandırma çalışmalarına

ışık tutabilir. Sosyal medyanın yanlış kullanımından kaynaklı davranışsal ve duygusal sorunlardan şikayetlerle sağlık birimlerine başvuranlara, sosyal medya kullanımına dair davranışlarını düzenlemeye yönelik tavsiyeler üretmede, bu çalışmada sunulan bulgular-dan faydalanılması mümkündür. Sosyal ağlardaki sosyal karşılaştırmaların olumsuz etkilerini azaltmayı amaçlayan öz-şefkat müdahaleleri geliştirilip bunların etkisinin ölçülmesi veya sosyal ağlarda yapılan karşılaştırmaların olumsuz etkilerini zayıflatabilecek öz-şefkat dışında hangi değişkenlerin olduğunun araştırılması ileriki çalışmaların hedefi olmalıdır.

## Kaynaklar

- Albertson ER, Neff KD, Dill-Shackleford KE (2015) Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6:444-454.
- Anlı G, Akın A, Eker H, Özçelik B (2015) Bedeni Beğenme Ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Sciences Studies*,36:505-511.
- Appel H, Gerlach AL, Crusius J (2016) The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Curr Opin Psychol*, 9:44-49.
- Aron A, Aron EN, Smollan D (1992) Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *J Pers Soc Psychol*, 63:596-612.
- Baker DA, Algorta GP (2016) The relationship between online social networking and depression: a systematic review of quantitative studies. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 19:638-648.
- Banjanin N, Banjanin N, Dimitrijevic I, Pantic I (2015) Relationship between internet use and depression: Focus on physiological mood oscillations, social networking and online addictive behavior. *Comput Human Behav*, 43:308-312.
- Bayköse N, İlayda E, (2019) Sporda beden imajı ve sosyal medya etkisi: sosyal karşılaştırma kuramı çerçevesinde facebook kullanımının beden imajına etkileri üzerine bir derleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2:67-80.
- Brown Z, Tiggemann M (2016) Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*, 19:37-43.
- Choi YM, Lee DG, Lee HK (2014) The effect of self-compassion on emotions when experiencing a sense of inferiority across comparison situations. *Procedia Soc Behav Sci*, 114:949-953.
- Chou HTG, Edge N (2012) They are happier and having better lives than I am: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 15:117-121.
- Davis C, Katzman M (1997) Charting new territory: Body esteem, weight satisfaction, depression, and self-esteem among Chinese males and females in Hong Kong. *Sex Roles*, 36:449-459.
- Deniz M, Kesici Ş, Sümer AS (2008) The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Soc Behav Pers*, 36:1151-1160.
- Dincer D, Eksi H, Aron A (2018) Two new scales in the field of couples and marriage counseling: The inclusion of other in the self scale and Turkish self-change in romantic relationships scale. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 48, p. 01053). EDP Sciences.
- Durkin SJ, Paxton SJ, Sorbello M (2007) An integrative model of the impact of exposure to idealized female images on adolescent girls' body satisfaction. *J Appl Soc Psychol*, 37:1092-1117.
- Ellison NB, Steinfield C, Lampe C (2007) The benefits of Facebook "friends:" social capital and college students' use of online social network sites. *J Comput-Mediat Comm*, 12:1143-1168.
- Esnaola I, Rodríguez A, Goñi A (2010) Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures: Gender and age differences. *Salud Ment*, 33:21-29.
- Feinstein BA, Hershenberg R, Bhatia V, Latack JA, Meuwly N, Davila J (2013) Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychol Pop Media Cult*, 2:161-170.
- Festinger L (1954) A theory of social comparison processes. *Hum Relat*, 7:117-140.
- Groesz LM, Levine MP, Murnen SK (2002) The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta - analytic review. *Int J Eat Disord*, 31:1-16.

- Haferkamp N, Krämer NC (2011) Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 14:309-314.
- Hayes AF (2013) *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York, Guilford Publications.
- Hendrickse J, Arpan LM, Clayton RB, Ridgway JL (2017) Instagram and college women's body image: Investigating the roles of appearance-related comparisons and intrasexual competition. *Comput Human Behav*, 74:92-100.
- Ho SS, Lee EW, Liao Y (2016) Social network sites, friends, and celebrities: The roles of social comparison and celebrity involvement in adolescents' body image dissatisfaction. *Soc Media Soc*, 2:1-11.
- Homan KJ, Tylka TL (2015) Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth's inverse relationships with body appreciation. *Body Image*, 15:1-7.
- Keery H, Van den Berg P, Thompson JK (2004) An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1:237-251.
- Kim JW (2018) Facebook use for profile maintenance and social grooming and young Korean women's appearance comparison with peers and body image concerns. *Soc Media Soc*, 4:1-11.
- Kim M, Park W (2016) Who is at risk on Facebook? The effects of Facebook news feed photographs on female college students' appearance satisfaction. *Soc Sci J*, 53:427-434.
- Kostanski M, Gullone E (1998) Adolescent body image dissatisfaction: Relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *J Child Psychol Psychiatry*, 39:255-262.
- Labre MP (2002) Adolescent boys and the muscular male body ideal. *J Adolesc Health*, 30:233-242.
- Leit RA, Gray JJ, Pope Jr HG (2002) The media's representation of the ideal male body: A cause for muscle dysmorphia?. *Int J Eat Disord*, 31:334-338.
- Lim SA, You S (2017) Effects of self-esteem and depression on abnormal eating behavior among Korean female college students: mediating role of body dissatisfaction. *J Child Fam Stud*, 26:176-182.
- Liu J, Li C, Carcioppolo N, North M (2016) Do our Facebook friends make us feel worse? A study of social comparison and emotion. *Hum Commun Res*, 42:619-640.
- Lup K, Trub L, Rosenthal L (2015) Instagram# instasad?: exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 18:247-252.
- Mintz LB, Betz NE (1986) Sex differences in the nature, realism, and correlates of body image. *Sex Roles*, 15:185-195.
- Myers TA, Crowther JH (2009) Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *J Abnorm Psychol*, 118:683-698.
- Neff K (2003a) Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity*, 2:85-101.
- Neff KD (2003b) The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self Identity*, 2:223-250.
- Neff KD (2009) The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Hum Dev*, 52:211-214.
- Neff KD (2011) Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Soc Personal Psychol Compass*, 5:1-12.
- Neff KD, Germer CK (2013) A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *J Clin Psychol*, 69:28-44.
- Neff KD, Vonk R (2009) Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *J Pers*, 77:23-50.
- Nesi J, Prinstein MJ (2015) Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *J Abnorm Child Psychol*, 43:1427-1438.
- Niu GF, Luo YJ, Sun XJ, Zhou ZK, Yu F, Yang SL et al. (2018) Qzone use and depression among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *J Affect Disord*, 231:58-62.
- Olivardia R, Pope Jr HG, Borowiecki III JJ, Cohane GH (2004) Biceps and body image: the relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychol Men Masc*, 5:112-120.
- Özer AK, Özer S (2011) Durumsal-Süreklili Depresyon Ölçeğinin faktöriyel alt yapısı. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 7:210-217.
- Öztemel K, Traş Z (2017) Facebook Yoğunluğu Ölçeği'nin (FYÖ) Türkçe'ye uyarlanması: Faktör yapısı ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15:91-101.
- Parks MR, Floyd K (1996) Meanings for closeness and intimacy in friendship. *J Soc Pers Relat*, 13:85-107.



- Paxton SJ, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Eisenberg ME (2006) Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *J Clin Child Adolesc Psychol*, 35:539-549.
- Rousseau A, Eggermont S, Frison E (2017) The reciprocal and indirect relationships between passive Facebook use, comparison on Facebook, and adolescents' body dissatisfaction. *Comput Human Behav*, 73:336-344.
- Shapira LB, Mongrain M (2010) The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *J Posit Psychol*, 5:377-389.
- Sherlock M, Wagstaff DL (2018) Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult*, 8:482-490.
- Slater A, Varsani N, Diedrichs PC (2017) # fitspo or# loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. *Body Image*, 22:87-96.
- Speilberger C, Ritterband L, Reheiser E, Brunner T (2003) The nature and measurement of depression. *Int J Clin Health Psychol*, 3:209-234.
- Şanlıer N, Türközü D, Toka O (2016) Body image, food addiction, depression, and body mass index in university students. *Ecol Food Nutr*, 55:491-507.
- Tesser A (1988) Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. *Adv Exp Soc Psychol*, 21:181-227.
- Tesser A, Campbell J (1980) Self-definition: The impact of the relative performance and similarity of others. *Soc Psychol Q*, 43:341-347.
- Tesser A, Millar M, & Moore J (1988) Some affective consequences of social comparison and reflection processes: The pain and pleasure of being close. *J Pers Soc Psychol*, 54:49-61.
- Tesser A, Smith J (1980) Some effects of task relevance and friendship on helping: You don't always help the one you like. *J Exp Soc Psychol*, 16:582-590.
- Thompson J, Stice E (2001) Thin-ideal internalization: mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Curr Dir Psychol Sci*, 10:181-183.
- Thorisdottir IE, Sigurvinsdottir R, Asgeirsdottir BB, Allegrante JP, Sigfusdottir ID (2019) Active and passive social media use and symptoms of anxiety and depressed mood among Icelandic adolescents. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 22:535-542.
- Tiggemann M, Brown Z (2018) Labelling fashion magazine advertisements: Effectiveness of different label formats on social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, 25:97-102.
- Tiggemann M, McGill B (2004) The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *J Soc Clin Psychol*, 23:23-44.
- Tiggemann M, Zaccardo M (2015) "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, 15:61-67.
- Tosun LP (2017) *Sanal Ortamda Gerçek Kişiler: Sosyal Ağlar ve Sosyal Psikoloji*. İstanbul, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tosun LP (2019) Sosyal ağ sitelerinin kullanımı ve öznel iyi oluş. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11:304-317.
- Tosun LP, Kasdarma E (2020) Passive Facebook use and depression: A study of the roles of upward comparisons, emotions, and friendship type. *Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 32:165-175..
- Twenge JM, Joiner TE, Rogers ML, Martin GN (2018) Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clin Psychol Sci*, 6:3-17.
- Tylka TL, Wood-Barcalow NL (2015) The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12:53-67.
- Van den Berg P, Paxton SJ, Keery H, Wall M, Guo J, Neumark-Sztainer D (2007) Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image*, 4:257-268.
- Walther JB, Van Der Heide B, Ramirez A Jr, Burgoon JK, and Peña J (2015) Interpersonal and hyperpersonal dimensions of computer-mediated communication. In *The Handbook of the Psychology of Communication Technology*, (Ed S. S. Sundar):1-22. Chichester, UK, Wiley.
- Wright KB, Rosenberg J, Egbert N, Ploeger NA, Bernard DR, King S (2013) Communication competence, social support, and depression among college students: A model of Facebook and face-to-face support network influence. *J Health Comm*, 18:41-57.

Yoon S, Kleinman M, Mertz J, Brannick M (2019) Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook-depression relations. *J Affect Disord*, 248:65-72.

Zuckerman EW, Jost JT (2001) What makes you think you're so popular? Self-evaluation maintenance and the subjective side of the "friendship paradox". *Soc Psychol Q*, 64:207-223.

**Yazarların Katkıları:** Tüm yazarlar, her bir yazarın çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladığını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmişlerdir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Etik Onay:** Araştırma için Bursa Uludağ Üniversitesi etik kurulundan onay alınmıştır. Tüm katılımcılar aydınlatılmış onam vermişlerdir.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

**Finansal Destek:** Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir

**Authors Contributions:** All authors attest that each author has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Ethical Approval:** Ethical approval was obtained from the ethics committee of Bursa Uludağ University for the study. All participants gave informed consent.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared by the authors.

**Financial Disclosure:** The authors declared that this study has received no financial support.