

SOSYAL MEDYA PAYLAŞIMLARININ ÖZSAYGI ÜZERİNDEKİ ÖNEMİ

THE IMPORTANCE OF SOCIAL MEDIA SHARES ON SELF- ESTEEM

Ahmet AYDOĞAN

Yüksek Lisans, Selçuk üniversitesi, Konya, Türkiye,
ahmetaydogansdu@hotmail.com, Orcid: 0000-0003-4953-4217

ÖZET

Teknolojinin durmaksızın devamlı gelişmesiyle birlikte; bireyler, çevrimiçi durumlarda kendini ifade edebilme açısından çeşitli olanaklar elde etmiştir. İnsanların meraklı, iletişime geçme gereksinimi duyma yapısı sonucunda sosyal medya hesapları insanların yaşamına hızlı bir şekilde giriş yapmış ve her geçen gün yaşamın bir parçası haline gelmiştir. Sosyal medya çağı olarak adlandırılan bir dönemi gösteren bu iletişim ortamları, fazla maruz kalınması durumunda vazgeçilmezlik durumunu da aşarak her yaş kesiminden birçok birey açısından bir bağımlılığın ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Sosyal medya yardımıyla kullanıcılar kendi benliklerini, inançlarını, tutumlarını, değerlerini ve kişisel hikâyelerini istedikleri şekilde ortaya koymaktadır. Sosyal medyada kendini ortaya koyma, özellikle insanlar arasında kalıcı ilişkilere başlamanın bir yolu şeklinde de değerlendirilebilir.

Bu araştırmada, kişilerin sosyal medyada kendini ifade etme seviyesinin, algılanan yararlar, özsaygı, sosyal medya kullanıcılarına olan güven ile ne kadar maruz kaldıkları arasındaki ilişki incelenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Öz Saygı, Sosyal Medya Uygulamaları, Sosyal Medya Bağımlılığı

ABSTRACT

With the continuous development of technology, individuals obtained a limitless and various possibility to express themselves in an online world. People becoming more curious and needing to communicate with others has led social media accounts to become a part of life rapidly. These communication environments, which represent a period as the age of social media, may lead to the emergence of an addiction in any age groups in case of excessive exposure. Through social media individuals can easily reveal their own selves, beliefs, values, and their personal stories by creating posts online. People exposing themselves on social media can also be considered as a way of starting permanent relationships.

In this study, the relationship between the level of self-expression on social media, perceived benefits, self-esteem, trust in social media users, and how much they are exposed is examined.

Keywords: Social Media, Self-Esteem, Social Media Applications, Social Media Addiction

SOSYAL MEDYA VE ÖZSAYGI

Öz saygı, sosyal bilimlerde çok fazla araştırmaya konu olmakla beraber; günümüzde iletişim ve kitle iletişimi ortamı olarak artışa geçerek sosyal medya kullanımı ve bağımlılığı ile ilişkilendirilmek suretiyle de araştırılmıştır. Facebook ve başka sosyal ağ siteleri, bireylerin öz saygılarını etkileme yönünde önemli bir potansiyele sahiptir. Sosyal ağ sitelerinin oluşumu incelendiğinde bu sitelerin; duvar yazıları, anlık güncellemeleri, fotoğraf paylaşımı vb. avantajları vasıtasıyla kişilerin kendisiyle alakalı beğenileri ve beğenmedikleri, hobilerini, düşüncelerini, inanç ve tutumlarını, yönelimlerini kapsayan enformasyonu diğer insanlara aktarmak için tasarlandığı görülmektedir. Günümüz hayatında çok fazla toplumun, farklı kesimlerde ve yaş aralığında fazla internet kullanımı artmaktadır ve bu sürecin bir uzantısı olarak internet bağımlılığın bir sorun olarak teşhis ve tetkik edilmesi; psikiyatristlerin, eğitimcilerin, akademisyenlerin ve geniş bir bakış açısıyla toplumun ilgisini çekmiştir. Böylece özellikle genç kesimin daha çok bağımlılık grubu içinde olduğuna yönelik değerlendirmeler de söz konusu olmaktadır (Cao ve Su, 2006: 275). Çocuklar akıllı telefonların ceplere girmesi ve internet ağının yaygınlaşması ile birlikte hayatlarının her alanında, anında dolaylı veya doğrudan olarak sosyal medyaya maruz kalmaktadır. Bu sebeple son yıllarda gençlerin cebinde taşıdığı cep telefonu ve internetin onları kendine mecbur ettiği bir durum ortaya çıkmıştır (Çiftçi,2018:101-102)

Özsaygı konusuyla alakalı geçmiş yıllardaki araştırmalara bakıldığında benlik ve öz kavramlarının çok fazla araştırmada birbirinin yerini karşılayacak durumda kullanıldığı fark edilmiştir. Benlik, kavramı

bireylerin dış görünüşleriyle birlikte zihinsel yeterlilikleriyle alakalı görüşlere sahip olmaları, bunlarla ilgili yorum ve tespitlerde bulunabilmeleri anlamı taşımaktadır (Kuzgun, 2002). Kısaca benlik kişilerin kendisiyle alakalı oluşturdukları algı biçimleridir. Bireylerin kendileriyle ilgili oluşturdukları düşünceleri biçimlendiren bir ideal benlik kavramı vardır ayrıca kişilerin kendilerini kabul etmelerinin şartı idealini kurdukları benlikleri ile kendilerini algıladıkları benlik arasındaki farkın çok az olmasıdır. Ayrıca bireylerin, diğer kişilerle etkileşimi ve yaşadığı çevrenin fiziki şartların etkisi ile kendilerine alakalı oluşturdukları algı ve değerler benlik gelişimini etki eden etkenlerdendir. (Yavuzer, 2003).

Benlik kavramı ve benlik saygısının çok net bir sınırla birbirinden ayrılmaması ve bu iki kavramın iç içeliği sebebiyle bazı yazınlarda birbirinin yerine kullanıldığı ortaya çıkarılmıştır. Fakat bu iki kavramın birbiriyle benzerlik taşıyan yönleri çok olsa da belli bir yerde birbirinden ayrılmaları gerekmektedir. İki kavram da kişinin kendisi adına oluşturduğu düşünceler çevresinde yoğunlaşmakta ancak benlik saygısı bireylerin ürettikleri fikirlere ek olarak bir de bu akıl yürütmelerin değerlendirilmesini kapsamaktadır. Değerlendirme boyutu benlik kavramında yer almamaktadır (Avşaroğlu, 2007).

Sosyal bilimlerle birlikte günlük hayatımızda önemli bir noktayı vurgulayan öz saygı kavramı (Blascovich ve Tomaka, 1991: 115), kişilerin bir birey olarak değerinin yine kendisi tarafından gerçekleştirilen öznel değerlendirmesini ifade etmektedir. Bu açıdan öz saygı, bir kişinin nesnel yetenekleri ve becerileri üzerinden başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini zorunlu olarak yansıtmamaktadır (

Orth ve Robins, 2014: 381). Özsaygı, bireylerin yaşam süresince üstlendikleri rolleri değerli bulmaları, kendilerini başarılı ve önemli hissetmeleri, yani kısacası kendileriyle alakalı oluşturdukları pozitif tanım ve algıların hepsidir. Kişiler zaman zaman türlü nedenlerle kendilerini değerlendirmekte ve bu değerlendirme neticesinde meydana çıkan düşüncelerle de bir anlamda özsaygılarını oluşturmaktadır. Fakat bireylerin özsaygı seviyelerinin yüksek olması, kendilerini olduklarından fazla iyi hissetmeleriyle değil, kendilerinde gördükleri pozitif veya negatif yanlarının olduğu gibi kabul edebilmelerinden kaynaklanmaktadır (Yörükoğlu, 2000). Kişilerin oldukları halleriyle idealleri arasındaki farkı görebilmesi, değerlendirebilmesi ve mevcut hallerini kabul edip, kendilerinin değerli olduklarına inanmaları özsaygılarının yüksek seviyede olduğunun kanıtı niteliğini taşımaktadır. Özsaygı bir anlamda kişilerin başarılı anlarının yanı sıra başarısızlık anlarında da kendilerinden memnun olmasıdır (Yavuzer, 2003).

Özsaygı seviyelerinin bireylerin hayatının direk etkilemektedir. Yüksek özsaygı seviyesine sahip olan kişiler daha pozitif bir bakış açısına sahip olmalarının da etkisiyle topluma kolaylıkla uyum sağlamak ve kendilerini toplumun bir parçası olarak görebilmektedirler (Yiğit ve Yılmaz, 2011). Sahip olunan düşük özsaygı ise kişilerin topluma ayak uydurmasını zorlaştırmanın yanında kişileri bazen toplumda kabul gören davranışların aksi tutum sergilemeye de sevk etmektedir (Suner, 2000, Akt; Yiğit ve Yılmaz, 2011). Araştırmalara bakıldığında özsaygı seviyesi düşük olan kişilerin sosyal çevrelerine ayak uydurma anlamında sıkıntı yaşadıkları, mesleklerinde ulaşmak istedikleri

başarıyı yakalamakta zorluk çektikleri, geleceğe dair duyulan kaygı seviyelerinin başka kişilere kıyasla yüksek olduğu ve stresle başa çıkma konusunda yetersizlik yaşayabildiği sonucuna varılmıştır (Coopersmith 1974, Aktaran: Körükçü, 2004).

Düşük özsaygıya sahip olan bireyler;

- Başarısızlık kaygısına sahip olmaları sebebiyle herhangi bir deneme ve girişimde bulunma konusunda isteksiz olurlar.
- Bir konuda olumsuz bir sonuçla karşılaşacaklarını fark ettiklerinde yalan söyleme davranışını sergilemekten kaçınmazlar.
- Başladıkları işi bitirme konusunda tutarsızlık yaşarlar ve inançlarını kaybettiklerinde geri çekilirler.
- Herhangi bir başarısızlık anında kendilerini olay ve durumdan soyutlayarak suçu kendileri dışında etkenlerde ararlar.
- Kendilerini kabul noktasında sorun yaşayarak, kendilerine karşı acımasız sayılabilecek haksız eleştirilerde bulunurlar.
- Sosyal hayatlarında daha pasif ve çekingen bir rol üstlenirler.
- Kendilerine yönelik övgülere inanmakta ve onları kabul etmekte zorluk yaşarlar.
- Evde ya da okulda ya onay kazanmak için aşırı kuralcı ya da dikkat çekmek için kurallara uymayan, her şeye karşı bir tutum sergilerler.
- Çevresindeki kişilerin kendileri ile ilgili görüşlerinden gereksiz derecede etkilenir ancak yapılan eleştirileri de dikkate almadan katı bir tutumla reddetme eğilimi gösterirler (Yavuzer, 2005).

Özsaygı Seviyesini Etkileyen Faktörler

Benlik, bebeklerin etrafiyla en başta iletişime geçmeye başladıkları andan ömürlerinin sonuna kadar devam etmekte ve yaşadıkları her deneyimle biçimlenmektedir. Bireyin yaşam tecrübesi edindikçe ve yaşı ilerledikçe ideal ben kavramı oluşmaktadır ve farkında olduğu kendi benliğiyle arasındaki farkın niteliği günden güne değişebilmektedir ve böylece bireyin özsaygı oluşumuyla kendisini algılayış şekillerinde bazı değişikliklere neden olmaktadır. Copersmith'e göre özsaygının gelişmesine etki eden ana faktörler bulunmaktadır:

- Kişilerin yaşamları boyunca elde ettiği başarılar ve bu başarılar sonucunda kazandığı konum veya seviye
 - Kişilerin doğrudan veya yaptıkları bir davranış ya da herhangi bir söylemleri neticesinde özellikle kendileri için önemli olan yakın çevresi tarafından kabul görme ve onaylanma derecesi.
 - Kişilerin kendisine gösterilen veya kendi için belirlediği hedeflere ulaşım ulaşamaması ya da ulaşma derecesi.
 - Kişilerin kendilerine dair yapılan değerlendirme ya da söylemlere karşı nasıl bir tutum sergilediği (Bilgin, 2001, Aktaran: Doğan, 2005).
- Ailenin etkisi: Kişilerin karakterlerinin temeli en başta çocukluk zamanlarında oluşturmaktadır ve kişiliğin önemli bir bölümü bu yaşlardaki çeşitli değişkenler sonucunda oluşmaktadır. Kişilik oluşumu ve özsaygı kazanımı adına önemli zaman sayılabilecek bu evrede kişilerin en fazla zaman harcadığı sosyal grup aileleridir. Bu sebeple aile üyeleri bireylerin kişilik oluşumu, olumlu benlik tasarımı ve elde edilen özsaygı için büyük önem taşımaktadır (Yavuzer, 2005).

Toplumu meydana getiren en önemli küçük kişiler topluluğu olan ailede güçlü bir iletişim, saygı, hoşgörü olduğu zaman çocuklar büyüme zarfında desteklenmenin ve kabul görmeyenin verdiği itici gücü hissedecekler ve yaşayacakları doğru yaşam tecrübeleri sayesinde özsaygı ve benlik gelişim sürecini istedik kazanımlarla yönetebileceklerdir. Çocuk yetiştirme insandan insana, yöreden yöre, kültürden kültüre farklılık gösterdiği gibi aileden aileye de farklılık göstermektedir. Özsaygının istediğimiz şekilde gelişim sürecinde etkili değişkenlerden biri de anne ve babanın tutumunun özsaygı oluşumunu destekleyecek nitelikte olmasıdır. Çünkü aile üyelerinin davranışlarını onaylanan veya kendisini anlatabilme şansı yakalayabilen çocuklar, ergenlik zamanında pozitif benlik algısı kazanabilecekler ve sonrasında özsaygısı yüksek yetişkinler şeklinde yaşamlarını devam ettirebileceklerdir (Yörükoğlu, 1996).

Başarının etkisi: Özsaygı seviyesi yüksek kişiler bu şekilde bir durum karşılığında tam tersi başarısızlıktan bir şeyler çıkararak, daha sonraki hamlede benzer hatayı yapmamak için emek harcamakta ve kendi kendilerine verdikleri bu destek ile başarıyı önemli bir ölçüde ulaşmaktadır (Yörükoğlu, 2003).

Öğretmenin etkisi: Bireylerin ailelerinden sonra kapsamlı olarak iletişime geçebildikleri ve günlerinin çoğu bölümünü geçirdikleri ilk sosyal ortam okullardır. Özellikle çocukluk ve ergenlik döneminin başlarında öğretmenler öğrencilerin örnek aldıkları bireyler listesinde ilk sırasındadır. Ayrıca bu sosyal çevrede akranlarının niceliksel fazlalık onlara kendilerini emsalleri ile kıyaslayabilme ve değerlendirme yapabilme imkânı da sunmaktadır. Anne-baba tutum ve

davranışlarının benlik gelişimini etkilemesi gibi sınıf içindeki öğretmen tutum ve davranışları da öğrencilerin benlik gelişimleri ve özsaygı kazanımlarına çok fazla etkisi vardır. Öğretmenleri tarafından kabul görmeyen, sert ve hoşgörüsüz bir davranışla karşılaşan öğrenciler düşük özsaygı seviyesine sahip olmakta bu da yaşamdaki rollerinin aktif oluştan uzak bir durum oluşmasına neden olabilmektedir (Gordon, 1999, Aktaran: Körükçü, 2004). Bu sebeple öğretmenler vasıtasıyla öğrencinin gelişimine katkı sağlanmalı, olumsuz davranış ve tutumlara neden olan konularda öğrenciler anlayışlı bir şekilde uyarılmalı, başarısızlık durumdan başarıyla ilgili neler yapabilecekleri üzerinde durularak öğrencilere uygun yol gösterilmeli, öğrenciye kendine anlatabilme fırsatı sunulmalıdır. Öğrencilerin, sözlü veya sözsüz olumsuz davranışla karşılaşmadıkları bir sınıfta sorgulayabilen, derslerden keyif alan, öğrenmeye hevesli, araştıran kişiler haline gelmeleriyle beraber yüksek özsaygı seviyesine sahip, kendisine ve etrafıyla alakalı olumlu görüş ve tutumları olan kişiler haline gelebilmeleri kolaylaşabilecektir. Böylece daha sağlıklı bir toplumun oluşmasına zemin hazırlanmış olunacaktır (Yörükoğlu, 1996).

Dış görünümün etkisi: Özellikle ergenlik çağındaki kişilerde genel standartlara göre kabul gören ve onaylanan bir dış görünüşün olması çok önemlidir. Bu dönemin kişiler etrafındaki insanların kendilerini gözlemlediklerini düşünen bir ergen benmerkezciliği yaşamakta böyle olunca dış görünüşleri için çok fazla vakit harcamaktadırlar. Ergen çağındaki bireylerin dış görünüşleriyle alakalı olumlu geri dönüşlerin olması, onların özsaygı seviyelerini yükseltip olumlu yönde benlik algısı oluşmasına destek sağlarken, aldıkları her olumsuz geri dönüş de

özsayılarının seviyelerinin aşağı çeken ve kendilerine ilgili olumsuz şekilde benlik algısı oluşturmalarına neden oluşturacak engelleyici bir etkiye sebep olmaktadır (Baymur, 1984).

Çevrenin etkisi: Eğitim hayatımızın başlamasının etkisiyle birlikte kişilerin etrafıyla iletişimi artmakta ve bu iletişimin niteliği, kişilik gelişimine pozitif veya negatif etkide bulunmaktadır. Özellikle ergenlik çağında etrafının, kişilik gelişimi ve özsayı meydana gelme sürecine etkisi büyüktür. Etraftan gelen pozitif geri dönüşler ve kabuller bireyin özsayı seviyesini artırarak, tersi durumlar ise özsayı seviyesinin aşağılarda olmasına neden olmaktadır. Çünkü kişiler tarafından gelen geri dönüşlerin de etkisiyle kendileriyle ilgili bir benlik algısı oluşturmaktadırlar (Baran, 1999).

Sosyal medya ve öz saygı

Çalışmaların çoğu, internet sitelerinin kullanımında giderek oluşan yükselme sonucunda bireylerin daha düşük öz saygıyla kişisel gelişim sorunlarına maruz kaldıkları görülmektedir (Jan vd., 2017: 530). Sosyal medya ve öz saygı kullanımı ilişkisine diğer türden etkenlerinde dâhil olduğu söylenebilir. Örnek anlatacak olursak mutluluğun yollarıyla öznel iyi oluş sürecinde Facebooktaki arkadaşlıkların benlik sunumu üzerindeki etkilerini konu alan bir araştırmada (Kim ve Lee, 2011: 359). Benlik sunumu stratejileri ilişkisinde olumlu benlik sunumunun öznel iyi oluşa yönelik doğrudan öznel iyi oluş üzerinde önemli şekilde dolaylı olarak etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Kısaca; Facebookdaki takipçi sayısı ve olumlu benlik sunumu, kullanıcıların öznel anlamda

iyi hissetmelerine ve mutluluklarını algıladıkları sosyal destekten bağımsız olarak arttırabilir.

Bir başka yönden dürüst benlik sunumu ise Facebook takipçilerinin meydana getirdiği sosyal destekle mutluluğu yükseltme biçimin de bir etkide bulunabilir. Bu konuyla alakalı olarak, Facebook'ta öz saygı ile narsisizm düzeylerinin benlik sunumuyla ilişkili olarak ele alan başka bir araştırmada (Mehdizadeh, 2010: 357). Bireyin kendini sevdirmeye ilgili içerikleri daha çok çevrimiçi yerlerde bulunmanın daha yüksek düzeyde narsisizm ve daha düşük öz saygıyla ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Böylece sosyal medya kullananların kendi pozitif tecrübelerinin üzerine oluşturduğu bir benlik sunumu gerçekleştirmeleri, mutluluklarına katkı sağlamakla birlikte; meydana gelen bu durumun yoğunluğunun öz saygıları açısından negatif bir etkisi olduğu söylenebilir. Bireyin sahip olduğu kişisel karakteristiklere göndermede bulunan kişisel öz saygının gündelik yaşamımızda sosyal medyada çok zaman harcamamız neticesinde etkilenebileceği ve kısa sürede değişiklikler gösteren durumsal öz saygının ise sosyal medyaya kısa dönemli tesadüfi olarak maruz olunduğunda etkilenebileceği ileri sürülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığıyla alakalı yapılan çalışmaya bakıldığında da; konuyla ilgili yapılan bir çalışmada (Andreassen vd., 2017: 292); yaş, cinsiyet, narsisizm ile öz saygının sosyal medya bağımlılığına doğrudan etkisinin olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı negatif öz saygıyla ilişkilendirilmekle birlikte; söylediğimiz değişkenler sosyal medya bağımlılığında ılımlı bir biçimde etkisi olduğu görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığında değişkenlerin içinde

en fazla etkisi olan değişkenler sırasıyla; düşük öz saygı, kadın olmak, narsisizm ile küçük yaş biçiminde sıralanmıştır.

Olumlu olarak sosyal medya geri dönüşleriyle öz saygıyla arasındaki ilişkiye bakıldığı bir çalışmada da ilk önce öz saygıya ilişkin kişinin öz saygısının bireyin kendisine yönelik algıladığı ilişkiyel değere göre oluşturulduğu öne sürülmektedir. Böylece başka bireyler tarafından kabul edilmenin bir işareti olarak sosyal medyadaki pozitif geri dönüşlerin öz saygı düzeyini yükseltmesi beklenir. Diğer yandan öz saygının pozitif geri dönüşlerin etkisine ne oranda açık olduğu sorusunun, bireyin hedef duyularına bağlantılı olduğunun da altını çizmek gerekmektedir (Burrow ve Rainone, 2016: 232)

Facebook bağımlılığı ile narsisizmle öz saygı ilişkisinin araştırıldığı ve cinsiyet bakımında etkisinin olup olmadığına bakıldığı diğer bir çalışmada (Malik ve Khan, 2015: 260). Pakistan'daki Sargodha Üniversitesinin farklı bölümlerinden eşit olarak ayrılmış erkek ve kız öğrenciden oluşan 200 kişilik bir grup araştırmaya dâhil edilmiş ve bunlar üzerinde alandaki standart ölçekler uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda Facebook bağımlılığıyla narsisizm ilişkisinin olumlu şekilde ortaya çıkarken, öz saygıyla olan ilişkisi ise olumsuz biçimde bir ilişki bulgulamıştır. Başka şekilde söyleyecek olursak örneklem grubunda Facebook bağımlılığı düzeyi arttıkça narsisizm düzeyi de artarken, öz saygının da azaldığı görülmüştür.

Araştırmanın kapsamında narsisizmle öz saygı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Başka bir şekilde, Facebook bağımlılığı,

öğrencilerin geneli narsistik hareketleriyle düşük öz saygının önemli göstergesi olarak değerlendirilmekle birlikte, erkekler ile kadınlar arasında üç değişken bağlamında önemli bir değişiklik ise ortaya çıkmamıştır. Kısaca, araştırmada, Facebook bağımlılığı, narsistik davranışla öz saygı düzeyinin cinsiyet anlamında önemli bir değişiklik ortaya çıkmamıştır.

SONUÇ

Yeni iletişim teknolojileri hayatımıza girdiğinden bu yana, yaşantımızın önemli ve tamamlayıcı bir parçası hâline gelmeye başlamıştır. Yeni iletişim teknolojilerinin kapsadığı yenilikler her geçen gün hızlı bir şekilde değişmekte ve bizlere sunduğu olanaklar açısından sürekli bir yenisi eklenirken, günlük yaşamımızda bu olanakların kullanımına ayrılan zaman da gün geçtikçe artmaktadır. Özellikle sosyal medya ile sosyal ağ siteleri, yeni iletişim teknolojilerin gelişimine en uygun yerlerden biridir. Kayda değer bir oranda genç kesim arasında yaygınlaşan sosyal medya kullanımı, günümüzde her yaştan kişinin kullandığı ve geniş kapsamlı bir kitlenin içinde yer aldığı bir yer haline gelmiştir. Sosyal medya ağları mobil teknolojilere ulaşmanın çok basit olması düşünüldüğünde, sosyal medya kullanımının genişliğiyle beraber bağımlılığının da önemli boyutlarda ortaya çıkması söz konusu olabilmektedir. Özellikle akıllı cep telefonları sayesinde her mekânda ve her zaman kablosuz ağ bağlantısı olanağı sunması ve sosyal medya uygulamalarının çoğunun ücretsiz olması; internet bağımlılığı gibi durumlar kişisel bilgisayarlardan ayırt edilemez hale getirmektedir. Bu şekilde mobil sosyal medya

kullanımının, psikolojik bakımdan geniş kapsamlı tecrübeler sunma gücüne karşılık, başka bakımdan sorunlu davranışlara yol açabilecek ya da bu türden davranışları destekleyecek güçlü özelliklere sahip olduğu da söylenebilir.

Sosyal medya araçları kullanımının psikolojik bakımdan etkilerinin olması kadar; psikolojik etkenlerin sosyal medya kullanımı ile bağımlılığı üzerindeki etkinliği de çalışmalara konu olmuştur. İşte bu çalışmada; sosyal medya bağımlılığının öz saygıyla ilişkisi incelenmiş ve farklı araştırma sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu bulgular içerisinde, yer yer daha önceki çalışmalara paralel nitelikte sonuçlar ortaya çıktığı görülmüştür.

We Are Social'ın dijital dünyaya ilişkin verileri sunduğu 2018 raporunda Türkiye'ye ilişkin verilere bakıldığında; en etkin sosyal medya platformlarından ilk altısının sırasıyla YouTube, Facebook, Whatsapp, Instagram, Facebook Messenger, Twitter olduğu görülmektedir.

Kişiler kişisel olarak memnun ve olumlu tutuma sahip ise, çok fazla iyi niteliğe sahip olduğunu düşünüyorsa, insanların yaptıklarının benzerini kendisinin de yapabileceğine inancı varsa, en azından başkalarıyla aynı düzlemde değere sahip olduğunun farkındaysa; bu durum, sosyal medya bağımlılığını azaltma yönelik etki yapmaktadır. Öte yandan daha önceki çalışmalar ve burada elde edilen bilgilere bakıldığında; kendini açma, bilgisayar aracılı iletişimde, yüz yüze iletişim kurmakta zorlanan bireylere, yeni bir ortam sağlamaktadır. Özsaygısı düşük bireyler için belirli boyutlarda gerçekleşen kendini açma davranışı sosyal ağlarla yeni bir bakış açısı kazanmaktadır. Bu nedenle özgüveni

düşük olan bireyler için sosyal ortamda kendini açma, yüz yüze açıklama durumu oluşmadan başka bireylerle ilişki kurmanın bir yolu olabilir. Sosyal ilişkiler oluşturma ve sürdürbilmede en önemli noktalardan olan kendini açma, özsaygı ile güveni düşük kişiler için sosyal medyanın kullanımıyla arttırılıyor

Sonuç olarak bu araştırma; sosyal medya bağımlılığı ile öz saygı ilişkinin doğasını meydana çıkaran bilimsel çalışmalardan birisidir. Gelecekteki çalışmalar bir bütün olarak sosyal medyayı incelemenin ötesinde Instagram, Facebook, WhatsApp vb. gibi her bir aracın bağımlılığı ile öz saygı arasındaki ilişkiye odaklanabilirler. Sosyal medya uygulamalarında geçirilen zaman arttıkça bireyler, kendilerini başkalarıyla daha çok kıyaslamaya başladı. Böylece bireyde öz güven eksikliğine neden oldu. Özellikle gençlerin sosyal medya ile olan bağlarının daha güçlü olması nedeniyle yetişkinlere oranlara ergenler için yorum ve beğeniler daha fazla önemli olduğu görülmektedir.

KAYNAKÇA

- Andreassen, C. S. Pallesen, S. ve Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64. 287–293.
- Baran, G. (1999). *Korunmaya muhtaç çocuk ve benlik kavramı*. Ankara: Yaysan Matbaacılık.
- Baymur, F. (1984). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitapevi Yayınları.

- Bilgin, S (2001). Ergenlerde benlik saygısı ile kaygı arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Blascovich, J., ve Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. In J.P. Robinson, P.R. Shaver, L.S. Wrightsman (Eds.), Measures of personality and social psychological attitudes: Measures of social psychological attitudes (pp.115-160). San Diego: Academic Press.
- Burrow. A. L., Rainone, N. (2016). “How Many Likes Did I Get?: Purpose Moderates Links Between Positive Social Media Feedback And Self-Esteem”. Journal of Experimental Social Psychology, 69, 232-236.
- Cao, F., and Su, L (2006). Internet Addiction among Chinese Adolescents: Prevalence and Psychological Features. Child: Care, Health and Development, 33 (3), 275-281.
- Çiftçi, H. (2018), Medya Okuryazarlığı Eğitimine Örneklerle Eleştirel Bir Yaklaşım. Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimlerde Medya Akademik Çalışmalar (101-116) (Edt: Rıza KARAGÖZ Timuçin KODAMAN & Marijan PREMOVIĆ), Ivpe Cetinje, Montenegro
- Kim, W., Jeong, O. R. & Lee, S. W. (2011). On social web sites. Information Systems, 35 (2), 215-236.
- Körükçü, Ö. (2004). Altı yaş grubundaki çocukların özsaygı düzeyleri ile anne empatik becerilerinin incelenmesi, Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Körükçü, Ö. (2004). Altı yaş grubundaki çocukların özsaygı düzeyleri ile anne empatik becerilerinin incelenmesi, Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Malik, S. and Khan, M. (2015). Impact of Facebook Addiction on Narcissistic Behavior and Self-Esteem among Students. *Journal of Pakistan Medical Association*, 65, 260–263.
- Mehdizadeh, S (2010). Self-Presentation 2.0: Narcissism and Self-Esteem On Facebook, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13 (4), 357-364.
- Orth U, Robins RW (2014) The development of self-esteem. *Curr Dir Psychol Sci*, 23:381-387.
- Yavuzer, H. (2003). *Okul Çağı Çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yavuzer, H. (2005). *Gençleri anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yiğit, R.ve Yılmaz, H (2011). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyleri ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, (31),335-347.
- Yörükoglu, A. (2000). *Değişen toplumda Aile ve Çocuk*. Ankara: Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (1996). *Çocuk ruh sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2003). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayınları.