PROBLEMLİ INSTAGRAM KULLANIMI İLE BEDEN MEMNUNİYETSİZLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE KENDİNİ NESNELEŞTİRME VE ÖZ TİKSİNMENİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Zehra AYDEMİR
211180109

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak BAHTİYAR

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Şubat, 2024

PROBLEMLİ INSTAGRAM KULLANIMI İLE BEDEN MEMNUNİYETSİZLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE KENDİNİ NESNELEŞTİRME VE ÖZ TİKSİNMENİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Zehra AYDEMİR
211180109
ORCID: 0009-0009-0041-7299

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak BAHTİYAR

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Şubat, 2024



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

ZEHRA AYDEMİR'ın "Problemli Instagram Kullanımı İle Beden Memnuniyetsizliği Arasındaki İlişkide Kendini Nesneleştirme ve Öz Tiksinmenin Aracı Rolünün İncelenmesi" başlıklı tezi 26.02.2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans/Doktora/Sanatta Yeterlik tezi oy birliğiyle/oy çokluğuyla, başarılı/başarısız olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı. Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Dr. Öğr. Üyesi Başak BAHTİYAR Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Meral BOZDEMİR Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Ebru AKÜN KAÇAR Ankara Üniversitesi	.....

Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

En büyük teşekkürüm, hem ders hem de tez sürecinde bilgi ve deneyimleriyle mesleki gelişimime büyük katkı sağlayan, tez süreci boyunca desteğini hiç esirgemeden sabırla yanımda olan ve tezimi yazmamda büyük katkısı olan, yüksek lisans eğitimimde tanıma şansı bulmaktan dolayı kendimi her daim şanslı hissettiğim değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar'a. Savunma jürimde yer almayı kabul eden Dr. Öğr. Üyesi Ebru Akün Kaçar'a ve Dr. Öğr. Üyesi Meral Bozdemir'e çalışmamla ilgili sundukları değerli katkıları için çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca en büyük destekçilerim olan annem Cemile ve babam İsmail, ablalarım Özlem, Seher, Derya ve kardeşlerim Kübra ve Mustafa'nın varlıklarına minnettarım, her birinin desteği çok kıymetliydi. Desteklerini her zaman hissettiğim geniş ailemdeki tüm sevdiklerime de teşekkür ederim. Sürecimi eğlenceli hale getirmeye çalışan küçük kuzenlerim Darya Asmin ve Adar'a teşekkürlerim sonsuz.

İhtiyaç duyduğum her an yanımda olan ve hayatı birlikte deneyimlemekten keyif aldığım en yakın arkadaşlarım Berna, Elif Kübra, Elif, Fedile, Nazlı, Sümer ve Tuba'ya teşekkürlerimi iletirim, her zaman yanımda oldukları için minnettarım.

Veri toplama aşamasında çabalarıyla sürecimi kolaylaştıran ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve eğitim hayatı dışında tanıma şansı bulduğum tüm arkadaşlarıma çok teşekkür ederim, destekleriyle sürecimin yükü hafifledi.

Yüksek lisansta tanıştığım, tez ve yüksek lisans sürecini keyifli kılan ve en zor anlarımda hep yanımda olan Edanur Bat, Zeynep Dölay ve Ece Şermet'e teşekkür ederim, iyi ki varsınız.

Destekleriyle her zaman yanımda olan lise rehber öğretmenim Uğur Çomak ve Mehmet Ali Kaya hocalarıma teşekkürlerimi sunarım. Yakınlığını her daim hissettiğim, büyük destekçilerimden arkadaşım Nesrin Öztürk Salgar'a çok teşekkür ederim, iyi ki varsın.

Zehra AYDEMİR

Şubat, 2024

ÖZET

PROBLEMLİ INSTAGRAM KULLANIMI İLE BEDEN MEMNUNİYETSİZLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE KENDİNİ NESNELEŞTİRME VE ÖZ TİKSİNMENİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Zehra Aydemir
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2024

Bu çalışmanın amacı, problemli Instagram kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide, kendini nesneleştirme ve öz tiksinmenin aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın örneklemi, Türkiye'de yaşayan ve 18-40 yaş aralığında olan 256 kadın ve 238 erkek toplamda 494 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplamak amacıyla katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği, Instagram Bağımlılığı Ölçeği, Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği ve Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu sunulmuştur. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, problemli Instagram kullanımı ile beden imgesini değerlendirme alt alanları (fiziksel yeterliği değerlendirme, beden alanlarından doyum, sağlık değerlendirme) ve beden görünümünü kontrol edebilme inancı arasında negatif; beden utancı ve öz tiksinme arasında ise pozitif yönde ilişkiler gözlenmiştir. Ayrıca, öz tiksinmenin beden utancı ve beden gözetimi ile pozitif yönde; kontrol inancı ve beden imgesi alt boyutlarının hepsi ile negatif yönde ilişkisi belirlenmiştir. Dahası, beden imgesini değerlendirme alt alanları ile beden utancı arasında negatif yönde, görünümü kontrol inancı ile pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Grup karşılaştırma sonuçlarında erkek katılımcıların, kadınlara göre daha olumlu beden imgesine sahip oldukları ve fiziksel yeterlilik memnuniyeti ile yatırımlarının daha fazla olduğu gözlenmiştir. Öte yandan, beden utancı ve öz tiksinme de erkeklerde daha yüksek düzeyde belirlenmiştir. Yaşa göre yapılan karşılaştırmalar, beliren yetişkinlik grubunda görünüş yönelimi, problemli Instagram kullanımı, beden gözetimi ve beden utancının genç yetişkinlik grubundakilere göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, beden imgesini

değerlendirme alanlarında vücut kitle indeksi, problemli Instagram kullanımı ve öz tiksinme anlamlı yordayıcılar olarak belirlenmiştir. Beden imgesine yatırım alanlarında ise problemli Instagram kullanımı, beden utancı, kontrol inancı ve öz tiksinmenin yordayıcı rolleri öne çıkmaktadır. Son olarak aracılık testine göre, problemli Instagram kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkiye beden gözetiminin, beden utancının, kontrol inancının ve öz tiksinmenin aracılık ettiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar, beden memnuniyetsizliğinin artmasında rol oynayabilecek problemli Instagram kullanımının önemine işaret etmekte; olumlu beden imgesine yönelik geliştirilecek klinik müdahaleler ve önleyici çalışmalarda beden utancı ve öz tiksinme gibi güçlü duygusal deneyimlere dikkat çekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Problemli Instagram Kullanımı, Beden Memnuniyetsizliği, Kendini Nesneleştirme, Öz Tiksinme

ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF THE MEDIATOR ROLE OF SELF-OBJECTIFICATION AND SELF-DISGUST IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PROBLEMATIC INSTAGRAM USE AND BODY DISSATISFACTION

Zehra Aydemir
Master Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Master's Programme with Thesis
Thesis Advisor: Asst. Prof. Başak Bahtiyar
Maltepe University Graduate School, 2024

The current study aimed to examine the mediator roles of self-objectification and self-disgust in the association between problematic Instagram use and body dissatisfaction. Based on this objective, 494 participants (256 female and 238 male), aged between 18 and 40, who lived in Turkey, participated in the study. Participants completed the Demographic Information Form, Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, Instagram Addiction Scale, Objectified Body Consciousness Scale, and Self-Disgust Scale-Revised Form for data collection. The correlation analysis revealed that problematic Instagram use was negatively correlated with body image evaluation subscales (fitness evaluation, body areas satisfaction, health evaluation) and the belief in body control, but positively correlated with body shame and self-disgust. Additionally, self-directed disgust was positively correlated with body shame and body surveillance, but negatively correlated with the belief in body control and body image-related subscales. Moreover, body image evaluation subscales were negatively correlated with body shame, were positively correlated with the belief in body control. The group comparisons revealed that male participants had more positive body image, fitness evaluation and fitness orientation. On the other hand, body shame and self-disgust were determined to be also higher compared to female participants. The results for age differences indicated that emerging adults reported higher appearance orientation, problematic Instagram use, body shame, and body surveillance compared to young adults. The regression analyses revealed that body mass index, problematic Instagram use and self-disgust were significant predictors of body image evaluation domains. On

the other hand, problematic Instagram use, body shame, control belief and self-disgust were significant predictors of body image investment domains. Finally, body surveillance, body shame, control belief, and self-disgust mediated the association between problematic Instagram use and body dissatisfaction. The current findings point out the importance of problematic Instagram use, which may play a role in perpetuating body dissatisfaction and drawing attention to emotional experiences particularly, body shame and self-disgust in clinical interventions and preventive studies while working with body image-related problems.

Keywords: Problematic Instagram Use, Body Dissatisfaction, Self-Objectification, Self-Disgust

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI……ii

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI…….....iii

TEŞEKKÜR……iv

ÖZET……v

ABSTRACT……....vii

İÇİNDEKİLER……ix

TABLOLAR
LİSTESİ……xiii

ŞEKİLLER LİSTESİ……xiv

KISALTMALAR……...xv

1. GİRİŞ……1

1.1. Problem 1

1.2. Amaç 2

1.3. Önem 3

1.4. Varsayımlar 5

1.5. Sınırlıklar 5

1.6. Tanımlar 6

2. GENEL BİLGİLER……...8

2.1. Beden Memnuniyetsizliği 8

2.2. Problemli Instagram Kullanımı 12

2.2.1. Instagram kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişki 15

2.3. Kendini Nesneleştirme..... 18

2.4. Öz Tiksinme..... 22

3. YÖNTEM……26

3.1. Örneklem 26

3.2. Veri Toplama Araçları 28

3.2.1. Demografik bilgi formu 28

3.2.2. Çok yönlü beden-self ilişkileri ölçeği (ÇYBSİÖ)..... 28

3.2.3. Instagram bağımlılığı ölçeği (IBÖ)..... 30

3.2.4. Nesneleştirilmiş beden bilinci ölçeği (NBBÖ) 31

3.2.5. Öz tiksinme ölçeği-revize formu (ÖTÖ-R) 32

3.3. İşlem 35

3.4. Verilerin Analizi 35

4. BULGULAR VE TARTIŞMA……36

4.1. Bulgular 36

4.1.1. Katılımcıların Instagram kullanımına yönelik bilgiler 36

4.1.2. Değişkenler arasındaki korelasyon analizinin sonuçları..... 39

4.1.3. Araştırma değişkenlerinin demografik özelliklere göre karşılaştırılması..... 43

4.1.3.1. Değişkenlerin cinsiyete göre karşılaştırılması 43

4.1.3.2. Değişkenlerin yaşa göre karşılaştırılması 47

4.1.4. Beden imgesini yordayan faktörlerin incelenmesi..... 51

4.1.4.1. Görünüşü değerlendirme alt boyutunu yordayan faktörler..... 51

4.1.4.2. Görünüş yönelimi alt boyutunu yordayan faktörler..... 52

4.1.4.3. Fiziksel yeterliği değerlendirme alt boyutunu yordayan faktörler..... 53

4.1.4.4. Fiziksel yeterlik yönelimi alt boyutunu yordayan faktörler..... 54

4.1.4.5. Sağlık değerlendirme alt boyutunu yordayan faktörler 55

4.1.4.6. Sağlık yönelimi alt boyutunu yordayan faktörler 56

4.1.4.7. Beden alanlarından doyum alt boyutunu yordayan faktörler..... 57

4.1.5. Problemli Instagram kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide kendini nesneleştirmenin ve öz tiksinmenin aracı rolü..... 58

4.2. Tartışma 60

4.2.1. Katılımcıların Instagram kullanımına yönelik bulguların tartışılması..... 60

4.2.2. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere dair sonuçların tartışılması..... 61

4.2.3. Grup karşılaştırmalarına yönelik bulguların tartışılması 66

4.2.4. Beden imgesini yordayan faktörlere yönelik bulguların tartışılması..... 71

4.2.5. Problemli Instagram kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide kendini nesneleştirmenin ve öz tiksinmenin aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması..... 78

5. SONUÇ ve ÖNERİLER……..82

KAYNAKÇA……..87

EKLER……..113

EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu 113

EK 2. Demografik Bilgi Formu 114

EK 3. Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği 118

EK 4. Instagram Bağımlılığı Ölçeği 119

EK 5. Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği 120

EK 6. Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu..... 121

EK 7. Etik Kurul Onayı 122

ÖZGEÇMİŞ……...123

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri 27

Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri 34

Tablo 3. Instagram Kullanımına İlişkin Özellikler 37

Tablo 4. Instagram Takip ve Paylaşım Özellikleri 38

Tablo 5. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları 41

Tablo 6. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları (devam) 42

Tablo 7. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Gruplanması 43

Tablo 8. Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması 46

Tablo 9. Değişkenlerin Yaşa Göre Karşılaştırılması 50

Tablo 10. Görünüşü Değerlendirme Alt Boyutunun Yordayıcıları 52

Tablo 11. Görünüş Yönelimi Alt Boyutunun Yordayıcıları 53

Tablo 12. Fiziksel Yeterliği Değerlendirme Alt Boyutunun Yordayıcıları 54

Tablo 13. Fiziksel Yeterlik Yönelimi Alt Boyutunun Yordayıcıları 55

Tablo 14. Sağlık Değerlendirme Alt Boyutunun Yordayıcıları 56

Tablo 15. Sağlık Yönelimi Alt Boyutunun Yordayıcıları 57

Tablo 16. Beden Alanlarından Doyum Alt Boyutunun Yordayıcıları 58

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Cinsiyete Göre ÇYBSİÖ Toplam, Fiziksel Yeterlik Değerlendirme ve Fiziksel Yeterlik Yönelimi Ortalamaları 44

Şekil 2. Cinsiyete Göre Beden Utancı Ortalamaları 45

Şekil 3. Cinsiyete Göre Öz Tiksinme Ortalamaları 45

Şekil 4. Yaşa Göre Görünüş Yönelimi Ortalamaları 47

Şekil 5. Yaşa Göre Problemli Instagram Kullanımı Ortalamaları 48

Şekil 6. Yaşa Göre Beden Gözetimi ve Beden Utancı Ortalamaları 49

Şekil 7. Problemli Instagram Kullanımı ile Beden Memnuniyetsizliği Arasındaki İlişkide Beden Gözetimi, Beden Utancı ve Kontrol İnancının Aracı Rolleri 59

Şekil 8. Problemli Instagram Kullanımı ile Beden Memnuniyetsizliği Arasındaki İlişkide Öz Tiksinmenin Aracı Rolü 60

KISALTMALAR

APB :Amerikan Psikiyatri Birliği

ÇYBSİÖ :Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği

IBÖ :Instagram Bağımlılığı Ölçeği

NBBÖ :Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği

ÖTÖ-R :Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu

TSSB :Travma Sonrası Stres Bozukluğu

VKİ :Vücut Kitle İndeksi

RBI :İtici Beden İmgesi

1. GİRİŞ

1.1. Problem

Beden imgesinin gelişiminde ebeveynlerin eleştirilerinin, akranların dış görünüşle ilgili yaptıkları yorumların ve kitle iletişim araçları yoluyla örtük olarak sunulan mesajların önemi büyüktür. Dahası, internetin yaygınlaşmasıyla birlikte popülerliği giderek artan sosyal medya uygulamaları aracılığıyla beden görünümüyle ilgili mesajların çok daha kolay iletildiği görülmektedir. Sosyal medya uygulamalarından biri olan Instagram, özellikle görsel paylaşımları öne çıkararak, ideal beden görünümüyle ilgili mesajları yaymakta önemli bir araç haline gelmiştir. Instagram'ın fotoğraf paylaşma, beğeni alma, profil görüntüleme ve yorum yapma özellikleri kullanıcıların bu mesajlara maruz kalmasını ve bunlardan olumsuz etkilenmelerini kolaylaştırabilmektedir. Instagram kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasında yapılan çalışmalar diğer sosyal medya platformlarına göre son yıllarda daha fazla araştırılmaya başlanmış ve olumsuz beden imgesi ile ilişkisi gözlenmiştir (Lonergan ve ark., 2019; Sherlock ve Wagstaff, 2019; Tiggemann ve Barbato 2018; Yurdagül ve ark., 2019). Bu yönüyle Instagram, bedene yönelik değerlendirmelerin gelişiminde ve sürdürülmesinde bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Özellikle, bağımlılık özelliklerini karşılayan yoğun bir Instagram kullanımının, olumsuz beden imgesi ile ilişkisine ve bu ilişkiyi açıklayan mekanizmalara dair bilgi ihtiyacı devam etmektedir.

Mevcut çalışmada, kendini nesneleştirme ve öz tiksinme deneyiminin açıklayıcı rolüne odaklanılmıştır. Instagram'da kişinin kendi imgesini paylaşması, böylece bu imgeyi başkalarının beğeni ve yorumlarına sunması, kendini nesneleştirme için de uygun bir ortam oluşturmaktadır. Instagram'ın nesneleştirici dünyasının da beden algısı için bir risk faktörü olabileceği düşünülmektedir. Hem kadınlarda hem de erkeklerde Instagram kullanımı ile kendini nesneleştirme arasında ilişki gözlenmiştir (Bell ve ark., 2018; Fardouly ve ark., 2017; Fox ve Rooney, 2015; Pila ve ark., 2017). Araştırmalar, Instagram'daki yorumların, özçekim aktivitelerinin ve fotoğraf düzenlemenin hem kendini nesneleştirme hem de beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olabileceğine işaret etmektedir (Cohen ve ark., 2018; Lamp ve ark., 2019). Bireyin kendisini diğerleriyle

karşılaştırmasının ve kendisini daha yetersiz görmesinin öz tiksinmeyi tetikleyebileceği de düşünülmektedir (Powell ve ark., 2014). Instagram kullanımı ile sosyal karşılaştırma ve görünüm karşılaştırması arasında pozitif yönde ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Feltman ve Szymanski, 2017; Sherlock ve Wagstaff, 2019). Bireylerin Instagram yoluyla ideal beden ve yaşamlara sürekli maruz kalmaları, karşılaştırma sürecine yol açabilir ve bu durum da bireylerin kendi özelliklerine yönelik tiksinme deneyimini tetikleyebilir. Ayrıca, öz tiksinmenin olumsuz beden imgesiyle de anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (Stasik-O'Brien ve Schmidt, 2018; von Spreckelsen ve ark., 2018). Öte yandan, bu duygusal ve bilişsel mekanizmaların rolüne dair bilgi hala sınırlıdır. Bu bağlamda, kontrol edilemeyen ya da problemli olarak adlandırılabilecek özellikte Instagram kullanımın, bedene yönelik olumsuz tutum ve değerlendirmelerle ilişkisine kapsamlı bir açıklama sunulması ve bu modelden yola çıkarak önleyici çalışmalar hakkında fikir yürütülmesi hedeflenmektedir.

1.2. Amaç

Bu çalışmada, problemli Instagram kullanımı, beden memnuniyetsizliği, kendini nesneleştirme, öz tiksinme arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın bir diğer amacı, araştırma değişkenlerinin cinsiyet ve yaş gibi demografik özelliklere bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Ayrıca, araştırmanın değişkenlerinin beden imgesini yordamadaki gücü de araştırılmıştır. Son olarak, problemli Instagram kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide kendini nesneleştirme ve öz tiksinmenin açıklayıcı rolünün incelenmesi de hedeflenmiştir. Bu amaç doğrultusunda test edilecek araştırma hipotezleri şunlardır;

H1: Problemli Instagram kullanımının beden imgesinin değerlendirme alanları (görünüşü değerlendirme, fiziksel yeterliği değerlendirme, beden alanlarından doyum, sağlık değerlendirme) ile negatif; öz tiksinme düzeyi ve kendini nesneleştirme eğilimi ile pozitif yönde ilişkisi beklenmektedir.

H2: Araştırma değişkenlerinin (problemli Instagram kullanımı, beden imgesi, kendini nesneleştirme ve öz tiksinme) demografik özelliklere (cinsiyet ve yaş) göre farklılık göstermesi beklenmektedir.

H3: Kendini nesneleştirme eğilimi ve öz tiksinmenin, beden imgesinin değerlendirme ve yatırım alanları ile negatif yönde yordayıcı etkisi beklenmektedir.

H4: Problemli Instagram kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide kendini nesneleştirme eğilimi ve öz tiksinmenin anlamlı aracılık etkisi beklenmektedir.

Bu çalışmanın temel problemi "Problemli Instagram kullanımı, beden memnuniyetsizliği, kendini nesneleştirme ve öz tiksinme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" şeklinde belirlenmiştir. Bu genel problem kapsamında, cevap aranacak çalışma soruları aşağıda listelenmiştir.

1. Problemli Instagram kullanımı, beden memnuniyetsizliği, kendini nesneleştirme ve öz tiksinme arasında nasıl bir ilişki vardır?
2. Problemli Instagram kullanımı, beden imgesi, kendini nesneleştirme ve öz tiksinme katılımcıların demografik özelliklerine göre (cinsiyet ve yaş) anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Beden imgesini yordayan faktörler nelerdir?
4. Problemli Instagram kullanımı ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide kendini nesneleştirme ve öz tiksinmenin anlamlı aracılık etkisi var mıdır?

1.3. Önem

Instagram, çeşitli özellikleri ve renkli, canlı görüntü kalitesiyle dünya çapında özellikle genç yetişkinler arasında yaygın kullanıma sahip olan fotoğraf ve video paylaşımına dayalı bir sosyal medya uygulamasıdır (Statista, 2023c). Ülkemizde de Instagram kullanımı giderek artmakta, kullanıcıların %26'sını 18-24 yaş ve %28'ini 25-34 yaş aralığındakiler oluşturmaktadır (Statista, 2023f). Yoğun, kontrolsüz ya da problemli Instagram kullanımının bağımlılık benzeri davranışlara yol açabileceği gösterilmiştir (Kırcaburun ve Griffiths, 2018a; Kırcaburun ve Griffiths 2018b). Bu kullanımın da depresyon, psikolojik iyi oluş, yeme bozukluğu semptomları, problemli alkol kullanımı gibi pek çok psikolojik olguyla olumsuz ilişkisi ortaya koyulmuştur (Ceballos ve ark., 2018; Frison ve Eggemont, 2017; Griffiths ve ark., 2018; Schmuck ve ark., 2019). Bu sorunlardan biri de bedene yönelik olumsuz tutum ve değerlendirmelerin tetiklenmesidir. Alanyazında Instagram kullanım sıklığı, Instagram'ın beğeniler ve yorum yapma gibi kullanım özellikleri ile beden memnuniyetsizliği arasında ilişki olduğu gösterilmiştir (Fardouly ve ark., 2020; Tiggemann ve ark., 2018; Tiggemann ve Barbato, 2018). Bu eylemler, Instagram'ın beden memnuniyetsizliği için bir risk faktörü

olabileceğine işaret etmektedir. Öte yandan, söz konusu ilişkiyi açıklayabilecek mekanizmalara dair ihtiyaç devam etmektedir.

Instagram kullanımının artması bireylerin dış görünüşlerine daha fazla odaklanmalarına sebep olabilir. Instagram'ın görüntüye dayalı olmasının bireylerin idealize edilmiş görüntülere maruz kalmasına neden olduğu (Feltman ve Szymanski, 2017) ve Instagram'ın çeşitli kullanım özelliklerinin kendini nesneleştirme ile ilişkisi olduğu gösterilmiştir (Bell ve ark., 2018; Caso ve ark., 2020). Dolayısıyla Instagram'ın kendini nesneleştirme için yeni bir ortam sağladığı düşünülmektedir. Alanyazında kendini nesneleştirme ile ilgili çalışmaların genellikle kadınlarla yapıldığı görülse de (Calogero ve ark., 2009; Knauss ve ark., 2008) erkeklerin de kaslı bir beden idealini içselleştirdiğine (Martins ve ark., 2007) ve kendini nesneleştirdiğine dair bulgular mevcuttur (Calogero, 2009; Martins ve ark., 2007). Beden görünümünün ön planda olduğu fotoğraflara ve görünüşe dair yorumlara maruz kalmanın, her iki cinsiyet için kendini nesneleştirme aracılığı ile olumsuz beden imgesini tetiklemesi mümkün görünmektedir. Yapılan araştırmalar, Instagram yorumları, özçekim ve fotoğraf düzenleme gibi eylemlerin hem kendini nesneleştirme hem de beden memnuniyetsizliği ile ilişkisini belirtmektedir (Cohen ve ark., 2018; Lamp ve ark., 2019; Tiggemann ve Barbato, 2018). Ancak ulusal ve uluslararası alanda Instagram kullanımı ve beden imgesi ile ilgili çalışmaların genellikle kadınlarla yapıldığı, erkeklerde bu konuda hala sınırlı bilgi olduğu (ör. Fox ve Rooney, 2015; Pila ve ark., 2017) görülmektedir. Dolayısıyla, problemli Instagram kullanımının hem kadın hem de erkeklerde bedene yönelik tutumlarla ilişkisine dair bilgi sunulması önemlidir.

Söz konusu ilişkinin açıklanmasına katkı sağlayabilecek bir başka faktörün benliğe yönelik tiksinme eğilimi olabileceği düşünülmüştür. Beden memnuniyetsizliğinin gelişiminde ve sürdürülmesinde önemli bir faktör olabileceği düşünülen öz tiksinmenin depresyon, kaygı, anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza gibi psikopatolojilerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Bell ve ark., 2017; Olatunji ve ark., 2015; Overton ve ark., 2008; Powell ve ark., 2013). Öz tiksinmenin olumsuz beden imgesiyle de ilişkili olduğunu gösteren sınırlı sayıda uluslararası çalışma (Stasik-O'Brien ve Schmidt, 2018; von Spreckelsen ve ark., 2018) mevcut olmakla birlikte, ulusal alanyazında ise bu konuya dair bilgi çok daha sınırlıdır. Hem kendini nesneleştirme eğiliminin hem de öz

tiksinmenin, bireylerin odağını beden görünümüne daha fazla çekerek, olumsuz beden imgesine yönelik algıları daha da güçlendirebileceği öngörülmektedir. Ayrıca mevcut çalışmada bedene dair farklı özelliklere yönelik memnuniyetsizliği tetikleyen faktörler ayrı regresyon analizleriyle incelenmiştir. Böylece fiziksel görünüş, beden alanlarından duyulan memnuniyet, fiziksel yeterlilik ve sağlığı değerlendirmesine yönelik ile ilişkili olabilecek faktörler belirlenmiştir. Beden memnuniyetinin çok yönlü açıdan değerlendirilmesi, görünüm ve yemekle ilişkili farklı bozuklukların anlaşılmasına ve sorun özelinde tedavi modellerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Bu bağlamda alanyazına, sürdücürü faktörleri de içeren kapsamlı bir modelin sunulması planlanmaktadır. Söz konusu modelin, Instagram kullanımının beden imgesi üzerindeki olumsuz etkilerinin önlenmesi, bireylere sosyal medya okuryazarlığı becerisinin kazandırılması ve olumlu beden imgesinin desteklenmesi açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Dahası, beden utancı ve öz tiksinme gibi güçlü duygu ve deneyimlerin olumsuz beden imgesi ile ilişkisinin ortaya konulmasının, müdahale ve güçlendirme programlarının çeşitliliğini de destekleyebilir.

1.4. Varsayımlar

Araştırma örnekleminin (18-40 yaş aralığındaki kadın ve erkekler) evreni temsil edebildiği, katılımcıların veri toplama araçlarını içten ve yansız bir şekilde cevapladıkları ve Instagram kullanımına yönelik verdikleri bilgilerin doğru olduğu varsayılmıştır. Ayrıca, araştırmada kullanılan Türkçe'ye uyarlanmış veri toplama araçlarının geçerli olduğu; güvenirliğinin yeterli düzeyde olduğu ve araştırmada ele alınan değişkenlerin (problemli Instagram kullanımı, beden memnuniyetsizliği, kendini nesneleştirme, öz tiksinme) problemi açıkladığı varsayılmıştır.

1.5. Sınırlıklar

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmada kullanılan tüm ölçekler öz bildirime dayalıdır. Özellikle kendini nesneleştirme eğilimi ve benliğe yönelik tiksinme deneyimi gibi güçlü içsel yaşantıların açık ölçümlerle değerlendirilmesi, farkındalık dışı tepkilerin gözlenmesine bir sınırlılık getirebilir. Dahası katılımcıların, bu olumsuz yaşantıları saklayacak şekilde soruları yanıtlaması da mümkündür. Ayrıca, katılımcıların medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu ve sosyoekonomik düzey

ve kilo özelliklerinin dengeli dağılım göstermemesi örneklemin farklı sosyodemografik özellikleri olan bireylere genellenmesine sınırlılık oluşturmaktadır. Dahası, araştırma değişkenlerinde bireysel farklılıkların incelenmesini de sadece cinsiyet ve yaş ile kısıtlamıştır. Öte yandan, Instagram kullanımına ilişkin hesap özelliği (gizli hesap/açık hesap) ve Instagram kullanım yılı gibi özelliklerin de dengeli dağılım göstermemesi, Instagram kullanımının araştırma değişkenlerindeki rolünün incelenmesine de sınırlılık getirmiştir. Son olarak, çalışma kesitsel olarak yürütülmüştür. Dolayısıyla anlamlı ilişkiler ortaya konulsa da ilişkilerin yönü ya da nedenselliğine dair bir değerlendirme yapılamamaktadır.

1.6. Tanımlar

Beden İmgesi: Beden imgesi, özellikle fiziksel görünümün nasıl deneyimlendiğiyle ilgili olmakla birlikte, kişinin bedeni ile ilgili algılarını, düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını da kapsayan çok yönlü psikolojik bir deneyimi ifade etmektedir (Cash, 2004). Ayrıca, beden imgesi sağlık, koordinasyon, atletik beceriler gibi biyolojik bütünlük ve fiziksel işlevselliğe dair tutum ve değerlendirmeleri de içermektedir (Cash, 2012).

Beden Memnuniyetsizliği: Beden imgesiyle ilişkili rahatsızlık, beden boyutuna ilişkin algısal bileşen ile beden şekli ve boyutundan duyulan memnuniyete ilişkin tutumsal bileşeni içerir (Gardner, 2012). Grogan (2016), beden memnuniyetsizliğini bireyin bedenine yönelik olumsuz düşünceleri ve duyguları olarak tanımlamakta, bireyin kendi bedeni ve ideal bedenini değerlendirirken ikisi arasında algıladığı tutarsızlığa vurgu yapmaktadır.

Problemli Instagram Kullanımı: Instagram bağımlılığı olarak da nitelendirilen bu kavram, Instagram kullanımına yönelik psikolojik bir bağımlılık olarak tanımlanmakta; Instagram'daki içeriklere, paylaşım yapmaya ve bu paylaşımlara verilen geribildirimleri kontrol etmeye yönelik takıntılı bir kullanımı ifade etmektedir (D'Souza ve ark., 2018). Bu kullanımın da bireyin eylemlerini ve görevlerini engelleyebileceği, fiziksel sağlığı ve kişilerarası ilişkilerinde olumsuz sonuçlara neden olabileceği belirtilmektedir (Ponnusamy ve ark., 2020).

Kendini Nesneleştirme: Bireyin, kendisini diğerlerinin bakış ve takdirine sunulmuş bir nesne olarak görmesi ve kendi bedenine yönelik gözlemci perspektifini içselleştirmesi ‘‘kendini nesneleştirme’’ olarak adlandırılmaktadır (Fredrickson ve Roberts, 1997).

Nesneleştirilmiş Beden Bilinci: Kadın bedeninin nesne olarak inşa edildiği bir toplumda kadınların kendi bedenlerini dışarıdan bakan bir izleyici gibi izlemeyi deneyimlemesi ve bu deneyimi destekleyen inançlar nesneleştirilmiş beden bilinci olarak isimlendirilmiştir (McKinley ve Hyde, 1996).

Beden Gözetimi: Bireyin olumsuz yargılamalardan kaçınmak ve dayatılan beden standarlarına uyum sağlamak için bedenini sürekli izlemeyi ve denetlemeyi alışkanlık haline getirmesi anlamına gelmektedir (McKinley ve Hyde, 1996).

Beden Utancı: Kadınların içselleştirdikleri kültürel güzellik standartlarına ulaşmanın mümkün olmadığını ve bu standartları karşılayamadıklarını fark etmeleriyle, bedenlerine yönelik yaşadıkları utanç duygusu olarak ifade edilmektedir (McKinley ve Hyde, 1996).

Kontrol İnancı: Bireyin, yeterince çaba gösterdiğinde görünüşünü kültürel standartlara uygun bir şekilde kontrol edebileceğine ve değiştirebileceğine yönelik inancı temsil etmektedir (McKinley ve Hyde, 1996).

Öz Tiksinme: Öz tiksinme, bireyin kendi fiziksel görünümüne, kişilik özelliklerine ve davranışlarına yönelik sürekli ve katı bir tiksinme deneyimini ifade etmektedir (Overton ve ark., 2008)**.**

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beden Memnuniyetsizliği

Beden imgesi, kişinin bedeni ile ilgili algılarını, düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını da kapsayan çok yönlü psikolojik bir deneyimi ifade etmektedir (Cash, 2004). Cash (2012) bireyin bedeni ile çok yönlü bir ilişkisi olduğunu vurgulamakta, bu ilişkinin sadece görünümle sınırlı olmadığını; sağlık, koordinasyon, atletik beceriler gibi biyolojik bütünlük ve fiziksel işlevselliğe dair tutum ve değerlendirmeleri de içerdiğini belirtmektedir. Bu kavramsallaştırmada, beden özelliklerine dair değerlendirmeler ve bu özelliklere yapılan yatırımlar olmak üzere iki temel boyutun varlığı dikkat çekmektedir. Beden özelliklerine dair değerlendirmeler, bireyin genel görünüşü ya da görünüşünün çeşitli yönleriyle ilgili değerlendirmelerini ve inançlarını ifade etmektedir. Bu değerlendirmeler beden memnuniyeti/memnuniyetsizliğini temsil eden duygusal deneyimleri de içermektedir. Kişi bu değerlendirmeleri kapsamında kilosunun, yüz özelliklerinin ya da beden şeklinin kabul edilebilir standartlarda olup olmadığı ile ilgili olumlu ya da olumsuz inançlara sahip olabilir (Cash, 2012). Beden özelliklerine dair yatırımlar ise, bireyin görünüşüne verdiği dikkat, önem ve çabayı temsil etmektedir. Cash (2012), bireyin kendi benliğini değerlendirirken, ne kadar çok bedeninden referans alırsa, memnun olmadığı fiziksel özelliklerine dair değişim çabasının da o yönde fazla olabileceğini vurgulamaktadır. Çeşitli bireysel dinamikler ise, beden memnuniyeti ve yatırımını farklı şekilde etkileyebilmektedir.

Bedene yönelik tutumların oluşumu erken dönemlerde şekillenmeye başlarken, yaşam boyunca gelişim dönemleri, fiziksel değişimler, yaşanan deneyimler ve medya gibi bazı faktörlerin bu tutumlara katkısı olmaktadır. Çocuklar yaklaşık olarak sekiz yaşlarına geldiklerinde kendilerini diğer çocuklarla karşılaştırmakta ve kendi özdeğerlendirmeleri akademik yeterlilik, sosyal yeterlilikle birlikte atletik beceriler ve fiziksel görünüm alanlarını da içermektedir (Smolak, 2011). Bu dönemde, görünüşleri hakkında akranlarından ve ebeveynlerinden yorumlar alırken, çizgi filmler ve oyuncaklar yoluyla da kilo ve beden şekli ile ilgili mesajlara maruz kalmaktadırlar. Özellikle medya ve oyuncaklar kız çocukları için inceliği, erkek çocukları için kaslılığı tasvir edebilmekte,

bütün bu faktörler beden imgesinin gelişimini kalıcı şekilde, olumlu ve olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Smolak, 2011).

Ergenlik çağında bireyler fiziksel olarak gelişirken bedenlerindeki bazı değişikliklere uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bu dönemde ebeveynler ve akranların yanı sıra televizyon, filmler ve internetten de ideal beden mesajlarına maruz kalmaktadır (Wertheim ve Paxton, 2011). Ebeveynlerin katı diyet yaparak kızlarına model olmaları ya da doğrudan kızlarının beden şekline ve kilosuna yönelik eleştirel yorumları bedene yönelik işlevsiz tutumların gelişiminde etkilidir. Ayrıca bu dönemde akran grupları önemli hale gelmekte ve kızlar akranlarının kilo, diyet ve kıyafet gibi görünüşle ilişkili konuşmalarına daha fazla maruz kalmaktadır (Wertheim ve Paxton, 2011). Pek çok erkek de zayıf ve kaslı bir bedene sahip olmayı önemsemektedir. Ergenlik dönemiyle birlikte erkeklerin kas kütlesi ve omuzlarının genişliği artmaktadır. Bu fiziksel değişimler, erkekler için öne çıkan ideal beden şekline uyumlu olduğunda, birey için olumlu bir deneyim sunmakta, aksi takdirde kilo almak gibi endişeleri tetikleyebilmektedir (Ricciardelli ve McCabe, 2011). Bu dönemdeki erkekler için sporla ilişkili performansta arzu edilen dayanıklılık, kuvvet ve hız gibi bedenin işlevsel yönleri de önemli hale gelmekte; görünüm ve işlevi kapsayan değerlendirmer aile, arkadaş ya da medya ile yapılan sosyal karşılaştırmalarla temellenmektedir (Ricciardelli ve McCabe, 2011).

Yetişkinlikte beden imgesinin gelişimi 20'li yaşlardan itibaren çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Kadınların ve erkeklerin yaşlandıkça genç görünümlerini korumalarına yönelik bir sosyal baskının var olduğu, ancak bu baskının kadınlara karşı daha fazla gösterildiği görülmektedir (Grogan, 2011). Kadınlar yaşlandıkça fiziksel çekicilik açısından erkeklere kıyasla daha sert yargılanmaktadır ve estetik cerrahi sektörü de bu durumdan etkilenmektedir (Grogan, 2011). Bireyin gelişim süreçleri boyunca yaşadığı fiziksel değişimler, kişilik özellikleri, aile ve akranlardan aldığı mesajlar, kültürün dayattığı ideal beden şekline yönelik beklentiler ile medya yoluyla maruz kalınan mesajların çocukluk çağından yetişkinlik dönemine kadar olan süreçte bireyin beden imgesine yönelik tutumlarının şekillenmesinde önemli rolü olduğu görülmektedir.

Gelişimsel bir süreçte şekillenen, olumsuz beden imgesi ve bu imge ile tetiklenen olumsuz duygular, beden memnuniyetsizliği olarak kavramsallaştırılmaktadır (Gardner,

2012). Grogan (2016) beden memnuniyetsizliğini, bireyin bedenine yönelik olumsuz düşünceleri ve duyguları olarak tanımlamakta ve memnuniyetsizliğin oluşumunda bireyin kendi bedeni ve ideal bedenini değerlendirirken ikisi arasında algıladığı tutarsızlığa vurgu yapmaktadır. Beden memnuniyetsizliğinin yeme bozuklukları (Stice ve Desjardins, 2018), tıkınırcısına yeme ve kısıtlayıcı yeme semptomları (Romano ve ark., 2021), kısıtlayıcı diyet yapma (Johnson ve Wardle, 2005), aşırı egzersiz ve kas geliştirme davranışları (Romano ve ark., 2021), stres (Murray ve ark., 2013), estetik ameliyat yaptırma (Menzel ve ark., 2011), çökkün duygudurum ve özsaygı (Choi ve Choi, 2016), düşük yaşam kalitesi (Mond ve ark., 2013), sosyal anksiyete (Bijsterbosch ve ark., 2020; Cash ve ark., 2004), sigara bağımlılığı (Clark ve ark., 2005) ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Beden memnuniyetsizliğinin ilişkili olduğu bu sonuçlar, bu uyumsuz örüntünün anlaşılmasının önemine işaret etmektedir.

İlgili çalışmalarda, kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde beden memnuniyetsizliği bildirdiği görülmektedir (Ålgars ve ark., 2009; Esnaola ve ark., 2010; Fallon ve ark., 2014; Quittkat ve ark., 2019). Kilo ve beden şekline yönelik endişeler ergenlik ve yetişkinlik döneminin yanı sıra çocukluk döneminde de gözlenebilmektedir. Örneğin, 6-12 yaş aralığındaki çocukların %40-50'sinin beden şekli ve büyüklüğünden memnun olmadıkları belirtilmiştir (Smolak, 2011). McLean ve ark. (2018), 6 yaşındaki erkek çocuklarının kaslılık ve zayıflıkla ilişkili beden memnuniyetsizliği bildirdiğini göstermiş; birçok çocuğun mevcut beden şekli ve kilosuna kıyasla daha kaslı ve daha zayıf olmayı tercih ettiğini ortaya koymuştur. Diğer taraftan, 9-12 yaş aralığındaki kızların %49'nun daha ince olmayı istedikleri (Clark ve Tiggemann; 2006), daha sonraki gelişim dönemine ait 12-18 yaş aralığındaki kızların beden memnuniyetsizliğinin, aynı dönemdeki erkeklere göre daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Griffiths ve ark., 2017). Mond ve ark., (2013), 18-42 yaş aralığındaki kadınların da beden memnuniyetsizliği bildirdiğini ortaya koymuştur. Swami ve ark., (2010) yaptıkları uluslararası çalışmada, kadınların idealize edilen ince ve genç bedenlere maruz kalması ile artan beden memnuniyetsizliği arasında ilişki bulmuş; ilerleyen yaşlarda ise görünümden ziyade beden işlevselliğinin daha önemli hale geldiği belirtilmiştir (Reboussin ve ark., 2000). Yaş ve beden memnuniyeti arasında farklı bulgular da mevcuttur. Örneğin, Ålgars ve ark., (2009) bireylerin yaşlandıkça bedenlerinin bazı bölgelerinden daha fazla ya da daha az memnun olduklarını; Quittkat

ve ark., (2019) ise, beden memnuniyetsizliğinin yaşa ya da cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermiştir. Söz konusu bulgular, beden memnuniyetsizliğinin her iki cinsiyet ve farklı yaş grupları için risk teşkil edebileceğini göstermektedir.

Beden memnuniyetsizliği çok yönlü olmakta birlikte, vücut kitle indeksi ile yakın ilişkilidir. Örneğin, Holsen ve ark., (2012), yaptıkları boylamsal çalışmada erkeklerde her yaşta yüksek VKİ'ye sahip olmanın daha düşük beden memnuniyeti ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Kadınlarda ise iki ölçüm dışında (13 ve 15 yaş) daha yüksek VKİ daha düşük beden memnuniyeti ile ilişkili bulunmuştur (Holsen ve ark., 2012). Yaklaşık 3000 ergenle yapılmış başka bir çalışmada, düşük kiloda olan ergen kızların normal ve fazla kiloda olan kızlara göre daha yüksek beden memnuniyeti; düşük ve normal kiloda olan ergen erkeklerin ise fazla kilolu erkeklere göre daha fazla beden memnuniyeti bildirdiğini göstermiştir (Kantanista ve ark., 2017). Kızlarda yüksek kilonun beden memnuniyetsizliği için bir risk faktörü olduğu görülürken, Grogan ve Richards (2002), erkeklerde hem yüksek hem düşük kiloda olmanın bedenle ilgili kaygılarla ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Beden memnuniyetsizliği için öne çıkan önemli bir çevresel faktörün kitle iletişim araçlarına maruz kalmak olduğu düşünülmektedir (Levine ve Chapman, 2011). Televizyon, dergiler, video oyunları, sinema ve interneti içeren kitle iletişim araçları çekicilik, kilo, beden boyutu ve şekli hakkında işlevsiz olabilecek mesajlar vermektedir (Levine ve Chapman, 2011). Medyada kadınlar genç görünüm, zayıflık ve çekicilik açısından idealleştirilirken; erkekler genç, zayıf ve kaslı olarak idealleştirilmektedir (Grogan, 2011). Beden memnuniyetsizliği üzerinde psikolojik, biyolojik ve sosyokültürel (medya, ebeveyn ve arkadaş) etkileri araştıran boylamsal bir çalışmada, medya etkisinin hem erkeklerde hem de kadınlarda beden memnuniyetsizliği için önemli bir yordayıcı olduğu ortaya koyulmuştur (Amaral ve Ferreira, 2017). Kadınlar için ince güzellik ideallerinin içselleştirilmesi ve güzellik standartlarına yapılan vurgu; erkeklerde ise kaslı ideallerin içselleştirilmesi beden memnuniyetsizliğinin ortaya çıkmasına katkıda bulunmaktadır (Girard ve ark., 2018; Grabe ve ark., 2008; Johnson ve ark., 2014; Levine ve Chapman, 2011). Söz konusu ideallerin tetiklediği memnuniyetsizlik, bireyin kendi görünümünü bu ideallere sahip diğerleriyle

karşılaştırmasından temellenmektedir (Galioto ve Crowther, 2013; Vartanian ve Dey, 2013).

Günümüzde ise kitle iletişim araçları çok daha kolay ulaşılabilir ve farklı çeşitlerde benzer riskli mesajları verebilmektedir. Özellikle görüntü tabanlı sosyal medya uygulamalarının kullanımı beden memnuniyetsizliği için bir yatkınlık oluşturmaktadır (Holland ve Tiggemann, 2016a; Kim ve Chock, 2015; Meier ve Gray, 2014). Bunlardan biri olan Instagram ise popülerliği ve beden memnuniyetsizliği ile pozitif yönde ilişkisiyle (Ahadzadeh ve ark., 2017; Sherlock ve Wagstaff, 2019; Yurdagül ve ark., 2019) çalışmalarda dikkat çekmektedir.

2.2. Problemli Instagram Kullanımı

Sosyal medya uygulamalarından biri olan Instagram, özellikle genç yetişkinler arasında oldukça popüler olan, kullanıcıların fotoğraflarını ve videolarını paylaşabildiği dünya genelinde en çok kullanılan platformlardan birisidir (Statista, 2023a). Instagram, kullanıcıların fotoğraf çekebilmelerine, çekilen fotoğrafları çeşitli efektler ve filtrelerle düzenlemelerine ve fotoğraflarını paylaşmalarına olanak sağlamaktadır. Aynı zamanda diğer kullanıcıların hesapları takip edilebilmekte, onların paylaşımlarına beğeni ve yorum yapılabilmektedir (Instagram, 2023a). Ocak 2023 itibarıyla Instagram dünya çapında aylık 2 milyardan fazla aktif kullanıcıya ulaşmıştır (Statista, 2023b). Instagram kullanıcılarının %30.8'ni 18-24 yaş, %30.3'nü 25-34 yaş ve %15.7'si 35-44 yaş aralığındakiler oluşturmaktadır (Statista, 2023c). Kullanıcıların %51.8'ni erkekler ve %48.2'sini kadınlar oluşturmaktadır (Statista, 2023d). Türkiye yaklaşık 58.7 milyon Instagram kullancısına sahiptir ve kullanıcıların %15'ini 25-34 yaş aralığındaki erkekler oluşturmaktadır (Statista, 2023e). Türkiye'de Instagram kullanıcılarının %28'ini 25-34 yaş ve %26'sını 18-24 yaş aralığındakiler oluşturmaktadır (Statista, 2023f).

Instagram'da paylaşılan fotoğraf içeriklerinin çok çeşitli olduğu görülmektedir. Hu ve ark., (2014), en çok paylaşılan fotoğrafların özçekimler ve arkadaşlar kategorisine ait olduğunu bulmuştur. Dahası kadınların erkeklerden; ergenler ve genç yetişkinlerin de daha yaşlı yetişkinlere göre hem daha fazla kişisel özçekim çekip yayınladığını hem de fotoğraflarda daha fazla ideal görünümü yaratmak adına filtre kullandığı gösterilmiştir (Dhir ve ark., 2016). Instagram kullanan erkeklerin %60.7'si ise kaslı bir fiziği öne

çıkaran özçekimleri paylaşmaktadır (Pila ve ark., 2017). Instagram kullanım motivasyonlarına bakıldığında, 20-39 yaş aralığındaki bireylerde sosyal etkileşim, arşivleme, kendini ifade etme, gerçeklerden kaçma ve göz atmak olmak üzere beş temel motivasyon belirlenmiştir (Lee ve ark., 2015). Sheldon ve Bryant (2016) ise, diğerlerinin ne yaptığından haberdar olma, sanal fotoğraf albümü oluşturma, popülerlik ve yaratıcılık faktörlerini de tanımlamıştır. Instagram yoluyla diğerleriyle iletişimde kalabilmenin yalnızlığa iyi gelebileceğine yönelik bulgular da mevcuttur. Örneğin, Pittman ve Reich (2016), görüntü tabanlı uygulamaların (örneğin Instagram, Snapchat) bireyler arasındaki etkileşimi arttırarak yalnızlığı azaltma potansiyeli olduğunu; metin tabanlı uygulamaların ise (örneğin Twitter, Yik Yak) yalnızlık üzerinde hiçbir etkisi olmadığını öne sürmüşlerdir. Çalışmanın bulguları, görüntü tabanlı sosyal medya kullanım sıklığı ile bildirilen yalnızlık arasında negatif yönde, mutluluk ve yaşamdan memnuniyet ile pozitif yönde ilişki; metin tabanlı uygulamaların ise yalnızlık, mutluluk ve yaşamdan memnuniyet ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığını ortaya koymuştur (Pittman ve Reich, 2016). Söz konusu çalışmalar, görünüm odaklı bir sosyal etkileşimin önemini öne çıkarmaktadır.

Sosyal medyanın aşırı ve zorlantılı kullanımı davranışsal bir bağımlılık olarak kavramsallaştırılmıştır (Griffiths ve ark., 2014). Griffiths (2005) sosyal medya kullanımının bir davranış bağımlılığı olarak değerlendirilmesini altı özellikte açıklamaktadır. Bunlardan ilki belirginlik, sosyal medyanın bireyin hayatındaki en önemli aktivite haline gelmesi ve bireyin düşüncesine, duygularına ve davranışına hâkim olarak kişiyi sürekli meşgul etmesini ifade etmektedir. İkincisi duygudurum değişikliği, bu sosyal medya uygulamalarının bir baş etme stratejisi olarak görülmesini, zevkli veya yüksek duygular hissetme ya da sakinleşme için gerçeklerden kaçış olarak kullanılmasını ifade etmektedir. Tolerans özelliği, ilk kullanıldığında ortaya çıkan duyguları ve etkileri elde etmek için sosyal medya kullanımının artmasının gerekliliğini temsil etmektedir. Sosyal medya uygulamasında geçirilen sürenin gitgide artması toleransa örnek olarak gösterilebilir. Yoksunluk özelliği, bireylerin sosyal medyayı kullanamadıklarında titreme ve sinirlilik gibi hoşa gitmeyen fiziksel ve duygusal belirtiler deneyimlemeleri olarak ifade edilmektedir. Çatışma özelliği, bireyin çok fazla sosyal medya kullanmasından kaynaklanan kişisel sorunları (örneğin öznel bir kontrol kaybı), kişilerarası çatışmaları ya da sosyal yaşam, eğitim ve iş gibi diğer

faaliyetlerindeki sorunları temsil etmektedir. Nüksetme özelliği, aşırı sosyal medya kullanımının önceki örüntülerinin yinelenmesi ve kontrol dönemlerinden sonra bile aşırı kullanımın hızla eski haline dönmesini ifade etmektedir (Griffiths ve ark., 2014).

Turel ve Serenko (2012) sosyal ağ sitelerine yönelik bağımlılığın oluşumunu üç teorik bakış açısını bir arada ele alarak özetlemiştir. Bilişsel Davranışçı Model, sosyal ağ sitelerini kullanan bireylerin uyumsuz bilişler geliştirebileceğini ve bazı çevresel faktörlerin bu bilişleri daha da güçlendirebileceğini öne sürmektedir. Örneğin, yetersiz akran desteği ve sosyal izolasyon, uyumsuz obsesif kullanım örüntülerine yol açabilir. Sosyal Beceri Modeli, yüz yüze etkileşimlerde kendini sunma ve tanıtma becerileri zayıf olan insanların sanal yolla iletişim kurma olasılığının daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır. Bireyin bu yolla kendini ifade etmesi bu davranışın ödülle pekişmesini sağlamakta ve obsesif kullanım böylece artmaktadır. Sosyal-Bilişsel Model'e göre sosyal ağ sitesini kullanırken yüksek öz yeterlilik hissetme ile kullanım konusundaki düşük kontrol bir araya geldiğinde olumlu ödül beklentisinden dolayı (örneğin, internet sitesini yalnızlığı gidermek için kullanmak) kompulsif davranışlar gelişmektedir (Turel ve Serenko, 2012). İlgili çalışmalarda, problemli Instagram kullanımının bireyin çevresindeki insanlarla sürekli bağlantıda olma ihtiyacı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Rozgonjuk ve ark., 2020). Kırcaburun ve Griffiths (2018a), başkalarının, kendi paylaştıkları gönderileri beğenmesi ve yorum yapması ile problemli Instagram kullanımı arasında pozitif yönde bir ilişki bulmuştur. Araştırmacılar bireylerin daha fazla sosyal etkileşim ihtiyacının, takip ettikleri kişilerin gönderilerine anında ve hızlı yanıt verme dürtüsüne yol açtığını, bunun da onları problemli Instagram kullanıcıları haline getirmiş olabileceğini öne sürmüşlerdir (Kırcaburun ve Griffiths, 2018a). Instagram bağımlılığı ya da problemli Instagram kullanımı şeklinde nitelendirilen bu davranışın bireyin eylemlerini ve görevlerini engelleyebileceği ve birey için olumsuz sonuçlara neden olabileceği ifade edilmektedir (Ponnusamy ve ark., 2020). Örneğin, üniversite öğrencilerinde Instagram bağımlılığı ile akademik performans arasında negatif yönde; erteleme davranışı, düşük öz saygı ve utangaçlık arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu belirtilmiştir (Pekpazar ve ark., 2021; Ponnusamy ve ark., 2020).

2.2.1. Instagram kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişki

Instragram'ın sunduğu çeşitli eylemler bedene yönelik olumsuz değerlendirmeler için risk oluşturabilmektedir. Örneğin, Tiggemann ve ark., (2018) deneysel çalışmasında, Instagram'da daha fazla sayıda beğeni görüntülemenin daha fazla sosyal karşılaştırmaya neden olabileceğini ve bunun da beden imgesini olumsuz etkileyeceğini öngörmüştür. Kadın katılımcılardan elde edilen sonuçlar, beğeni sayısının beden memnuniyetsizliği veya görünüm karşılaştırması üzerinde bir etkisi olmadığını, ancak yüz memnuniyetsizliğinin azalmasına neden olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar, beğeni almak ya da beğenileri görüntülemeden ziyade, beğeni sayısına verilen önemin problemli olabileceğini aktarmıştır. Ayrıca ince-ideal görüntülere maruz kalmanın, ortalama görüntülere maruz kalmaya kıyasla daha fazla beden ve yüz memnuniyetsizliğine yol açtığı da gösterilmiştir (Tiggemann ve ark., 2018).

Instagram'da takip edilen hesap sayısı ya da takipçi sayısı ile ilgili çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Sherlock ve Wagstaff (2019), Instagram'da takip edilen hesap sayısının fiziksel görünüm kaygısı ve beden imgesi rahatsızlıkları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu; takipçi sayısının ise fiziksel görünüm kaygısı ve beden imgesi rahatsızlıkları ile ilişkili olmadığını göstermiştir. Başka bir çalışmada ise, Instagram'da takip edilen hesap sayısı ve takipçi sayısı ile fiziksel görünüş kaygısı arasında ilişki bulunmamıştır (Barry ve ark., 2019). Instagram kullanım sıklığı ile ilgili yapılan çalışmalar, uygulamanın bazı psikolojik olumsuz sonuçları olduğunu göstermektedir. Örneğin, Griffiths ve ark., (2018), erkek katılımcılarda Instagram kullanım sıklığı arttıkça beden imgesi kaygılarının ve kaslılıkla ilgili memnuniyetsizliğin de arttığını göstermiştir. Kadınlarda da, Instagram'da harcanan zaman ile depresif semptomlar, kaygı, fiziksel görünüm kaygısı ve beden memnuniyetsizliği arasında pozitif; öz saygı ile negatif yönde ilişki bulunmuştur (Sherlock ve Wagstaff, 2019). Walker ve arkadaşları (2019) ise yaptıkları çalışmada, Instagram'da daha fazla zaman geçiren ve beden memnuniyetsizliği bildiren kadınların, estetik operasyon geçirmiş kadınların görüntülerini izledikten sonra estetik ameliyatı olmayı daha fazla düşündüklerini belirtmiştir. Öte yandan, Instagram kullanımının beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olmadığını gösteren az sayıda çalışma da mevcuttur (Fardouly ve ark., 2017).

Instagram aynı zamanda kullanıcıların birbirlerinin gönderilerine yorum yapma olanağı da sunmaktadır. Tiggemann ve Barbato (2018), 18-30 yaş arasındaki kadın üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, Instagram görsellerine eşlik eden dış görünüşle ilgili yorumların kadınların beden imgesi üzerindeki etkisini deneysel olarak incelemişlerdir. Dış görünüşle ilişkili yorumların eşlik ettiği Instagram resimlerini görüntüleyenlerin (ör. "Vay canına, harika bacaklar!", "Çok seksisin"), aynı resimlerin yer ile ilişkili yorumlarını görüntüleyenlerden (ör. "Güzel kumsal!", "Vay canına, harika gün batımı") daha yüksek beden memnuniyetsizliği bildirdiği gösterilmiştir (Tiggemann ve Barbato, 2018). Ayrıca, Kim (2020) 18-24 yaş arasındaki erkek ve kadın katılımcılarla yaptığı çalışmada, Instagram'da paylaşılan beden fotoğraflarındaki yorumların katılımcıların beden imgesi algısını nasıl etkilediğini araştırmıştır. Sonuçlarda, olumlu yorumların olduğu fotoğrafları görüntüleyenlerin görüntülenen beden tasvirini daha fazla idealleştirdiklerini; olumsuz yorumların olduğu fotoğrafları görüntüleyenlerin ise görüntülenen bedeni daha düşük düzeyde idealleştirdiğini göstermiştir (Kim, 2020). Diğer bir deyişle, bedenle ilgili fotoğrafın ideal olarak algılanmasını yapılan yorumların belirlediği görülmüştür. Ayrıca bedeni idealleştirme, kendi beden algısı ile ideal bedeni arasında daha az fark olan katılımcıların beden memnuniyetini pozitif yönde etkilemiştir (Kim, 2020). İdealleştirdiği beden görünümüne, gerçekte değilse bile, uygulamada sahipmiş gibi görünmek de oldukça önemli olabilmektedir. Dahası, yorumların eşlik ettiği cinselleştirilmiş ideal imgelere maruz kalmak, estetik ameliyatı olma isteğini de arttırabilmektedir (Guizzo ve ark., 2021).

Akıllı telefonlara indirilen ve giderek popüler hale gelen fotoğraf düzenleme uygulamaları katılımcıların fotoğraflar üzerinde değişiklik yapmasına olanak sağlayan çeşitli düzenleme özelliklerine (örneğin "Kusurları giderme, gözleri büyütme") sahiptir. Yapılan bir çalışmada, 18-30 yaş aralığındaki kadın katılımcılar, zayıf veya ortalama bedene ait Instagram fotoğraflarını görüntülemiş, daha sonra katılımcılardan bir özçekim çekmeleri ve 10 dakika içinde ‘‘YouCam Perfect’’ uygulaması ile özçekimi düzenlemeleri istenmiştir (Tiggemann ve ark., 2020). Bulgular, ince görüntüleri izlemenin beden ve yüz memnuniyetsizliğini ve olumsuz duygudurumunu arttırdığını ortaya koymuştur. Ancak deneysel koşulun özçekim düzenlemeye harcanan zaman üzerinde bir etkisi olmadığı gösterilmiştir. Ayrıca özçekim ve fotoğraf düzenlemenin her iki deneysel koşulda da yüz memnuniyetsizliği ve olumsuz duygudurumunun

artmasına yol açtığı gösterilmiştir (Tiggemann ve ark., 2020). Benzer şekilde, Lonergan ve ark. (2019), sosyal medya uygulamalarını kullanan erkek ve kadınlar arasında, sosyal medyada paylaşılan özçekimlerin görünümünü düzenleme, paylaşılacak bir özçekimi seçme ve başkalarının bu özçekimlere verdiği tepkileri izleme çabası (photoinvestment) ile beden memnuniyetsizliği arasında pozitif yönde bir ilişki gözlemlemişlerdir. Bu bağlamda, beden memnuniyeti düşük olan bireylerin, başkalarının görünümleri hakkında ne düşünecekleri konusunda endişelenmeleri, bu nedenle fotoğraf paylaşmadan önce en iyi özçekimi seçmeye ya da yaratmaya daha fazla yatırım yapıyor oldukları düşünülebilir (Cohen ve ark., 2018). Bu konuda erkeklerle yapılmış az sayıda çalışmadan birinde, Instagram kullanımı, özçekim paylaşma, özçekime yapılan yatırım ve özçekimi düzenleme ile beden memnuniyetsizliği arasında pozitif yönde ilişki gözlenmiş; ayrıca, özçekimi düzenlemenin hem özçekim paylaşma ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide hem de özçekime yapılan yatırım ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide aracılık etkisinin olduğu ortaya koyulmuştur (Modica, 2020).

Instagram'da herkese görünür olan ve aratıldığında kolaylıkla ulaşılabilen bazı etiketlerin beden algısı açısından riskli olduğu bilinmektedir. Bu içeriklerden #thinspiration içerikleri bedensel inceliği teşvik eden, zayıf vücutları idealleştiren ve kilo kaybı ile ilgili stratejilerle ilgiliyken (Lewis ve Arbuthnott, 2012); #fitspiration içerikleri ise kaslı, zayıf ve formda bedenlere odaklanan, fit ve sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik eden içeriklerdir (Boepple ve Thopmson, 2015). "Fitspiration" içerikleri sağlıktan ziyade görünümü değiştirmek için diyet ve egzersizi teşvik etmektedir ve bu tür içerikler bir yandan da kompulsif egzersizi normalleştirebilmektedir (Boepple ve Thopmson, 2015). Griffiths ve Stefanovski (2019), günlük yaşamda "thinspiration" ve "fitspiration" içeriklerine maruz kalmanın beden memnuniyeti ve duygulanımla olan ilişkisini 108 kadın ve erkek lisans öğrencileriyle yaptıkları çalışmada araştırmıştır. Katılımcılar araştırma için akıllı telefonlarına bir uygulama indirmiş ve gün içerisinde anlık bildirimlerle iletilen anketleri 7 gün boyunca yanıtlamışlardır. Araştırmanın bulgularına göre, bir hafta içerisinde kadınlar ortalama %8.4 "thinspiration" ve %9.5 "fitspiration"; erkekler ise %2.3 "thinspiration" ve %4.9 "fitspiration" ile ilgili içeriklere maruz kaldıklarını bildirmişlerdir. Ayrıca, bunlara maruz kalma daha düşük beden memnuniyeti, daha düşük olumlu duygulanım ve daha yüksek olumsuz

duygulanımla (“fitspirationla” hariç) ilişkili bulunmuştur (Griffiths ve Stefanovski, 2019). Öte yandan, Ahrens ve ark. (2022), Instagram’da fit olma ile ilişkili gönderileri incelemiş ve fit ideali tasvir edilirken daha zayıf kadın fotoğraflarının paylaşıldığını ortaya koymuşlardır. Dolayısıyla, zayıf idealin vurgulandığı içeriklerin beden memnuniyeti ve duygudurum üzerindeki olumsuz etkisinin Instagram’da da farklı biçimlerde devam ettiği görülmektedir.

Problemli Instagram kullanımının, olumsuz beden algısı için nasıl bir risk oluşturabileceğine dair kavramsal açıklamalar, bilinçli kullanım ve önleyici çalışmalar için önemli görünmektedir. Beden ya da fiziksel görünümü başkalarının beğenisine sunma eğilimi, kendini nesneleştirme kavramı ile yakın ilişkilidir (Fardouly ve ark., 2017; Feltman ve Szymanski, 2017). Ayrıca kendini nesneleştirmenin beden memnuniyetsizliği gibi olumsuz sonuçları olabileceği de gösterilmiştir (Fitzsimmons-Craft ve Bardone-Cone, 2012; Slater ve Tiggemann, 2010). Bu bağlamda, mevcut çalışmada özellikle kendini nesneleştirme eğilimi ve öz tiksinme kavramlarının açıklayıcı rolüne odaklanılmıştır.

2.3. Kendini Nesneleştirme

Kendini nesneleştirme, toplumda dayatılan beden odaklı beklentileri içselleştirmesi sonucu kendi bedenini bir gözlemci perspektifinden değerlendirmeye başlamasını ve bedenini bir nesne olarak görmesini ifade etmektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997). Fredrickson ve Roberts (1997) tarafından geliştirilen kuramda, bedenin sadece biyolojiden ibaret olmadığı, içinde bulunduğu kültürel ve sosyal bağlamlardan ayrı düşünülemeyeceği belirtilmiştir. Kuram, kadınların ve kız çocuklarının bedenlerinin cinselleştirilmesi ile ortaya çıkan sonuçları incelemek amacıyla kadın bedenini sosyokültürel bağlamda ele almaktadır. Bireyin kendisini sadece beden, beden bölümleri veya cinselliğini temsil eden özelliklerden ibaret olarak gördüğü deneyimlerinin, kendisine ilişkin nesneleştirilmiş bir bakış açısı edinmesine yol açtığı vurgulanmaktadır (Fredrickson ve Roberts, 1997). Kişiler hem sosyal çevrenin dayattığı güzellik ve çekicilik standartları ile hem de eleştirel gözü içselleştirerek kendilerini cinsel bir nesne gibi görmeye başlayabilirler. Bu kavramsallaştırmaya göre, cinsel nesneleştirme üç alanda gerçekleşmektedir. İlki, kadınların kendilerine ‘‘bakıldığını’’ hissetmesi olasılığının daha yüksek olduğu ve kadın bedenine yönelik cinsel

değerlendirmelerin yapıldığı günlük yaşamdaki kişilerarası ilişkilerde gerçekleşmektedir. İkincisi, kadınların cinsel nesneleştirmeyi deneyimlediği, kişilerarası ve sosyal karşılaşmayı tasvir eden görsel medyada oluşmaktadır. Üçüncüsü ise görsel medyanın beden bölümlerini ön plana çıkararak kadın bedenini nesneleştirdiği ve cinselleştirmeyi daha örtük biçimde sunduğu filmler, reklamlar, spor fotoğrafları ve kadın dergileri gibi pek çok alanda gerçekleşmektedir. Kadınlar bedeni üzerinden değerlendirmeye maruz kaldığı ve sürekli nesneleştirildiği bir kültürde var olmaktadır (Fredrickson ve Roberts, 1997).

Bireyin odağını bedenine ve görünümüne yöneltmesinin utanç, kaygı ve bedenin içsel durumlarının daha az farkında olmak gibi bazı psikolojik ve deneyimsel sonuçları vardır (Fredrickson ve Roberts, 1997). Kültür, kadınları gençlik, incelik ve beyaz beden gibi idealleştirilmiş görünümlere sürekli maruz bırakmaktadır. Bunun sonucunda da, birey dayatılan idealleri içselleştirebilir; yani ulaşması gerektiği ideal standartlar olarak benimseyebilir. Kendi bedenini bu içselleştirilmiş ideale göre değerlendirmesi ve bu ideale ulaşmada yetersiz kalmasının bir sonucu olarak utanç ya da görünüm kaygısı deneyimleyebilmektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997). Birey görünüş kaygısını, özellikle kendi bedeninin nasıl inceleneceğini ve değerlendirileceğini bilemediği zaman yaşamakta ve bu kaygı kendi görünüşünü sürekli kontrol etmesi ile sonuçlanabilmektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997). Kadınların nasıl göründüklerine ve fiziksel özelliklerine odaklanması, algısal kaynaklarını tüketerek bedenin içsel durumlarına dikkat edebilmesini engellemekte ve içsel durum farkındalığının azalmasına da neden olabilmektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997).

Kadın bedeninin nesne olarak inşa edildiği bir toplumda kadınların kendi bedenlerini dışarıdan bakan bir izleyici gibi deneyimlemesi ve bu deneyimi destekleyen inançlar nesneleştirilmiş beden bilinci olarak nitelendirilmektedir (McKinley ve Hyde, 1996). Beden bilincinin ilk özelliği olan beden gözetimi, bireyin olumsuz yargılamalardan kaçınmak ve dayatılan beden standarlarına uyum sağlamak için bedenini sürekli izlemeyi ve denetlemeyi alışkanlık haline getirmesi anlamına gelmektedir. Bir diğer bileşen olan beden utancı, kadınların içselleştirdileri kültürel güzellik standartlarına ulaşmanın mümkün olmadığını ve bu standartları karşılayamadıklarını fark etmeleriyle bedenlerine yönelik yaşadıkları utanç duygusunu temsil etmektedir. Bu utancın yalnızca

bedenle ilgili olmadığı ve bu standartları karşılamada başarısız olmanın benliğe yönelik de bir başarısızlık olarak algılanabileceği belirtilmektedir (McKinley ve Hyde, 1996). Üçüncü özellik olan kontrol inancına göre, birey yeterince çaba gösterdiğinde görünüşünü kültürel standartlara uygun bir şekilde kontrol edebilecek ve değiştirebilecektir (McKinley ve Hyde, 1996). Bu inanca göre birey görünümünü ya da hiç değilse kilosunu istediği yönde kontrol edebileceğine inanır ve bu yönde hareket eder. Bu kontrol inancı beden standartlarına ulaşırken deneyimlenen stresi bir miktar hafifletebilir ya da beden saygısının artmasında rol oynayabilir. Aynı zamanda kısıtlayıcı yeme, diyet yapma, aşırı egzersiz yapma gibi davranışlara da zemin oluşturabilir. Bu bağlamda bu inancın, bir yandan kişinin yeterlilik algısını attırabileceği öte yandan ise işlevsiz bazı kontrol yöntemlerine neden olabileceği belirtilmektedir (McKinley ve Hyde, 1996).

Kendini nesneleştirme ile ilgili yapılmış çalışmaların genellikle kadınlarla yapıldığı ya da bu eğilimin kadınlarda daha yüksek olduğu görülmektedir (Calogero, 2009; Calogero ve ark., 2009). Öte yandan, kaslı bir beden idealinin erkekler tarafından bir güzellik standardı olarak içselleştirilmesi de yaygınlık kazanmıştır (Cafri ve ark., 2005; Martins ve ark., 2007) ve erkeklerde de kendini nesneleştirmeye dair bulgular gösterilmiştir (Calogero, 2009; Martins ve ark., 2007; Tiggemann ve Kuring, 2004). Yapılan araştırmalar, erkeklerin kadınlara kıyasla daha düşük kendini nesneleştirme bildirdiklerini, ancak erkeklerin de fiziksel görünüşleri hakkında kaygılı olduklarını ve erkeklerin zayıf ve kaslı görünümlere maruz kalmasının kendini nesneleştirme ile ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır (Moradi ve Huang, 2008).

Kadın bedenine yöneltilen bu eleştirel bakış, bireyin psikolojik zorlanmalar yaşamasına da neden olmaktadır. Yapılan araştırmalarda kendini nesneleştirmenin yeme bozukluğu (Calogero, 2009; Tiggemann ve Kuring, 2004), depresyon (Tiggemann ve Kuring, 2004), cinsel işlev bozuklukları (Tiggemann, 2011), düşük özsaygı (Choma ve ark., 2010), düşük bilişsel performans (Gay ve Castano, 2010) ve interoseptif farkındalık (Ainley ve Tsakiris, 2013) ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bireyin gerçek bedeni ile olması gerektiğini düşündüğü bedeni arasında tutarsızlık hissetmesinin beden memnuniyetsizliği için bir risk faktörü olabileceği, ayrıca kızlarda beden gözetimi ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide beden utancının tam bir aracılık etkisi

olduğu, erkeklerde ise beden utancının bu ilişkide kısmi aracılık etkisi olduğu gösterilmiştir (Knauss ve ark., 2008).

Kişilerin görsel tabanlı uygulamalarda fotoğraf paylaşmasının kendini nesneleştirmeye ortam hazırladığı düşünülmektedir. Örneğin, de Vries ve Peter (2013), 18-25 yaş aralığındaki kadın katılımcılarla yaptığı deneysel bir çalışmada, tıpkı bir sosyal medya uygulamasında olduğu gibi, kendi resimlerini başkalarının göreceği bir profil yaratma eyleminin kendini nesneleştirme eğilimini arttırdığı gözlenmiştir. Benzer şekilde, Instagram'da daha fazla zaman geçirmenin fiziksel görünüme dair belirginliği arttıracağı ve böylece daha yüksek kendini nesneleştirmenin gerçekleşebileceği öne sürülmüştür (Fardouly ve ark., 2017); dahası bu ilişkiye içselleştirilmiş güzellik standartlarının aracılık ettiği gösterilmiştir (Feltman ve Szymanski, 2017). Bu ilişkiler, sosyal medyada idealize edilmiş fotoğraflara maruz kalmanın, kadınların nasıl görünmeleri gerektiği ile ilgili mesajları içselleştirmesine yol açabileceği ve bunun da kadınların kendi bedenlerini nasıl gördüklerini etkileyebileceği şeklinde açıklanmaktadır (Feltman ve Szymanski, 2017). Cinsel açıdan müstehcen pozların, en sık görülen kendini nesneleştirme türü olduğu bulunmuştur (Bell ve ark., 2018). Ayrıca, nesneleştirilmiş fotoğrafların daha sıklıkla paylaşılmasının, nesneleştirilmiş beden bilinci ve daha fazla beğeni alma ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Bell ve ark., 2018). Sadece kendi fotoğraflarını paylaşmak değil, aynı zamanda görünüşle ilgili yorum almanın da bu eğilimi artttırdığı belirtilmektedir (Slarter ve Tiggemann, 2014). Bu ilişkinin olumsuz bir sonucu olarak, beden memnuniyetsizliğinin tetiklenmesi mantıklı görünmektedir.

Instagram kullanımı ile tetiklenen kendini nesneleştirme eğiliminin, beden algısı ile ilişkisine dair güncel çalışmalar artmaktadır. Tiggemann ve Barbato (2018), sürekli bir kendini nesneleştirme eğiliminin (trait), tetikleyici resimleri görüntülemeye yanıt olarak beden memnuniyetsizliğindeki artışı yordadığı belirtmiştir. Başka bir çalışma, hem görünüşle ilgili iltifat alma konusunda iyi hisseden kadınların hem de görünüşle ilgili eleştirileri daha olumsuz algılayanların daha yüksek beden gözetimi ve daha fazla beden memnuniyetsizliği bildirdiğini ortaya koymuştur. Görünüş iltifatları zararsız bir tür kişilerarası geribildirim olarak görülse de kadınların kendilerini nesneleştirmesi ve beden imgesi için olumsuz sonuçları olabilir (Calogero ve ark., 2009). Kendini nesneleştirme ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişki, özellikle özçekim eylemi ve

paylaşımlarında gözlenebilmektedir. Günümüzde, birçok Instagram kullanıcısı özçekimi yayınlamadan önce fotoğraf düzenleme uygulamalarını veya filtreleri kullanarak fotoğraflarını düzenlemektedir (Lamp ve ark., 2019). Lamp ve ark., (2019) yaptıkları çalışmada, özçekim düzenleme ile kendini nesneleştirme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya koymuştur. Cohen ve ark. (2018) ise beden memnuniyeti ile özçekim paylaşma arasında pozitif yönde; fotoğrafa yapılan yatırım ile negatif yönde anlamlı ilişki belirtmiştir. Ayrıca, beden gözetimi ile fotoğrafa yapılan yatırım ve fotoğraf düzenleme arasında da pozitif yönde ilişkiler gözlenmiştir. Dahası, beden gözetimi puanı daha yüksek olan kadınlarda özçekimlere daha fazla yatırım yapma ve bulimia semptomatolojisinde artış belirlenmiştir (Cohen ve ark., 2018). Caso ve ark., (2020), diğerlerine daha çekici görünmelerini sağlayacak özçekim düzenleme ve yayınlama stratejilerini, yüksek düzeyde kendini nesneleştirdiğini bildiren kadınlar tarafından kullanılabileceğini belirtmiştir. Söz konusu ilişkilere duygusal bir açıklayıcı mekanizma olarak öz tiksinme deneyiminin katkı sağlayabilmesi mümkündür.

2.4. Öz Tiksinme

Tiksinme ilk olarak yiyecekle ilişkili bir duygu olarak ele alınmıştır ve tiksinti uyandıran madde ile organizmanın etkileşimlerine dayandığı öne sürülmüştür (Rozin ve Fallon, 1987). Rozin ve Fallon (1987), tiksinmeyi "rahatsız edici bir maddenin ağız yoluyla içe alınması ihtimalinden doğan iğrenme" olarak tanımlamışlardır. Beden parçaları, hayvanlar, yiyecek, sex, ölüm, hijyen tiksinti uyandıran tetikleyicilerdendir (Rozin ve ark., 2008). Tiksinme, temel ve evrensel duygulardan biri olarak kabul edilmektedir (Ekman, 1992) ve birkaç bileşenden oluşmaktadır. İlki kişinin bazı nesne, olay veya durumlardan uzaklaştığı davranışsal bileşendir. İkincisi, tiksinmenin bir sonucu olarak mide bulantısı ve artan tükürük salgısının birleşimini içeren fizyolojik tepkilerdir (Rozin ve ark., 2008). Tiksinmenin, hastalık yayma riski taşıyan uyaranlardan kaçınmayı sağlayan koruyucu bir işlevi vardır (Curtis ve ark., 2004). Ancak tetikleyicinin dış bir uyarandan benliğe ya da benliğin bazı yönlerine yöneltilmesi sonucu deneyimlenen tiksinmenin uyumsuz olabileceği ifade edilmektedir (Overton ve ark., 2008). Bireyin kendi fiziksel görünümüne, kişilik özelliklerine ve davranışlarına yönelik tiksinme deneyimi öz tiksinme olarak kavramsallaştırılmaktadır. Öz tiksinmede, tiksinmenin tetikleyicisinin dışarıdaki bir nesneden ziyade bireyin kendi

benliği ya da fiziksel benliğinin bir parçası olduğu görülmekte; durumsal değil daha sürekli bir duygusal deneyim oluşturmaktadır (Overton ve ark., 2008).

Bireyin kendi özelliklerine yönelik tiksinme deneyimlemesinde erken dönem yaşantılarının önemli olduğu düşünülmektedir. Öz tiksinmenin kökeninin çocukluk ve ergenlik dönemine dayandığı belirtilmiş ve özellikle önemli aile üyelerinden tiksinti temelli eleştirilere maruz kalmanın öz tiksinmenin gelişiminde rol oynadığı belirtilmiştir (Powell ve ark., 2014). Ayrıca, başkalarının belirli tepkileri veya davranışlarının da (tiksinme ifadesi ya da kaçınma hareketleri) bireylerin kendilerini bir tiksinti nesnesi olarak algılamalarına sebep olabileceği gözlenmiştir. Bireylerin kendilerini başkalarıyla karşılaştırmaları ve kendilerini onlardan daha yetersiz ve değersiz görmeleri de öz tiksinmeyi tetikleyen ya da sürdüren etkenlerden biridir (Powell ve ark., 2014). Sosyal öğrenme deneyimlerinin benliğe yönelik tiksinmenin ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde etkili olduğu görülmektedir. Öte yandan, bireylerin herhangi bir yaşta da benliğine yönelik işlevsiz tiksinme tepkileri geliştirebilmesi de mümkündür (Powell ve ark., 2015b).

Tiksinme tepkisinin benliğin görece kalıcı ya da değiştirilmesi zor olarak algılanan bir özelliğine (örneğin beden görünümüne) yönelik olması durumunda uyumsuz olacağı öne sürülmüştür (Powell ve ark., 2013). Benliğe yönelik sürekli ve katı bir şekilde deneyimlenen tiksinmenin özellikle depresyonla ilişkili olduğu da belirtilmiştir (Bahtiyar ve Yıldırım, 2019; Powell ve ark., 2013). İlgili çalışmalarda, bu deneyimin anoreksiya nevroza ve bulimiya nevroza (Bell ve ark., 2017), obsesif kompulsif bozukluk ve kaygı belirtileri (Olatunji ve ark., 2015), cinsel işlev sorunları (Brouwer ve ark., 2023) ve intihar girişimi (Mason ve ark., 2022) ile ilişkisi bulunmuştur. Yapılan bir meta analiz çalışmasında, öz tiksinmenin travma ve ilişkili bozukluklar, beden algısı bozuklukları ve duygudurum bozuklukları ile ilişkisinin olduğu gösterilmiştir (Clarke ve ark., 2018). Bunlara ek olarak, Ypsilanti ve arkadaşları (2018), insomnia bildiren bireylerin bildirmeyen bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde öz tiksinme, anksiyete ve depresyon bildirdiğini ortaya koymuştur. Borderline kişilik bozukluğu tanısı almış kadınların, sağlıklı kontrol grubundaki kadınlara kıyasla daha yüksek öz tiksinme düzeyi ve daha fazla duygu düzenleme güçlüğü bildirdiği gözlenmiştir (Kot ve ark., 2023). Dahası, öz tiksinme ile travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) arasında pozitif

yönde anlamlı bir ilişki ve öz tiksinmenin TSSB ile intihar riski arasında aracı bir rolünün olduğu gösterilmiştir (Brake ve ark., 2017).

Öz tiksinme deneyimi çeşitli psikolojik sorunlar için bir yatkınlık oluşturmaktadır (Yıldırım ve Bahtiyar, 2022). Bunlar arasında, olumsuz beden imgesi de dikkat çekmektedir (Stasik-O'Brien ve Schmidt, 2018; von Spreckelsen ve ark., 2018). von Spreckelsen ve ark., (2022), olumsuz beden imgesi ile bedene yönelik öz tiksinme arasındaki yakın bağlantıdan yola çıkarak itici beden imgesi (repulsive body image) tanımını öne sürmüşlerdir. İtici beden imgesi (RBI), bireyin bedeninin şematik bir temsilini yansıtmaktadır. Bu şema, bireyin olumsuz beden imgesi ile birlikte bedenine yönelik öz tiksinmeyle ilişkili değerlendirmelerini içermektedir. Çalışma sonucunda bedenine yönelik öz tiksinme düzeyi yüksek olan kadınların, RBI ile ilgili içeriğe sahip anıları daha fazla hatırladıkları; ayrıca yüksek RBI grubundaki katılımcıların düşük RBI grubuna kıyasla, daha yüksek düzeyde bedenle ilgili tiksinti yaşamaktan kaçınma eğilimi gösterdikleri gözlenmiştir. Ayrıca öz tiksinme düzeyi ile beden utancı arasında pozitif ilişki belirtilmiş, bu ikisinin yeme tutumundaki bozuklukları yordadığı belirlenmiştir (Ekşi, 2022).

Öz tiksinme, erken dönem olumsuz yaşantılar ve olumsuz kişilerarası deneyimlerden köken almakla birlikte, bireyin kendisini diğerleriyle karşılaştırması ve onlardan daha yetersiz görmesiyle de tetiklenebilir (Powell ve ark., 2014). Örneğin, Müller (2022) yaptığı çalışmada, interoseptif duyarlılık, fiziksel görünüm karşılaştırması, beden memnuniyetsizliği ve öz tiksinme arasındaki ilişkileri incelemiş; fiziksel görünüm karşılaştırmasının öz tiksinme ve beden memnuniyetsizliği üzerinde pozitif yönde; öz tiksinmenin de beden memnuniyetsizliği üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğunu belirtmiştir (Müller, 2022). Instagram karşılaştırma sürecine yol açabilecek ortamlardan biridir. Örneğin, artan Instagram kullanımının daha fazla sosyal karşılaştırma ve beden memnuniyetsizliğiyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Sherlock ve Wagstaff, 2019). Dahası, artan Instagram kullanımı ile bireylerin görünüşlerini diğerleriyle daha fazla karşılaştırmaları da ilişkili bulunmuştur (Feltman ve Szymanski, 2017). Dolayısıyla, problemli Instagram kullanımıyla birlikte öz tiksinme deneyiminde bir artış öngörülmektedir. Bu ilişkinin de Instagram'da paylaşılan ideal bedenlere ve yaşamlara maruz kalmanın karşılaştırma sürecine yol açabileceği ve bireylerin

kendilerini diğerlerinden daha yetersiz algılamalarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, mevcut çalışmada Instagram kullanımının olumsuz beden imgesindeki rolünde öz tiksinme ve beden utancının açıklayıcı rolü kapsamlı bilgi sunma potansiyeline sahiptir.

3. YÖNTEM

3.1. Örneklem

Bu çalışma, yaş aralığı 18 ile 40 (*Ort.* =26.33, *SS* =4.98) arasında değişen ve bir Instagram hesabı olduğunu belirten 494 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılara kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle kartopu tekniği kullanılarak internet üzerinden ulaşılmıştır. Çalışmaya katılanların 256'sı (51.8) kadın, 238'i (48.2) erkektir. Katılımcıların 84'ü (%17) medeni durumunu evli, 410'u (%83) bekâr olarak bildirmiştir. Katılımcıların eğitim durumuna bakıldığında, 48'i (%9.7) lise mezunu, 352'si (% 71.3) üniversite öğrencisi/mezunu ve 94'ü (%19) yüksek lisans veya doktora düzeyine sahiptir. Katılımcıların %22.1'i (*n* = 109) öğrenci olduğunu, %77.9'u (*n*= 385) ise çeşitli meslek gruplarında olduğunu belirtmiştir. Çalışma durumu incelendiğinde, %59.5'i (*n* = 294) çalıştığını, %40.5'i (*n* = 200) çalışmadığını bildirmiştir. Katılımcıların %21.7'si (*n* = 107) düşük, %72.1'i (*n* = 356) orta, %6.3'ü (*n* = 31) de yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olduğunu bildirmiştir.

Katılımcıların boyları 1.28-2.04 cm arasında değişirken (*Ort.* = 1.70, *SS*= 9.73), kiloları 41-134 kg aralığındadır (*Ort.* = 68.19, *SS*= 14.64). Katılımcıların vücut kitle indeksi 15.94-41.87 aralığında değişmektedir (*Ort.* = 23.22, *SS*= 3.80). Katılımcıların kilolarından duydukları memnuniyet düzeyine bakıldığında, %8.5'i (*n* = 42) çok memnun olduklarını, %41.1'i (*n* = 203) memnun olduklarını, %14.8'i (*n* = 73) kararsız olduklarını, %26.3'ü (*n* = 130) memnun olmadıklarını ve %9.3'ü (*n* = 46) hiç memnun olmadıklarını bildirmiştir. Katılımcıların şu anki kilolarını nasıl değerlendirdikleri incelendiğinde, %1.6'sı (*n* = 8) kendisini çok zayıf, %13'ü (*n* = 64) zayıf, %59.9'u (*n* = 296) normal, %22.7'si (*n* = 112) kilolu ve %2.8'i (*n* = 14) çok kilolu olarak belirtmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Kadın (*n* = 256)		**Erkek (*n* = 238)**	
Değişkenler	***n***	***%***	***n***	***%***
Medeni Durum				
Evli	38	14.8	46	19.3
Bekar	218	85.2	192	80.7
Eğitim Durumu				
Lise mezunu	17	6.6	31	13
Üniversite öğrencisi/mezunu	188	73.4	164	68.9
Yüksek lisans/doktora	51	19.9	43	18.1
Çalışma Durumu				
Evet	130	50.8	164	68.9
Hayır	126	49.2	74	31.1
Sosyo Ekonomik Düzey				
Düşük	57	22.3	50	21
Orta	183	71.5	173	72.7
Yüksek	16	6.2	15	6.3
Kilo Memnuniyeti				
Çok memnunum	18	7	24	10.1
Memnunum	103	40.2	100	42
Kararsızım	41	16	32	13.4
Memnun değilim	66	25.8	64	26.9
Hiç memnun değilim	28	10.9	18	7.6
Kilo Değerlendirme				
Çok zayıf	3	1.2	5	2.1
Zayıf	32	12.5	32	13.4
Normal	153	59.8	143	60.1
Kilolu	59	23	53	22.3
Çok kilolu	9	3.5	5	2.1
Yaş	*Ort.* = 25.80	*SS* = 4.54	*Ort.* = 26.91	*SS* = 5.36
Kilo (kg)	*Ort.* = 59.83	*SS* = 11.18	*Ort.* = 77.19	*SS* = 12.44
Boy (cm)	*Ort.* = 163	*SS* = 6.24	*Ort.* = 178	*SS* = 6.96
Vücut Kitle İndeksi	*Ort.* = 22.26	*SS* = 4	*Ort.* = 24.24	*SS* = 3.29

3.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verileri; Bilgilendirilmiş Onam Formu (EK 1) Demografik Bilgi Formu (EK 2), Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği (EK 3), Instagram Bağımlılığı Ölçeği (EK 4), Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği (EK 5) ve Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu (EK 6) kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin betimleyici istatistik bilgileri Tablo 2'de sunulmuştur.

3.2.1. Demografik bilgi formu

Demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından katılımcıların yaşı, cinsiyeti, boyu, kilosu, medeni durumu, eğitim durumu, çalışma durumu, sosyoekonomik düzeyi hakkında bilgi toplamak amacıyla oluşturulmuştur. Ayrıca form; katılımcıların Instagram kullanımına yönelik belirli davranışları ve hesap özelikleri ile ilgili soruları da içermektedir

3.2.2. Çok yönlü beden-self ilişkileri ölçeği (ÇYBSİÖ)

Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği bireylerin beden imgelerine yönelik tutumlarını değerlendirmek için geliştirilmiş bir özbildirim ölçeğidir (Cash, 2000). Ölçeğin kullanılan güncel versiyonu 5'li Likert tipinde (1= Kesinlikle katılmıyorum, 5= Kesinlikle katılıyorum) değerlendirilmekte ve 69 maddeden oluşmaktadır. Ölçek yedi alt boyuttan oluşmakla birlikte üç özel alt ölçeği de bulunmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından Görünüş Değerlendirme, kişinin görünüşünü fiziksel olarak çekici bulup bulmadığı ve görünüşünden memnun olup olmadığıyla ilgilidir. Alınan yüksek puanlar bireyin görünüşüyle ilgili memnuniyetini belirtirken düşük puanlar bireyin görünüşüyle ilgili hissettiği genel bir mutsuzluğa işaret eder. Görünüş Yönelimi, kişinin görünümüne yaptığı yatırımın derecesini ifade eder. Yüksek puanlar bireyin nasıl göründüğüne daha fazla önem verdiğini ve görünüşüne dikkat ettiğini gösterirken düşük puanlar bireylerin görünüşlerine karşı ilgisiz olduğunu, görünüşlerini daha az önemli olarak değerlendirdikleri ve "iyi görünmek" için daha az çaba gösterdiklerini temsil eder. Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme, kişinin kendisini fiziksel olarak formda hissedip hissetmemesi ile ilgilidir. Yüksek puanlar bireyin kendisini formda, şekilli ve atletik olarak aktif ve yetkin gördüğünü gösterir. Bu kişiler formda olmaya önem verir ve bunu sürdürmek ya da geliştirmek için egzersizlere aktif olarak katılırlar. Düşük puan alan

kişiler, fiziksel olarak formda olmadığını, şekilsiz veya atletik olarak yeteneksiz olduklarını hissederler. Bu kişiler fiziksel olarak formda olmaya önem vermezler ve egzersizi yaşamlarına eklemezler. Fiziksel Yeterlilik Yönelimi, kişinin fiziksel olarak ‘‘formda’’ olma ya da atletik olarak yetkin olmak için yaptığı yatırımın derecesini ifade eder. Yüksek puan alanlar formda olmaya önem verip egzersiz yapmaya aktif olarak katılırken, düşük puan alanların formda olmaya önem vermediği ve düzenli olarak egzersiz yapmayı yaşamlarına dahil etmediklerini gösterir. Sağlık Değerlendirmesi, kişinin fiziksel olarak sağlıklı olduğunu ya da fiziksel olarak hastalığı olmadığını hissetmesidir. Yüksek puan alanlar bedenlerinin sağlıklı olduğunu hissederken, düşük puan alanlar ise sağlıksız olduklarını hisseder ve hastalıkların bedensel belirtilerine daha duyarlı olup hastalıklara karşı kırılgandırlar. Sağlık Yönelimi, kişinin fiziksel olarak sağlıklı bir yaşam tarzına yaptığı yatırımın derecesini ifade eder. Yüksek puan alanlar sağlık bilincine sahiptir ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmeye çalışırlar. Düşük puan alanlar ise, sağlıkları konusunda daha kayıtsızdırlar. Hastalık Yönelimi, mevcut hastalığa ya da gelecekte hasta olmaya karşı gösterilen tepkinin derecesini gösterir. Yüksek puan alanlar, fiziksel hastalığın kişisel semptomlarına karşı daha duyarlıdır ve tıbbi yardım alma konusunda isteklidir. Düşük puan alanlar ise, hastalık semptomlarına karşı daha az duyarlıdır ve daha az tepki gösterirler (Cash, 2000). Üç özel alt ölçekten Beden Alanlarından Doyum Ölçeği, bireyin dış görünüşünün farklı yönlerine ilişkin memnuniyetini ifade eder. Yüksek puan alanların bedenlerinin çoğu bölgesinden memnun olduğunu, düşük puan alanların ise bedenlerinin birçok alanında görünümlerinden memnun olmadıklarını gösterir. Ölçek 15 yaş ve üzeri bireyler için kullanılabilmektedir. Alt ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ve test-tekrar test güvenirliği kadınlar ve erkekler için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Kadınlar için alt ölçeklerin iç tutarlık katsayılarının .73 ve .90 aralığında (Beden Alanlarından Doyum .73, Fiziksel Yeterlilik Yönelimi .90), test-tekrar test güvenirliğinin ise .74 ve .94 aralığında (Beden Alanlarından Doyum .74, Fiziksel Yeterlilik Yönelimi .94) değiştiği bulunmuştur. Erkekler için alt ölçeklerin iç tutarlık katsayılarının .70 ve .91 aralığında (Öz-Sınıflandırma Ağırlık .70, Fiziksel Yeterlilik Yönelimi .91), test-tekrar test güvenirliğinin ise .71 ve .89 aralığında (Sağlık Değerlendirme .71, Görünüş Yönelimi .89) değiştiği bulunmuştur (Cash, 2000).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Doğan ve Doğan (1992) tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçekten farklı olarak Türkçe uyarlamasında 12 madde çıkarılmış ve ölçeğin son halinde 57 madde kalmıştır. Ölçek, "Görünüşü Değerlendirme", "Görünüş Yönelimi", "Fiziksel Yeterliği Değerlendirme", "Fiziksel Yeterlik Yönelimi", "Sağlık Değerlendirmesi", "Sağlık Yönelimi" ve "Beden Alanlarından Doyum" olmak üzere 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirliğini belirlemek için yapılan test-tekrar testte ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı .94, kadınlar için .96, erkekler için ise .92 olarak bulunmuştur. Kadınlar için alt ölçeklerin iç tutarlık katsayılarının .64 ve .82 aralığında (Fiziksel Yeterlik Yönelimi .64, Görünüş Yönelimi .82) değiştiği bulunmuştur. Erkekler için alt ölçeklerin iç tutarlık katsayılarının .63 ve .80 aralığında (Sağlık Yönelimi .63, Fiziksel Yeterlik Yönelimi ve Beden Alanlarından Doyum .80) değiştiği bulunmuştur (Doğan ve Doğan, 1992).

Bu çalışmada ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı .93, alt boyutlardan Görünüşü Değerlendirme için .79, Görünüş Yönelimi için .79, Fiziksel Yeterliği Değerlendirme için .70, Fiziksel Yeterlik Yönelimi için .76, Sağlık Değerlendirme için .69, Sağlık Yönelimi için .75 ve Beden Alanlarından Doyum için .90 olarak bulunmuştur.

3.2.3. Instagram bağımlılığı ölçeği (IBÖ)

Instagram Bağımlılığı Ölçeği, bireylerin bağımlılık özelliğini karşılayabilecek Instagram kullanımını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (D'Souza ve ark., 2018). Ölçek, 5'li Likert tipinde (1=asla, 5=her zaman arasında değişen) derecelendirilen 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 6 faktörlü bir yapı içermektedir. Kontrol Yoksunluğu, kullanımdan dolayı kişinin verimliliğinin ya da performansının etkilenmesi ve kullanımını azaltmakta zorluk çekmesini ifade eder. İlişki Kesme, bir sosyal aktiviteye, insanlara ya da gruba katılım sağlamaktan geri çekilmeyi ve daha fazla Instagram kullanımı ve aktivitesiyle meşgul olmayı ifade eder. Gerçeklerden Kaçış, Instagram'ı gerçeklerden kaçmak için bir kaynak olarak kullanmayı ifade eder. Sağlık ve Kişilerarası Problemler'de ise, alınan yüksek puanlar Instagram kullanımından kaynaklı fiziksel sağlıktaki ve kişilerarası ilişkilerdeki bozulmayı gösterir. Aşırı kullanım, kişinin kullanım konusunda ketum olduğunu ve engellendiğinde rahatsız olduğunu göstermektedir. Obsesyon, Instagram'daki içeriğe karşı takıntılı olmayı ve fotoğraf paylaşma ve paylaşıma verilen yanıtları kontrol etme zorunluluğu hissetmeyi ifade eder.

Tüm ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .93 olarak hesaplanırken, alt boyutların iç tutarlık katsayıları Kontrol Yoksunluğu için .86, İlişki Kesme için .84, Gerçeklerden Kaçış için .81, Sağlık ve Kişilerarası Problemler için .78, Aşırı kullanım için .75 ve Obsesyon için .68 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerden ya da toplam bağımlılıktan alınan yüksek puan, daha yüksek Instagram bağımlılığını yansıtır (D'Souza ve ark., 2018).

Ölçeğin Türkçe uyarlama ve psikometrik özelliklerini inceleme çalışması Kavakli ve İnan (2021) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinal versiyonundan farklı olarak Türkçe form 21 madde ve 5 faktörden (Kontrol Yoksunluğu, Gerçeklerden Kaçış, İlişki Kesme, Obsesyon, Sağlık ve Kişilerarası Problemler) oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık değerlerinin belirlenmesinde Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmış; ölçeğin tamamı için .92, Kontrol Yoksunluğu için .84, Gerçeklerden Kaçış için .89, İlişki Kesme için .86, Obsesyon için .78, Sağlık ve Kişilerarası Problemler için .82 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği .77 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı .94 olarak hesaplanırken alt boyutlarda bu değerler Kontrol Yoksunluğu için .85, Gerçeklerden Kaçış için .88, İlişki Kesme için .88, Obsesyon için .79, Sağlık ve Kişilerarası Problemler için .88 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada bağımlılık düzeyine odaklanılmış, bu nedenle toplam ölçek puanı kullanılmıştır.

3.2.4. Nesneleştirilmiş beden bilinci ölçeği (NBBÖ)

McKinley ve Hyde (1996) tarafından nesneleştirilmiş beden bilincini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, 7'li Likert tipinde (1= kesinlikle katılmıyorum, 7= kesinlikle katılıyorum) derecelendirilmekte ve 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte Beden Gözetimi, Beden Utancı ve Kontrol İnancı olmak üzere üç alt boyut vardır. Beden Gözetimi, bireyin dış görünüşünü ve kültürel güzellik standartlarını izlemesi anlamına gelmektedir; alınan yüksek puanlar, kişinin bedenini sık sık izlediğini ve nasıl göründüğünü düşündüğünü gösterir. Beden utancı, bireyin bedeninin güzellik standartlarını karşılamadığını düşündüğünde duyduğu utancı ifade eder; alınan yüksek puanlar, kültürel standartları karşılamadığında kendisinin kötü bir insan olduğuna inandığını gösterir. Kontrol inancı, bireyin bedeni ve görünüşü hakkındaki kişisel

kontrolüne ilişkin inançlarını ifade eder; alınan yüksek puanlar, kişi yeterince sıkı çalışırsa kilosu ve görünümlerini kontrol edebileceklerine dair inancının yüksek olduğunu gösterir. Alt boyutların Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları Beden Gözetimi için .89, Beden Utancı için .75 ve Kontrol İnancı için .72 olarak bulunmuştur (McKinley ve Hyde, 1996). Alt boyutların test-tekrar test güvenirliği Beden Gözetimi için .79, Beden Utancı için .79 ve Kontrol İnancı için .73 olarak bulunmuştur (McKinley ve Hyde, 1996). Erkek örneklem grubuyla yapılan bir çalışmada iç tutarlık katsayıları Beden Gözetimi için .79, Beden Utancı için .73, Kontrol İnancı için .64 olarak kaydedilmiştir (McKinley, 1998).

Ölçeğin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Yılmaz ve Bozo (2019) tarafından yapılmıştır. Alt boyutların Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları Beden Gözetimi için .64, Beden Utancı için .75 ve Kontrol İnancı için .70 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliği analizinde Beden Gözetimi için .68, Beden Utancı için .78 ve Kontrol İnancı için .68 değerlerine ulaşılmıştır. Bu çalışmada alt boyutların Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları Beden Gözetimi için .59, Beden Utancı için .68 ve Kontrol İnancı için .65 olarak bulunmuştur.

3.2.5. Öz tiksinme ölçeği-revize formu (ÖTÖ-R)

Overton ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen Öz-Tiksinme Ölçeği, Powell, Overton ve Simpson (2015a) tarafından revize edilmiştir. Ölçek, bireyin benliğine yönelik genel tiksinme düzeyinin yanında hem fiziksel görünümüne hem de davranışsal özelliklerine yönelik tiksinme derecesini de değerlendirmektedir. Öz Tiksinme Ölçeğinin Revize-Formu (Self-Disgust Scale-Revised), fiziksel öz tiksinme ve davranışsal öz tiksinme alt boyutlarını ve genel tiksinme düzeyini değerlendirmektedir. Ölçek toplam 22 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipinde (0= Kesinlikle katılmıyorum, 7= Kesinlikle katılıyorum) değerlendirilmektedir. Alınan yüksek puanlar artan öz tiksinmeyi ifade etmektedir (Powell ve ark., 2015). Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı tüm ölçek için .92 olarak hesaplanmıştır (Powell ve ark., 2015a).

Revize formun Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması Bahtiyar ve Yıldırım (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin, orijinal ölçekteki gibi davranış odaklı ve fiziksel görünüm odaklı öz tiksinme olarak iki alt boyuttan oluştuğu belirtilmiştir. Türkçe form

21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanan maddeler ve puanlamaya dahil edilmeyen dolgu maddeleri bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı tüm ölçek için .83, davranış odaklı öz tiksinme alt boyutu için .78 ve fiziksel görünüm odaklı öz tiksinme alt boyutu için .71 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test korelasyon katsayısının .73 olduğu belirtilmiştir.

Bu çalışmada Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı tüm ölçek için .92, davranış odaklı öz tiksinme alt boyutu için .87 ve fiziksel görünüm odaklı öz tiksinme alt boyutu için .82 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada, benliğe yönelik sürekli tiksinme düzeyine odaklanılmış, bu nedenle analizlerde ölçeğin toplam puanı kullanılmıştır.

Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri

Ölçekler	*N*	*Ort.*	*SS*	En Düşük ve En Yüksek Değerler	Cronbach Alpha
ÇYBSİÖ					
Görünüşü Değerlendirme	494	21.06	4.73	6-30	.79
Görünüş Yönelimi	494	35.94	6.78	13-50	.79
Fiziksel Yeterliği Değerlendirme	494	21.15	4.35	6-30	.70
Fiziksel Yeterlik Yönelimi	494	27.63	6.46	10-45	.76
Sağlık Değerlendirme	494	20.31	4.42	6-30	.69
Sağlık Yönelimi	494	35.66	6.98	13-54	.75
Beden Alanlarından Doyum	494	31.13	8.34	9-45	.90
Toplam	494	192.88	31.02	86-270	.93
IBÖ					
Kontrol Yoksunluğu	494	8.19	3.83	4-20	.85
Gerçeklerden Kaçış	494	10.39	3.99	4-20	.88
İlişki Kesme	494	14	5.68	6-30	.88
Obsesyon	494	9.03	3.33	4-20	.79
Sağlık ve Kişilerarası Problemler	494	5.36	2.83	3-15	.88
Toplam	494	46.97	16.06	21-105	.94
NBBÖ					
Beden Gözetimi	494	31.45	7.36	8-55	.59
Beden Utancı	494	25.32	8.24	8-51	.68
Kontrol İnancı	494	38.42	7.76	9-56	.65
Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu					
Davranış Odaklı Öz Tiksinme	494	19.59	9.81	8-56	.87
Fiziksel Görünüm Odaklı Öz Tiksinme	494	15.09	7.39	6-40	.82
Toplam	494	34.68	16.36	14-93	.92

Not: ÇYBSİÖ = Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği, IBÖ = Instagram Bağımlılığı Ölçeği, NBBÖ = Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği

3.3. İşlem

Bu çalışma için ilk olarak, Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'na araştırma önerisi gönderilmiş ve onay alındıktan sonra veri toplama süreci başlamıştır. Çalışmada kullanılan öz bildirim ölçekleri gönüllü katılımcılara internet üzerinden ulaştırılmıştır. Katılımcılara, ölçekleri yanıtlamadan önce çalışmanın amacı, araştırma süreci ve gizliliği hakkında detaylı bilgilerin yer aldığı bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Katılımcıların tüm ölçekleri yanıtlaması ortalama 20 dakika sürmüştür.

3.4. Verilerin Analizi

Toplanan veriler SPSS IBM 20 kullanılarak analiz edilmiştir. İlk olarak, katılımcıların demografik özellikleri elde edilmiştir. Ardından ilgili ölçeklerin ve ölçeklerin alt boyutlarına ait ortalama, standart sapma, en düşük ve en yüksek değerler ile Cronbach Alpha değerleri elde edilmiştir. Sonrasında beden imgesi, problemli Instagram kullanımı, kendini nesneleştirme, öz tiksinme, Instagram'daki eylemlerin sıklığı, Instagram'daki eylemlerin önemi ile Instagram'da geçirilen günlük süre arasındaki ilişkileri saptayabilmek adına Pearson's Korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırma değişkenlerinin, demografik özelliklere göre nasıl farklılaştığı Bağımsız örneklemler T-Testi ile incelenmiştir. Bağımlı değişkenin yordayıcılarını saptamak için hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır. Aracılık testleri de regresyon analizleri ile incelenmiştir.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Bulgular

4.1.1. Katılımcıların Instagram kullanımına yönelik bilgiler

Katılımcıların Instagram kullanım özellikleri, kendi beyan ettikleri bilgilere dayanmaktadır. Hesap özellikleri incelendiğinde, 418'i (% 84.6) Instagram hesabının gizli olduğunu ve 76'sı (% 15.4) herkese açık olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların Instagram'ı kullanmaya başladığı zaman incelendiğinde, %1.8'i 1 yıldan az bir süredir kullandığını, %5.3'ü 1-2 yıldır kullandığını, %17.8'i 3-4 yıldır kullandığını, %75.1'i 5 yıl ve üzeri süredir kullandığını belirtmiştir. Katılımcıların Instagram'da bir günde geçirdikleri süre incelendiğinde, %0.4'ü bir hesabı olmasına rağmen hiç zaman geçirmediğini, %21.9'u 1 saatten az zaman geçirdiğini, %50.8'i 1-3 saat arası, %16.8'i 3-5 saat arası, %7.3'ü 5-7 saat arası ve %2.8'i 7 saatten fazla zaman geçirdiğini bildirmiştir. Instagram'ı günlük kontrol etme sıklığı incelendiğinde, %1.4'ü hiç kontrol etmediğini, %3'ü haftada 1-2 kere kontrol ettiğini, %12.3'ü günde 1-2 kere, %26.3'ü günde 3-4 kere, %33.8'i birkaç saatte bir, %13.2'si her saat ve %9.9'u yarım saatte bir ya da daha sık kontrol ettiğini bildirmiştir. Katılımcıların Instagram kullanımına ilişkin bilgileri Tablo 3'de verilmiştir.

Katılımcıların takipçi sayısı 1-40.000 arasında değişirken (*Ort.* = 612, *SS* = 1859.43), takip ettikleri hesap sayısı 1-6500 arasındadır (*Ort.* = 526, *SS* = 468.82). Instagram takipçileri incelendiğinde, %28.4'ü takipçilerinin arkadaşlarından oluştuğunu, %21.4'ü ailesinden, %32'si tanıdıklarından, %6.4'ü tanımadıklarından, %6.8'i ünlülerden ve %5'i gruplardan oluştuğunu belirtmiştir. Katılımcıların Instagram'da paylaştıkları içerik türü incelendiğinde, %33.7'si kendi fotoğraflarını paylaştığını, %24.3'ü gezi/manzara fotoğrafları, %1.9'u yiyecek/içecek fotoğrafları, %17.6'sı aile ve arkadaşlarını, %9.1'i sanat fotoğrafları (kitap, film gibi), %4.1'i özlü söz, %7.8'i eğlence fotoğrafları paylaştığını ve %1.4'ü ticari amaçlı paylaşım (reklam tanıtımı gibi) yaptığını bildirmiştir. Katılımcıların Instagram takip ve paylaşım özellikleri Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 3. Instagram Kullanımına İlişkin Özellikler

	Kadın (*n* = 256)		**Erkek (*n* = 238)**	
	n	***%***	***n***	***%***
Hesap Özelliği				
Gizli	224	87.5	194	81.5
Herkese Açık	32	12.5	44	18.5
Kullanım Yılı				
1 yıldan az bir süre	4	1.6	5	2.1
1-2 yıldır	13	5.1	13	5.5
3-4 yıldır	48	18.8	40	16.8
5 yıl ve üzeri	191	74.6	180	75.6
Instagram Kullanım Süresi (Günde)				
Hiç	0	0	2	0.8
1 saatten az	49	19.1	59	24.8
1-3 saat arası	134	52.3	117	49.2
3-5 saat arası	43	16.8	40	16.8
5-7 saat arası	22	8.6	14	5.9
7 saatten fazla	8	3.1	6	2.5
Instagram'ı Kontrol Etme Sıklığı (Günde)				
Hiç	4	1.6	3	1.3
Haftada 1-2 kere	5	2	10	4.2
Günde 1-2 kere	28	10.9	33	13.9
Günde 3-4 kere	62	24.2	68	28.6
Birkaç saatte bir	97	37.9	70	29.4
Her saat	33	12.9	32	13.4
Yarım saatte bir/daha sık	27	10.5	22	9.2

Tablo 4. Instagram Takip ve Paylaşım Özellikleri

	Kadın (*n* = 248)		**Erkek (*n* = 234)**	
Değişkenler	***n***	***%***	***n***	***%***
Instagram Takipçileri				
Arkadaşlar	184	74.2	164	70.1
Aile	154	62.1	108	46.2
Tanıdıklar	208	83.9	185	79.1
Tanımadıklar	44	17.7	35	15
Ünlüler	44	17.7	40	17.1
Gruplar	29	11.7	32	13.7
Instagram'da Paylaşılan İçerik Türü				
Kendi fotoğrafları	209	87.1	190	85.2
Gezi/manzara fotoğrafları	154	64.2	133	59.6
Yiyecek/içecek fotoğrafları	19	7.9	4	1.8
Aile ve arkadaşların fotoğrafları	142	59.2	66	29.6
Sanat fotoğrafları (kitap, film gibi)	58	24.2	50	22.4
Özlü söz/yazı	21	8.8	28	12.6
Ticari amaçlı paylaşım	7	2.9	10	4.5

Not: Katılımcılar takipçi ve içerik türü seçenekleri arasından birden fazla seçim yapmışlardır.

4.1.2. Değişkenler arasındaki korelasyon analizinin sonuçları

Çalışmada yer alan Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği (ÇYBSİÖ) ve alt boyutları olan Görünüşü Değerlendirme, Görünüş Yönelimi, Fiziksel Yeterliği Değerlendirme, Fiziksel Yeterlik Yönelimi, Sağlık Değerlendirme, Sağlık Yönelimi, Beden Alanlarından Doyum; Instagram Bağımlılığı Ölçeği (IBÖ); Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği'nin (NBBÖ) alt boyutları olan Beden Gözetimi, Beden Utancı, Kontrol İnancı, Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu (ÖTÖ-R) ve Instagram kullanım özellikleri olan Instagram'daki eylemlerin sıklığı, Instagram'daki eylemlerin önemi ile Instagram'da geçirilen günlük süre arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayıları ile hesaplanmıştır. Yapılan analizde .20 ve üzerindeki korelasyon katsayıları anlamlı olarak yorumlanmış ve bütün sonuçlar Tablo 5'te ayrıntılı olarak gösterilmiştir.

ÇYBSİÖ'nün toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde, NBBÖ'nün Kontrol İnancı boyutu (r = .24, p<.001) ile pozitif yönde, ÖTÖ-R toplam puanı (r = -.47, p <.001) ile de negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

ÇYBSİÖ'nün alt boyutu olan Görünüşü Değerlendirme, NBBÖ'nün Kontrol İnancı boyutu (r = .21, p<.001) ile pozitif yönde; NBBÖ'nün Beden Utancı boyutu (r = -.26, p <.001), ÖTÖ-R toplam puanı (r = -.48, p <.001) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. ÇYBSİÖ'nün Görünüş Yönelimi boyutu ile ÖTÖ-R toplam puanı (r = -.27, p<.001) arasında negatif yönde; NBBÖ'nün Beden Gözetimi (r = .27, p <.001), Instagram'daki eylemlerin sıklığı (r = .25, p <.001) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

ÇYBSİÖ'nün Fiziksel Yeterliği Değerlendirme alt boyutunun NBBÖ'nün alt boyutu olan Kontrol İnancı (r = .26, p<.001) ile pozitif yönlü ilişkisi görülmektedir. Ayrıca Fiziksel Yeterliği Değerlendirme ile IBÖ toplam puanı (r = -.25, p<.001), ÖTÖ-R toplam puanı (r = -.44, p<.001), NBBÖ'nün alt boyutu olan Beden Utancı (r = -.24, p<.001) ve Instagram'daki eylemlerin önemi (r = -.20, p<.001) arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır. ÇYBSİÖ'nün Fiziksel Yeterlik Yönelimi alt boyutu ile ÖTÖ-R toplam puanı (r = -.21, p<.001) arasında negatif yönde ilişki olduğu gözlenmiştir.

ÇYBSİÖ'nün Sağlık Değerlendirme alt boyutu ile NBBÖ'nün Kontrol İnancı boyutu (r =.28, p<.001) arasında pozitif; IBÖ toplam puanı (r = -.20, p<.001), ÖTÖ-R toplam puanı (r = -.32, p<.001) ve NBBÖ'nün Beden Utancı boyutu (r = -.22, p<.001) arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. ÇYBSİÖ'nün Sağlık Yönelimi alt boyutu ile ÖTÖ-R toplam puanı (r = -.32, p<.001) arasında da negatif yönde ilişki bulunmuştur.

ÇYBSİÖ'nün Beden Alanlarından Doyum alt boyutunun NBBÖ'nün Kontrol İnancı alt boyutu (r =.20, p <.001) ile pozitif yönde; IBÖ toplam puanı (r = -.23, p <.001), ÖTÖ-R toplam puanı (r = -.43, p <.001), NBBÖ'nün Beden Utancı alt boyutu (r = -.26, p <.001), Instagram'daki eylemlerin önemi (r = -.23, p<.001) arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır.

IBÖ toplam puanı ile NBBÖ'nün alt boyutu olan Beden Utancı (r = .42, p <.001), Instagram'daki eylemlerin sıklığı (r = .36, p <.001) ve Instagram'daki eylemlerin önemi (r = .39, p <.001) arasında pozitif; NBBÖ'nün Kontrol İnancı alt boyutu (r = -.35, p <.001) arasında negatif yönde ilişki gözlenmiştir.

ÖTÖ-R toplam puanı ile NBBÖ'nün Kontrol İnancı alt boyutu (r = -.29, p <.001) arasında negatif yönde; Beden Utancı alt boyutu (r = .36, p<.001) ve IBÖ toplam puanı (r = .31, p<.001) arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır.

Tablo 5. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**	**7.**	**8.**	**9.**
1.	1	.82***	.61***	.83***	.72***	.62***	.79***	.78***	-.19***
2.		1	.47***	.72***	.42***	.46***	.51***	.71***	-.18***
3.			1	.37***	.31***	.19***	.44***	.27***	.05
4.				1	.58***	.57***	.51***	.66***	-.25***
5.					1	.39***	.60***	.41***	-.11*
6.						1	.42***	.41***	-.20***
7.							1	.50***	-.12*
8.								1	-.23***
9.									1
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
16.									

Not: $^{*}p < .05, ^{**}p < .01, ^{***} p < .001$; ÇYBSİÖ = Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği, IBÖ = Instagram Bağımlılığı Ölçeği, NBBÖ = Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği, ÖTÖ-R = Öz Tiskinme Ölçeği-Revize Formu, 1 = ÇYBSİÖ Toplam, 2 = ÇYBSİÖ Görünüşü Değerlendirme, 3 = ÇYBSİÖ Görünüş Yönelimi, 4 = ÇYBSİÖ Fiziksel Yeterliği Değerlendirme, 5 = ÇYBSİÖ Fiziksel Yeterlik Yönelimi, 6 = ÇYBSİÖ Sağlık Değerlendirme, 7 = ÇYBSİÖ Sağlık Yönelimi, 8 = ÇYBSİÖ Beden Alanlarından Doyum, 9 = IBÖ Toplam, 10 = NBBÖ Beden Gözetimi, 11 = NBBÖ Beden Utancı, 12 = NBBÖ Kontrol İnancı, 13 = ÖTÖ-R Toplam, 14 = Instagram eylem sıklık, 15 = Instagram eylem önem, 16 = Instagram günlük süre

Tablo 6. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları (devam)

	10.	**11.**	**12.**	**13.**	**14.**	**15.**	**16.**
1.	-.04	-.12*	.24***	-.47***	.05	-.14**	-.10*
2.	-.10*	-.26***	.21***	-.48***	.06	-.15**	-.06
3.	.27***	.12**	.15**	-.27***	.25***	.18***	.04
4.	-.11*	-.24***	.26***	-.44***	-.06	-.20***	-.10*
5.	-.03	.13**	.08	-.21***	-.04	-.12**	-.05
6.	-.08	-.22***	.28***	-.32***	-.04	-.13**	-.10*
7.	-.04	.00	.15**	-.32***	.07	-.10*	-.06
8.	-.14**	-.26***	.20***	-.43***	-.03	-.23***	-.15**
9.	.12**	.42***	-.35***	.31***	.36***	.39***	.40***
10.	1	.20***	.07	.16***	.07	.13**	-.00
11.		1	-.44***	.36***	.09	.18***	.17***
12.			1	-.29***	-.04	-.03	-.18***
13.				1	.01	.13**	.11*
14.					1	.45***	.39***
15.						1	.22***
16.							1

Not: $^{*}p < .05$, $^{**}p < .01$, $^{***}p < .001$; ÇYBSİÖ = Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği, IBÖ = Instagram Bağımlılığı Ölçeği, NBBÖ = Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği, ÖTÖ-R = Öz Tiskinme Ölçeği-Revize Formu, 1 = ÇYBSİÖ Toplam, 2 = ÇYBSİÖ Görünüşü Değerlendirme, 3 = ÇYBSİÖ Görünüş Yönelimi, 4 = ÇYBSİÖ Fiziksel Yeterliği Değerlendirme, 5 = ÇYBSİÖ Fiziksel Yeterlik Yönelimi, 6 = ÇYBSİÖ Sağlık Değerlendirme, 7 = ÇYBSİÖ Sağlık Yönelimi, 8 = ÇYBSİÖ Beden Alanlarından Doyum, 9 = IBÖ Toplam, 10 = NBBÖ Beden Gözetimi, 11 = NBBÖ Beden Utancı, 12 = NBBÖ Kontrol İnancı, 13 = ÖTÖ-R Toplam, 14 = Instagram eylem sıklık, 15 = Instagram eylem önem, 16 = Instagram günlük süre

4.1.3. Araştırma değişkenlerinin demografik özelliklere göre karşılaştırılması

Araştırmada yer alan değişkenlerin (beden imgesi, problemli Instagram kullanımı, kendini nesneleştirme eğilimi ve öz tiksinme düzeyi) cinsiyet ve yaşa göre nasıl farklılaştığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklemler t-testi analizi uygulanmıştır. Grup karşılaştırmaları için 18-40 yaş aralığındaki katılımcılar, Arnett'in (2000) gelişim kuramı temel alınarak iki gruba ayrılmıştır. 18-25 yaş aralığındaki katılımcılar ''beliren yetişkinlik''; 26-40 yaş aralığındaki katılımcılar ise ''genç yetişkinlik'' olarak adlandırılmıştır. Gruplara yönelik detaylı bilgi Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Gruplanması

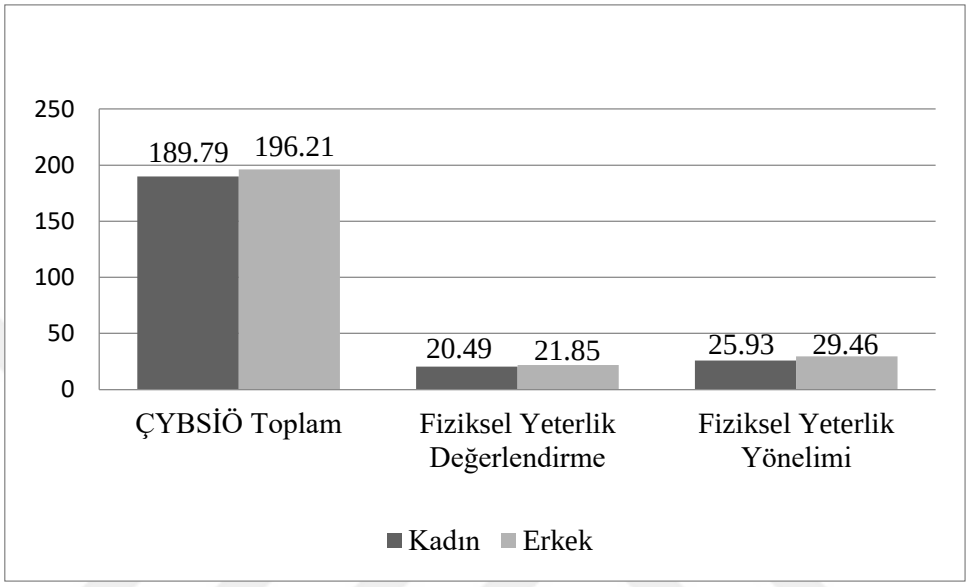
Değişkenler	*n*	*%*
Cinsiyet		
Kadın	256	51.8
Erkek	238	48.2
Yaş Grupları		
Beliren Yetişkinlik	245	49.6
Genç Yetişkinlik	249	50.4

4.1.3.1. Değişkenlerin cinsiyete göre karşılaştırılması

Katılımcılarda beden imgesi, problemli Instagram kullanımı, kendini nesneleştirme eğilimi ve öz tiksinme düzeyinin cinsiyete göre nasıl farklılaştığını anlamak amacıyla bağımsız örneklemler t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları ile ilgili detaylı bilgi Tablo 8'de sunulmuştur.

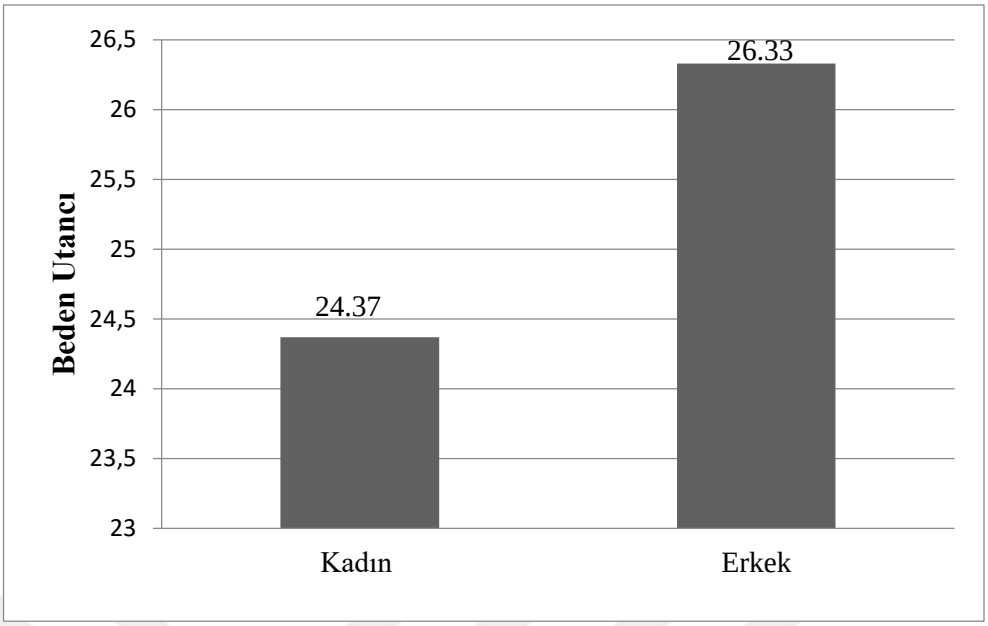
Sonuçlardaki anlamlı farklılıklar incelendiğinde, ÇYBSİÖ toplam puanı [$t(492) = -2.31$, $p < .05$] ve alt boyutlarından Fiziksel Yeterlik Değerlendirme [$t(492) = -3.52$, $p < .001$] ile Fiziksel Yeterlik Yönelimi [$t(492) = -6.31$, $p < .001$] cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu sonuçlara göre, erkeklerin (*Ort.* = 196.21, *SS* = 31.34) kadınlara (*Ort.* = 189.79, *SS* = 30.47) kıyasla daha olumlu bir beden imgesine sahip oldukları görülmektedir. Bununla birlikte erkeklerin (*Ort.* = 21.85 *SS* = 4.38) kadınlara (Ort. = 20.49, SS = 4.23) kıyasla fiziksel yeterliliklerini daha olumlu ve kendilerini daha

formda değerlendirdikleri gözlenmiştir. Benzer şekilde erkeklerin (*Ort.* = 29.46, *SS* = 5.65) kadınlara (*Ort.* = 25.93, *SS* = 6.71) kıyasla fiziksel yeterliliklerini geliştirmeye yönelik çabalarının da daha fazla olduğu görülmektedir.

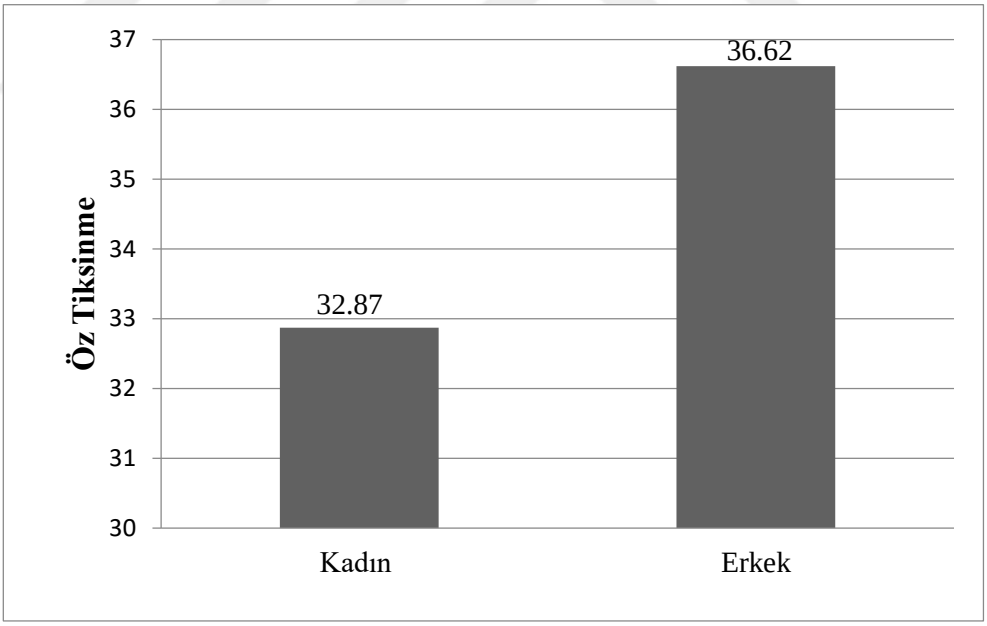


Şekil 1. Cinsiyete Göre ÇYBSİÖ Toplam, Fiziksel Yeterlik Değerlendirme ve Fiziksel Yeterlik Yönelimi Ortalamaları

Kendini nesneleştirmenin cinsiyete göre farklılaşması incelendiğinde, NBBÖ'nün Beden Utancı alt boyutu [$t(492) = -2.66$, $p < .01$] anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Buna göre, erkeklerin (*Ort.* = 26.33, *SS* = 7.85) kadınlara (*Ort.* = 24.37, *SS* = 8.50) kıyasla daha fazla beden utancına sahip olduğu görülmektedir. Son olarak, öz tiksinme toplam puanının [$t(492) = -2.56$, $p < .05$] cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı, erkeklerin (*Ort.* = 36.62, *SS* = 18.17) kadınlara (*Ort.* = 32.87, *SS* = 14.29) kıyasla benliğe yönelik tiksinme düzeyinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir.



Şekil 2. Cinsiyete Göre Beden Utancı Ortalamaları



Şekil 3. Cinsiyete Göre Öz Tiksinme Ortalamaları

Tablo 8. Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

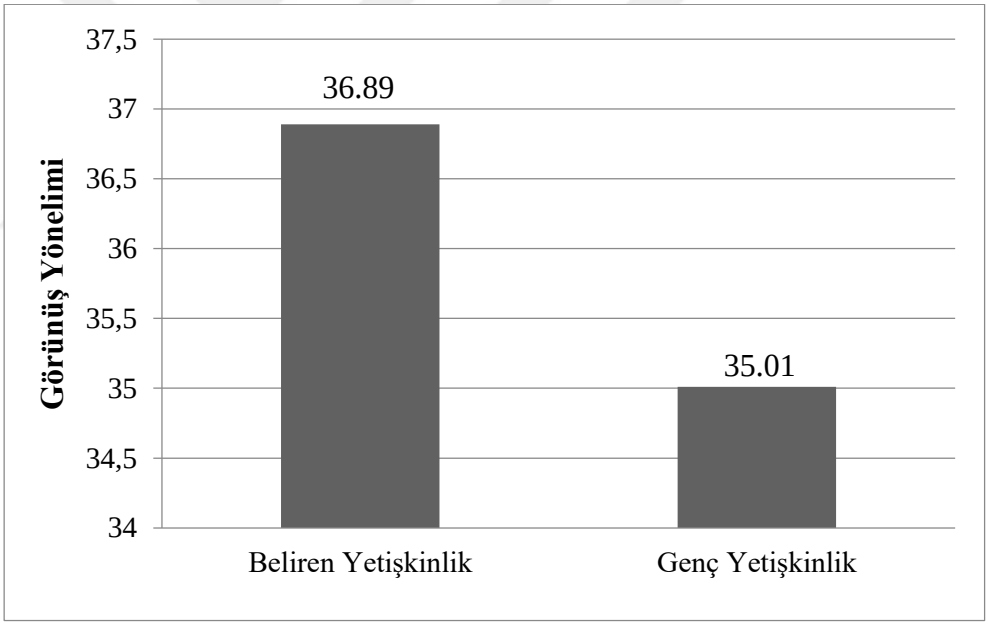
	Kadın (*n*=256)		**Erkek (*n*=238)**		
Değişkenler	***Ort.***	***SS***	***Ort.***	***SS***	***t***
ÇYBSİÖ-Toplam	189.79	30.47	196.21	31.34	-2.31*
Görünüşü Değerlendirme	21.10	4.75	21.02	4.73	0.19
Görünüş Yönelimi	36.45	6.84	35.39	6.69	1.75
Fiziksel Yeterliği Değerlendirme	20.49	4.23	21.85	4.38	-3.52***
Fiziksel Yeterlik Yönelimi	25.93	6.71	29.46	5.65	-6.31***
Sağlık Değerlendirme	19.98	4.79	20.67	3.98	-1.74
Sağlık Yönelimi	35.21	7.40	36.14	6.48	-1.48
Beden Alanlarından Doyum	30.63	8.23	31.68	8.44	-1.40
IBÖ-Toplam	46.58	15.52	47.39	16.64	-0.56
NBBÖ					
Beden Gözetimi	31.06	7.97	31.88	6.62	-1.24
Beden Utancı	24.37	8.50	26.33	7.85	-2.66**
Kontrol İnancı	38.66	7.94	38.16	7.57	0.71
ÖTÖ-R – Toplam	32.87	14.29	36.62	18.17	-2.56*

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; ÇYBSİÖ = Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği, IBÖ = Instagram Bağımlılığı Ölçeği, NBBÖ = Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği, ÖTÖ-R = Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu

4.1.3.2. Değişkenlerin yaşa göre karşılaştırılması

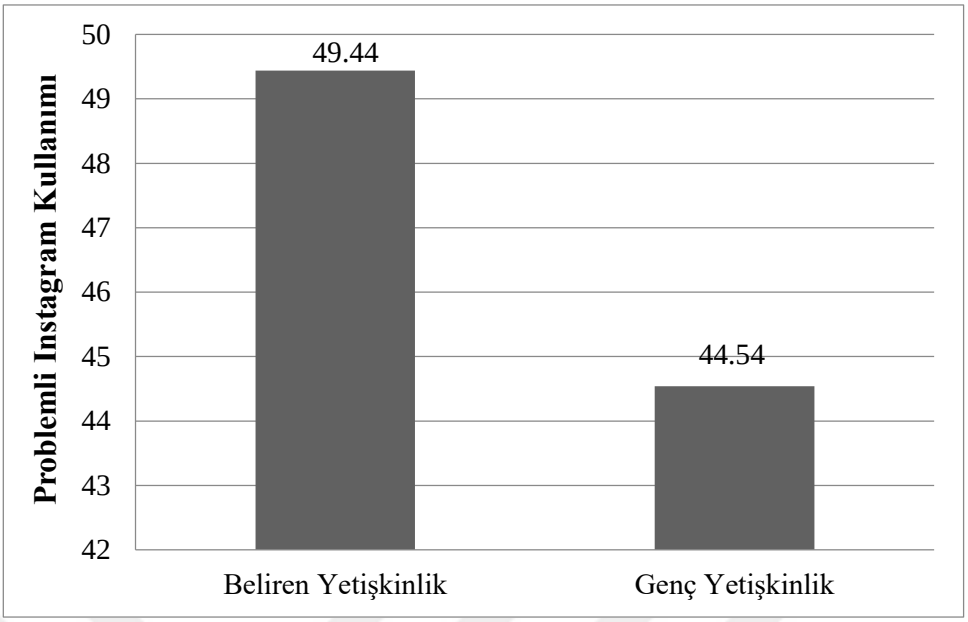
Katılımcılarda beden imgesi, problemli Instagram kullanımı, kendini nesneleştirme eğilimi ve öz tiksinme düzeyinin beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik yaş gruplarına göre nasıl farklılaştığını bağımsız örneklemler t-testi analizleri ile incelenmiştir. Analiz sonuçları ile ilgili detaylı bilgi Tablo 9'da sunulmuştur.

Beden imgesine dair sonuçlar incelendiğinde sadece, ÇYBSİÖ alt boyutlarından olan Görünüş Yöneliminin [$t(492) = 3.10$, $p < .01$] yaş açısından anlamlı olarak farklılaştığı, beliren yetişkinlik grubundaki katılımcıların (*Ort.* = 36.89, *SS* = 6.93) görünümlerini geliştirme çabalarının genç yetişkinliktekilerden (*Ort.* = 35.01, *SS* = 6.52) daha fazla olduğu saptanmıştır.



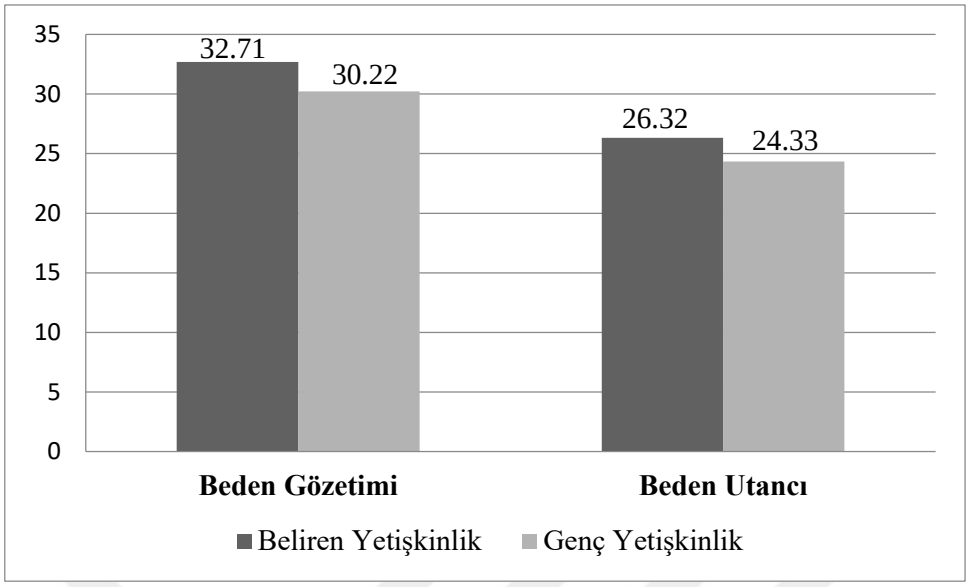
Şekil 4. Yaşa Göre Görünüş Yönelimi Ortalamaları

Problemli Instagram kullanımına bakıldığında, IBÖ toplam puanı [$t(492) = 3.42$, $p < .01$] yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre beliren yetişkinlik grubundakilerin (*Ort*. = 49.44, *SS* = 16.07) problemli Instagram kullanımı düzeyinin genç yetişkinliktekilerden (*Ort*. = 44.54, *SS* = 15.71) daha yüksek olduğu bulunmuştur.



Şekil 5. Yaşa Göre Problemli Instagram Kullanımı Ortalamaları

Kendini nesneleştirmenin yaşa göre farklılaşması incelendiğinde, NBBÖ'nün Beden Gözetimi [$t(492) = 3.82$, $p<.001$] ile Beden Utancı [$t(492) = 2.71$, $p<.01$] alt boyutlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre, beliren yetişkinlik grubundakilerin (*Ort*. = 32.71, *SS* = 7.27) beden gözetimi düzeyinin genç yetişkinlik grubundakilerden (*Ort*. = 30.22, *SS* = 7.25) daha yüksek olduğu; benzer şekilde beliren yetişkinlik grubundakilerin (*Ort*. = 26.32, *SS* = 8.36) genç yetişkinlik grubundakilerden (*Ort*. = 24.33, *SS* = 8.03) daha fazla beden utancına sahip olduğu belirlenmiştir.



Şekil 6. Yaşa Göre Beden Gözetimi ve Beden Utancı Ortalamaları

Tablo 9. Değişkenlerin Yaşa Göre Karşılaştırılması

	Beliren Yetişkinlik (*n* = 245)		**Genç Yetişkinlik (*n* = 249)**		
Değişkenler	***Ort.***	***SS***	***Ort.***	***SS***	***t***
ÇYBSİÖ-Toplam	192.17	31.78	193.58	30.31	-0.51
Görünüşü Değerlendirme	20.70	4.96	21.42	4.48	-1.70
Görünüş Yönelimi	36.89	6.93	35.01	6.52	3.10*
Fiziksel Yeterliği Değerlendirme	20.92	4.41	21.37	4.29	-1.13
Fiziksel Yeterlik Yönelimi	27.51	6.67	27.74	6.27	-0.39
Sağlık Değerlendirme	20.02	4.49	20.59	4.35	-1.42
Sağlık Yönelimi	35.45	6.92	35.87	7.05	-0.67
Beden Alanlarından Doyum	30.67	8.60	31.59	8.07	-1.22
IBÖ-Toplam	49.44	16.07	44.54	15.71	3.42*
NBBÖ					
Beden Gözetimi	32.71	7.27	30.22	7.25	3.82**
Beden Utancı	26.32	8.36	24.33	8.03	2.71*
Kontrol İnancı	38.11	7.88	38.72	7.64	-0.87
ÖTÖ-R – Toplam	35.89	16.56	33.48	16.11	1.64

Not: *p < .01, **p< .001; ÇYBSİÖ = Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği, IBÖ = Instagram Bağımlılığı Ölçeği, NBBÖ = Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği, ÖTÖ-R = Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu;

4.1.4. Beden imgesini yordayan faktörlerin incelenmesi

Beden imgesini yordayan faktörleri belirleyebilmek amacıyla 7 farklı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizlerde Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği'nin görünüşü değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliği değerlendirme, fiziksel yeterlik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi ve beden alanlarından doyum alt boyutları bağımlı değişken olarak alınmıştır. Bağımsız değişkenler regresyon analizine 3 basamakta girilmiştir. İlk basamakta olası etkilerini kontrol edebilmek için demografik değişkenlerden vücut kitle indeksi (VKİ) ve Instagram'da geçirilen günlük süre analize alınmıştır. Demografik değişkenlerin olası etkileri kontrol edildikten sonra ikinci basamakta, Instagram Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı analize dâhil edilmiştir. Son olarak üçüncü basamakta Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği alt boyutları (beden gözetimi, beden utancı ve kontrol inancı) ve Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu toplam puanı regresyon denklemine dahil edilmiştir.

4.1.4.1. Görünüşü değerlendirme alt boyutunu yordayan faktörler

İlk regresyon analizinde görünüşü değerlendirme alt boyutunu yordayan faktörler incelenmiştir. Analiz sonucuna göre demografik değişkenlerden VKİ [β = -.25, t(491) = -5.62, p < .001, pr = -.25] regresyon denklemine girmiştir ve toplam varyansın %6'sını açıklamıştır. Demografik değişkenler kontrol edildikten sonra, problemli Instagram kullanımının görünüşü değerlendirmeyi anlamlı olarak yordadığı [β = -.18, t(490) = -3.86, p < .001, pr = -.17] ve açıklanan toplam varyansı %9' a yükselttiği bulunmuştur. Son olarak, öz tiksinmenin de görünüşü değerlendirmeyi anlamlı olarak yordadığı, [β = -.43, t(486) = -9.94, p < .001, pr = -.41] ve açıklanan toplam varyansın %26'ya yükseldiği görülmüştür. Bu sonuçlara göre, VKİ'nin, problemli Instagram kullanımının ve öz tiksinme düzeyinin artması görünüşle ilgili memnuniyetin azalmasını anlamlı olarak açıklamaktadır. Görünüşü değerlendirmenin yordayıcılarına yönelik ayrıntılı bilgi Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Görünüşü Değerlendirme Alt Boyutunun Yordayıcıları

Değişkenler	B	B için %95 Güven Aralığı		SE B	*β*	*t*
		LL	UL			
1. Basamak: $\Delta R^2 = .06$, $F_{değişimi}(2,491) = 16.86$, $p < .001$						
VKİ	-.30	-0.41	-0.20	0.05	-.25	-5.62*
Instagram'da Geçirilen Günlük Süre	-.28	-0.71	0.14	0.21	-.06	-1.32
2. Basamak: $\Delta R^2 = .09$, $F_{değişimi}(1,490) = 14.90$, $p < .001$						
Problemli Instagram Kullanımı	-.05	-0.08	-0.03	0.01	-.18	-3.86*
3. Basamak: $\Delta R^2 = .26$, $F_{değişimi}(4,486) = 30.48$, $p < .001$						
Beden Gözetimi	-.01	-0.06	0.04	0.03	-.02	-0.50
Beden Utancı	-.01	-0.07	0.04	0.03	-.02	-0.51
Kontrol İnancı	.03	-0.02	0.09	0.03	.06	1.27
Öz Tiksinme	-.12	-0.15	-0.10	0.01	-.43	-9.94*

Not: * $p < .001$

4.1.4.2. Görünüş yönelimi alt boyutunu yordayan faktörler

Görünüş yönelimini yordayan değişkenlere bakıldığında, denkleme ilk basamakta dahil edilen demografik değişkenler ile ikinci basamakta dahil edilen problemli Instagram kullanımının görünüş yönelimi üzerinde yordayıcı gücünün bulunmadığı gözlenmektedir. Denkleme son basamakta dahil edilen beden gözetiminin [$\beta = .26$, $t(486) = 6.25$, $p < .001$, $pr = .27$], beden utancının [$\beta = .27$, $t(486) = 5.51$, $p < .001$, $pr = .24$], kontrol inancının [$\beta = .17$, $t(486) = 3.71$, $p < .001$, $pr = .17$] ve öz tiksinmenin [$\beta = -.37$, $t(486) = -8.48$, $p < .001$, $pr = -.36$] görünüş yönelimini anlamlı olarak yordadığı ve açıklanan toplam varyansın %23 olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre, beden gözetimi, beden utancı ve kontrol inancının artması görünüme yapılan yatırımın artmasıyla ilişkilidir. Öte yandan, öz tiksinme düzeyinin artması ise görünüme yapılan yatırımdaki azalmayı anlamlı olarak açıklamaktadır. Görünüş yöneliminin yordayıcılarına yönelik ayrıntılı bilgi Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Görünüş Yönelimi Alt Boyutunun Yordayıcıları

Değişkenler	B	B için %95 Güven Aralığı		SE B	*β*	*t*
		LL	UL			
1. Basamak: $F_{değişimi}(2,491) = 2.27$, $p > .05$						
VKİ	-.15	-0.31	0.00	0.08	-.09	-1.94
Instagram'da Geçirilen Günlük Süre	.29	-0.33	0.92	0.32	.04	0.92
2. Basamak: $F_{değişimi}(1,490) = 0.58$, $p > .05$						
Problemli Instagram Kullanımı	.02	-0.02	0.06	0.02	.04	0.76
3. Basamak: $\Delta R^2 = .23$, $F_{değişimi}(4,486) = 37.94$, $p < .001$						
Beden Gözetimi	.24	0.16	0.31	0.04	.26	6.25*
Beden Utancı	.23	0.14	0.31	0.04	.27	5.51*
Kontrol İnancı	.15	0.07	0.23	0.04	.17	3.71*
Öz Tiksinme	-.15	-0.19	-0.12	0.02	-.37	-8.48*

Not: * $p < .001$

4.1.4.3. Fiziksel yeterliği değerlendirme alt boyutunu yordayan faktörler

Fiziksel yeterliği değerlendirmeyi yordayan faktörlere bakıldığında, demografik değişkenlerden hem VKİ [β = -.10, $t(491)$ = -2.26, $p < .05$, pr = -.10] hem de Instagram'da geçirilen günlük süre [β = -.10, $t(491)$ = -2.18, $p < .05$, pr = -.10] denkleme girmiş ve ikisi toplam varyansın %2'sini açıklamıştır. Demografik değişkenlerin ardından, problemli Instagram kullanımının fiziksel yeterliliği değerlendirmeyi anlamlı olarak yordadığı, [β = -.25, $t(490)$ = -5.20, $p < .001$, pr = -.23]; ve açıklanan toplam varyansı %7'ye yükselttiği bulunmuştur. Ardından, kontrol inancı [β = .12, $t(486)$ = 2.62, $p < .01$, pr = .12] ve öz tiksinmenin [β = -.37, $t(486)$ = -8.26, $p < .001$, pr = -.35] denkleme girerek fiziksel yeterliği değerlendirmeyi anlamlı olarak yordadığı ve açıklanan toplam varyansı % 21'e yükselttiği görülmüştür. Bu sonuçlara göre, VKİ'nin, Instagram'da geçirilen günlük sürenin, problemli Instagram kullanımının ve öz tiksinme düzeyinin artması fiziksel olarak formda olduğunu düşünmedeki azalışı anlamlı olarak açıklamaktadır. Bununla birlikte, kontrol inancındaki artış ise fiziksel

formun yeterliliğine dair olumlu değerlendirmedeki artışla ilişkilidir. Fiziksel yeterliği değerlendirmenin yordayıcılarına yönelik ayrıntılı bilgi Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12. Fiziksel Yeterliği Değerlendirme Alt Boyutunun Yordayıcıları

Değişkenler	**B**	**B için %95 Güven Aralığı**		**SE B**	***β***	***t***
		LL	**UL**			
1. Basamak: $\Delta R^2 = .02$, $F_{değişimi}(2,491) = 5.05$, $p < .01$						
VKİ	-.11	-0.22	-0.01	0.05	-.10	-2.26*
Instagram'da Geçirilen Günlük Süre	-.44	-0.84	-0.04	0.20	-.10	-2.18*
2. Basamak: $\Delta R^2 = .07$, $F_{değişimi}(1,490) = 27.06$, $p < .001$						
Problemli Instagram Kullanımı	-.07	-0.09	-0.04	0.01	-.25	-5.20***
3. Basamak: $\Delta R^2 = .21$, $F_{değişimi}(4,486) = 23.69$, $p < .001$						
Beden Gözetimi	-.03	-0.08	0.02	0.02	-.05	-1.13
Beden Utancı	.00	-0.05	0.06	0.03	.01	0.25
Kontrol İnancı	.07	0.02	0.12	0.03	.12	2.62**
Öz Tiksinme	-.10	-0.12	-0.07	0.01	-.37	-8.26***

Not: $^{*}p < .05$, $^{**}p < .01$, $^{***}p < .001$

4.1.4.4. Fiziksel yeterlik yönelimi alt boyutunu yordayan faktörler

Fiziksel yeterlik yönelimini yordayan faktörlere bakıldığında, demografik değişkenlerden VKİ [$\beta = .10$, $t(491) = 2.23$, $p < .05$, $pr = .10$] regresyon denklemine girerek varyansın %1'ni açıklamıştır. Demografik değişkenler kontrol edildikten sonra, problemli Instagram kullanımının fiziksel yeterlik yönelimini anlamlı olarak yordadığı [$\beta = -.10$, $t(490) = -2.11$, $p < .05$, $pr = -.09$] ve açıklanan toplam varyansı %2'ye yükselttiği bulunmuştur. Ardından, beden utancı [$\beta = .32$, $t(486) = 5.94$, $p < .001$, $pr = .26$], kontrol inancı [$\beta = .11$, $t(486) = 2.26$, $p < .05$, $pr = .10$] ve öz tiksinme [$\beta = -.25$, $t(486) = -5.32$, $p < .001$, $pr = -.24$] denkleme girerek açıklanan varyansı %11'e yükseltmiştir. Bu sonuçlara göre, VKİ, beden utancı ve kontrol inancındaki artış formda olmaya verilen önemdeki artışı anlamlı olarak açıklamaktadır. Bununla birlikte, problemli Instagram kullanımı ve öz tiksinmedeki artış ise formda olmak için yapılan

yatırımın azalmasıyla ilişkilidir. Fiziksel yeterlik yöneliminin yordayıcılarına yönelik ayrıntılı bilgi Tablo 13'de sunulmuştur.

Tablo 13. Fiziksel Yeterlik Yönelimi Alt Boyutunun Yordayıcıları

Değişkenler	B	B için %95 Güven Aralığı		SE B	β	t
		LL	UL			
1. Basamak: $\Delta R^2 = .01$, $F_{değişimi}(2,491) = 3.20$, $p < .05$						
VKİ	.17	0.02	0.32	0.08	.10	2.23*
Instagram'da Geçirilen Günlük Süre	-.38	-0.97	0.21	0.30	-.06	-1.25
2. Basamak: $\Delta R^2 = .02$, $F_{değişimi}(1,490) = 4.44$, $p < .05$						
Problemli Instagram Kullanımı	-.04	-0.08	-.00	0.02	-.10	-2.11*
3. Basamak: $\Delta R^2 = .11$, $F_{değişimi}(4,486) = 14.06$, $p < .001$						
Beden Gözetimi	-.04	-0.12	0.03	0.04	-.05	-1.15
Beden Utancı	.25	0.17	0.33	0.04	.32	5.94**
Kontrol İnancı	.09	0.01	0.18	0.04	.11	2.26*
Öz Tiksinme	-.10	-0.13	-0.06	0.02	-.25	-5.32**

Not: *$p < .05$, **$p < .001$

4.1.4.5. Sağlık değerlendirme alt boyutunu yordayan faktörler

Sağlık değerlendirmeyi yordayan faktörlere bakıldığında, demografik değişkenlerden Instagram'da geçirilen günlük süre [β = -.10, $t(491)$ = -2.28, p < .05, pr = -.10] regresyon denklemine girmiştir ve varyansın %1'ini açıklamıştır. Demografik değişkenlerden sonra, problemli Instagram kullanımının sağlık değerlendirmeyi anlamlı olarak yordadığı, [β = -.19, $t(490)$ = -3.97, p < .001, pr = -.18]; ve açıklanan toplam varyansı %4'e yükselttiği bulunmuştur. Ardından, kontrol inancı [β = .18, $t(486)$ = 3.71, p < .001, pr = .17] ve öz tiksinme [β = -.23, $t(486)$ = -4.99, p <.001, pr = -.22] denkleme girerek açıklanan varyansı % 14'e yükseltmiştir. Bu sonuçlara göre, Instagram'da geçirilen günlük süre, problemli Instagram kullanımı ve öz tiksinmedeki artış fiziksel olarak sağlıksız olduğunu düşünmedeki artışı anlamlı olarak açıklamaktadır. Bununla birlikte, kontrol inancındaki artış ise sağlıklı olduğunu düşünmedeki artışla ilişkilidir.

Sağlık değerlendirmenin yordayıcılarına yönelik ayrıntılı bilgi Tablo 14'de sunulmuştur.

Tablo 14. Sağlık Değerlendirme Alt Boyutunun Yordayıcıları

Değişkenler	B	B için %95 Güven Aralığı		SE B	β	t
		LL	UL			
1. Basamak: $\Delta R^2 = .01$, $F_{değişimi}(2,491) = 4.22$, $p < .05$.						
VKİ	-.09	-0.19	0.01	0.05	-.08	-1.75
Instagram'da Geçirilen Günlük Süre	-.47	-0.87	-0.06	0.21	-.10	-2.28*
2. Basamak: $\Delta R^2 = .04$, $F_{değişimi}(1,490) = 15.77$, $p < .001$						
Problemli Instagram Kullanımı	-.05	-0.08	-0.03	0.01	-.19	-3.97**
3. Basamak: $\Delta R^2 = .14$, $F_{değişimi}(4,486) = 14.19$, $p < .001$						
Beden Gözetimi	-.03	-0.08	0.02	0.03	-.05	-1.08
Beden Utancı	-.01	-0.07	0.04	0.03	-.02	-0.36
Kontrol İnancı	.10	0.05	0.16	0.03	.18	3.71**
Öz Tiksinme	-.06	-0.09	-0.04	0.01	-.23	-4.99**

Not: $^{*}p < .05$, $^{**}p < .001$

4.1.4.6. Sağlık yönelimi alt boyutunu yordayan faktörler

Sağlık yönelimini yordayan değişkenlere bakıldığında, denkleme ilk basamakta dahil edilen demografik değişkenlerin sağlık yönelimi üzerinde yordayıcı gücünün bulunmadığı gözlenmektedir. Öte yandan, problemli Instagram kullanımının sağlık yönelimini anlamlı olarak yordadığı, [β = -.11, $t(490)$ = -2.31, $p < .05$, pr = -.10] ve toplam varyansın % 2'sini açıkladığı gözlenmiştir. Ardından, beden utancı [β = .22, $t(486)$ = 4.24, $p < .001$, pr = .19], kontrol inancı [β = .12, $t(486)$ = 2.50, $p < .05$, pr = .11] ve öz tiksinme [β = -.34, $t(486)$ = -7.32, $p < .001$, pr = -.32] anlamlı olarak denkleme girmiş ve açıklanan toplam varyansı %13'e yükseltmiştir. Bu sonuçlara göre, problemli Instagram kullanımı ve öz tiksinmedeki artış sağlıklı bir yaşam tarzına yapılan yatırımdaki azalışı anlamlı olarak açıklamaktadır. Bununla birlikte, beden utancı

ve kontrol inancındaki artış ise sağlık konusunda yapılan yatırımdaki artışla ilişkilidir. Sağlık yöneliminin yordayıcılarına yönelik ayrıntılı bilgi Tablo 15'de sunulmuştur.

Tablo 15. Sağlık Yönelimi Alt Boyutunun Yordayıcıları

Değişkenler	**B**	**B için %95 Güven Aralığı**		**SE B**	***β***	***t***
		LL	**UL**			
1. Basamak: $F_{değişimi}(2,491) = 1.26$, $p > .05$						
VKİ	-.06	-0.22	0.10	0.08	-.03	-0.76
Instagram'da Geçirilen Günlük Süre	-.45	-1.10	0.19	0.33	-.06	-1.38
2. Basamak: $\Delta R^2 = .02$, $F_{değişimi}(1,490) = 5.34$, $p < .05$.						
Problemli Instagram Kullanımı	-.05	-0.09	-0.01	0.02	-.11	-2.31*
3. Basamak: $\Delta R^2 = .13$, $F_{değişimi}(4,486) = 17.59$, $p < .001$						
Beden Gözetimi	-.03	-0.11	0.05	0.04	-.03	-0.75
Beden Utancı	.19	0.10	0.28	0.04	.22	4.24**
Kontrol İnancı	.11	0.02	0.20	0.04	.12	2.50*
Öz Tiksinme	-.15	-0.18	-0.11	0.02	-.34	-7.32**

Not: $^{*}p < .05$, $^{**}p < .001$

4.1.4.7. Beden alanlarından doyum alt boyutunu yordayan faktörler

Beden alanlarından doyumu yordayan faktörlere bakıldığında, demografik değişkenlerden hem VKİ [β = -.18, $t(491)$ = -4.14, p < .001, pr = -.18] hem de Instagram'da geçirilen günlük süre [β = -.15, $t(491)$ = -3.30, p < .01, pr = -.15] anlamlı olarak denkleme girmiş ve ikisi varyansın % 5'ini açıklamıştır. Demografik değişkenlerden sonra problemli Instagram kullanımı [β = -.20, $t(490)$ = -4.17, p < .001, pr = -.18] regresyon denklemine dahil olarak açıklanan toplam varyansı %9'a yükseltmiştir. Son olarak, öz tiksinmenin beden alanlarından doyumu anlamlı olarak yordadığı, [β = -.35, $t(486)$ = -8.02, p < .001, pr = -.34]; ve açıklanan toplam varyansı % 23'e yükselttiği bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, VKİ, Instagram'da geçirilen günlük süre, problemli Instagram kullanımı ve öz tiksinmedeki artış beden alanlarından

duyulan memnuniyetteki azalışı anlamlı olarak açıklamaktadır. Beden alanlarından doyumun yordayıcılarına yönelik ayrıntılı bilgi Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16. Beden Alanlarından Doyum Alt Boyutunun Yordayıcıları

Değişkenler	**B**	**B için %95 Güven Aralığı**		**SE B**	***β***	***t***
		LL	**UL**			
1. Basamak: $\Delta R^2 = .05$, $F_{değişimi}(2,491) = 14.35$, $p < .001$.						
VKİ	-.40	-0.59	-0.21	0.10	-.18	-4.14**
Instagram'da Geçirilen Günlük Süre	-1.26	-2.01	-0.51	0.38	-.15	-3.30*
2. Basamak: $\Delta R^2 = .09$, $F_{değişimi}(1,490) = 17.41$, $p < .001$.						
Problemli Instagram Kullanımı	-.10	-0.15	-0.05	0.02	-.20	-4.17**
3. Basamak: $\Delta R^2 = .23$, $F_{değişimi}(4,486) = 21.81$, $p < .001$.						
Beden Gözetimi	-.09	-0.18	0.01	0.05	-.08	-1.80
Beden Utancı	-.02	-0.12	0.08	0.05	-.02	-0.46
Kontrol İnancı	.06	-0.04	0.16	0.05	.06	1.20
Öz Tiksinme	-.18	-0.22	-0.14	0.02	-.35	-8.02**

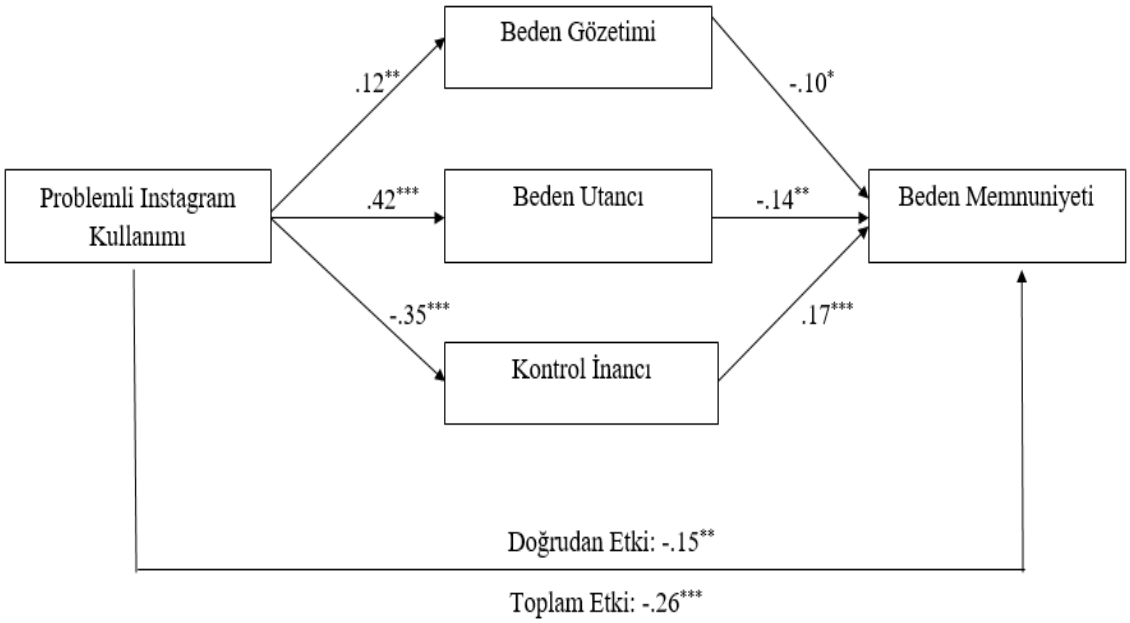
Not: $^{*}p < .01$, $^{**}p < .001$

4.1.5. Problemli Instagram kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide kendini nesneleştirmenin ve öz tiksinmenin aracı rolü

Çalışmada son olarak, problemli Instagram kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide kendini nesneleştirmenin (beden gözetimi, beden utancı, kontrol inancı) ve öz tiksinmenin aracı rolü incelenmiştir. Bunun için Hayes (2013) tarafından geliştirilmiş SPSS uyumlu bir makro (PROCESS) kullanılarak 2 farklı regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizlerde yordanan değişken için bedenin farklı özelliklerini kapsayan bir memnuniyet düzeyi değerlendirmesi için, ÇYBSİÖ'nün Görünüşü Değerlendirme, Fiziksel Yeterliği Değerlendirme, Sağlık Değerlendirmesi ve Beden Alanlarından Doyum alt boyutları birleştirilmiştir. Analizlerde bootstrapping yöntemi ile orijinal veri setinden elde edilen 5000 bootstrap örneklem ve %95 güven aralığı (GA) kullanılmıştır.

Bu yöntemde elde edilen güven aralığı içerisinde "0" bulunmaması, aracılık etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir (Preacher ve Hayes, 2008).

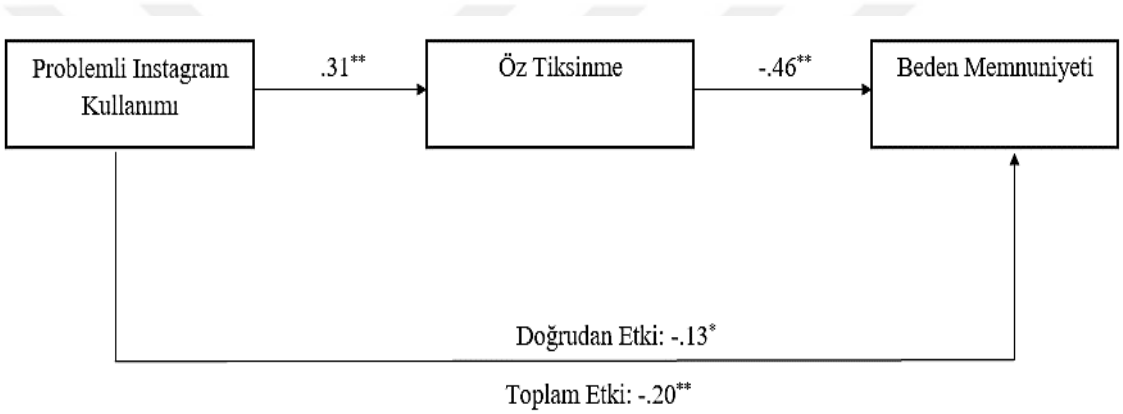
İlk olarak problemli Instagram kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide kendini nesneleştirmenin (beden gözetimi, beden utancı, kontrol inancı) aracı rolü incelenmiştir. Sonuçlarda, problemli Instagram kullanımının beden gözetimi (β= .12, t(492)= 2.66, p <.01), beden utancı (β= .42, t(492)= 10.20, p <.001) ve kontrol inancıyla (β= -.35, t(492)= -8.25, p <.001) anlamlı ilişkisi gözlenmiştir. Ayrıca, beden gözetiminin (β= -.10, t(489)= -2.37, p <.05), beden utancının (β= -.14, t(489)= -2.80, p <.01) ve kontrol inancının (β= .17, t(489)= 3.51, p <.001) da beden memnuniyetsizliğini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Problemli Instagram kullanımının beden memnuniyetsizliği üzerinde de anlamlı doğrudan etkisi vardır (β= -.14, t(492)= -2.72, p <.01). Son olarak, beden gözetiminin B= -.01, SE= .01, %95 GA [-.03, -.00], beden utancının B= -.06, SE= .02, %95 GA [-.11, -.01], ve kontrol inancının B= -.06, SE= .02, %95 GA [-.10, -.02], bu ilişkide kısmi aracılık etkisinin olduğu gözlenmiştir (Şekil 7). Bu model toplam varyansın %26'sını açıklamıştır, F(1,492) = 35.72, p < .001.



Şekil 7. Problemli Instagram Kullanımı ile Beden Memnuniyetsizliği Arasındaki İlişkide Beden Gözetimi, Beden Utancı ve Kontrol İnancının Aracı Rolleri

Not: Şekilde standardize beta katsayıları kullanılmıştır, $^{*}p$<.05, $^{**}p$<.01, $^{***}p$<.001

İkinci olarak, problemli Instagram kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide öz tiksinmenin aracı rolü incelenmiştir. Sonuçlarda, problemli Instagram kullanımının, aracı değişkenlerden öz tiksinme (β= .31, t(492)= 7.27, p <.001) ile anlamlı ilişkisi gözlenmiştir. Ayrıca, öz tiksinmenin (β= -.46, t(491)= -11.31, p <.001) de beden memnuniyetsizliğini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Problemli Instagram kullanımının da beden memnuniyetsizliği üzerinde anlamlı doğrudan etkisi (β= -.13, t(492)= -2.84, p <.01); öz tiksinmenin B= -.14, SE= .03, %95 GA [-.21, -.09], bu ilişkide kısmi aracılık etkisinin olduğu gözlenmiştir (Şekil 8). Bu model toplam varyansın %26'sını açıklamıştır, F(1,492) = 35.72, p < .001.



Şekil 8. Problemli Instagram Kullanımı ile Beden Memnuniyetsizliği Arasındaki İlişkide Öz Tiksinmenin Aracı Rolü

Not: Şekilde standardize beta katsayıları kullanılmıştır, $^{*}p$<.01, $^{**}p$<.001

4.2. Tartışma

4.2.1. Katılımcıların Instagram kullanımına yönelik bulguların tartışılması

Çalışma sonucunda katılımcıların çok büyük bir kısmının 5 yıl ve üzeri bir süredir Instagram kullandığı; yarıya yakın bir kısmı 1-3 saat ile sınırlı kalırken, diğer yarısının çok daha sık aralıklarla bu uygulamaya gün içinde girdiklerini ortaya koymuştur. Benzer şekilde ulusal alanyazında da 18-43 yaş aralığındaki bireylerin %50'sinin günlük sosyal medya kullanımının 2-4 saat arası ve %33'nün ise 4 saatten fazla olduğu bulunmuştur (Süral ve ark., 2019). Uluslararası alanyazında, beliren ve genç

yetişkinlerin Instagram'a günde 4 kez giriş yaptıkları ve Instagram'ı yaklaşık 1 yıldır kullandıkları belirtilmiştir (Lee ve ark., 2015). Bununla birlikte, üniversite öğrencilerinin bir günde en fazla zaman geçirdikleri uygulama Instagram olarak belirlenmiştir (Alhabash ve Ma, 2017). Katılımcıların Instagram'da paylaştıkları içeriklere bakıldığında, en çok kendi fotoğraflarını, aile ve arkadaşlarını ve gezi/manzara fotoğraflarını paylaştıkları görülmektedir. Hu ve ark., (2014) da, Instagram'da kullanıcıların en çok kendi fotoğraflarından oluşan özçekimlerini ve arkadaşlarının fotoğraflarını paylaştığını belirlemiştir. Ayrıca bu çalışmadaki katılımcıların Instagram hesabındaki takipçi (*Ort*. = 612) ve takip ettikleri kişi (*Ort*. = 526) sayısının da, başka kültürlerde yaşayan genç bireylerinkine yakın olduğu görülmektedir (Tiggemann ve ark., 2018). Bu sonuçlar, özellikle beliren ve genç yetişkinler arasında Insragram kullanımının oldukça yaygın olduğunu desteklemektedir.

4.2.2. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere dair sonuçların tartışılması

Çalışmada problemli Instagram kullanımı, beden imgesi (görünüşü değerlendirme, fiziksel yeterliliği değerlendirme, sağlık değerlendirmesi, beden alanlarından doyum, görünüş yönelimi, fiziksel yeterlik yönelimi ve sağlık yönelimi), kendini nesneleştirme (beden utancı, kontrol inancı, beden gözetimi) ve öz tiksinme arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Çalışmada problemli Instagram kullanımındaki artış, fiziksel yeterlilik ve sağlıkla ilgili olumlu değerlendirmelerin ve de beden alanlarından doyumun azalması ile ilişkili bulunmuştur. Bununla tutarlı olarak, Instagram'da yapılan eylemlere verilen önem arttıkça da beden memnuniyet düzeyinin azaldığı gözlenmiştir. Ana akım medya ve internette kadınların özellikle zayıflık ve çekiciliğin (thinspiration), erkeklerin ise kaslı ve fit görünümün (fitspiration) idealleştirildiği içeriklere maruz kaldıkları görülmektedir (Boepple ve Thopmson, 2015; Grogan, 2011). Maruz kalınan bu içerikler de hem erkeklerde hem de kadınlarda daha düşük beden memnuniyetiyle ilişkilidir (Griffiths ve Stefanovski, 2019). İlgili çalışmalar bireylerin olumsuz beden algısında Instagram kullanımının da rolü olduğunu desteklemektedir. Instagram'daki içeriklerde kadınlar ince ve zayıf bedenler, erkekler ise kaslı ve formda bedenler açısından teşvik edilen etiketlemelere maruz kalmaya devam etmektedir (Ahrens ve ark., 2022; Fatt ve ark., 2019). Söz konusu görseller, dayatılan güzellik standartları ve zayıflık ideallerinin

içselleştirilmesini teşvik etmektedir (Feltman ve Szymanski, 2017; Vuong ve ark., 2021). Gerçekdışı bu ideallerin içselleştirilmesi de özellikle genç yetişkinlik döneminde genel bir beden memnuniyetsizliği ya da bedenin farklı alanlarına yönelik olumsuz değerlendirmelerde önemli rol oynamaktadır (Ahadzadeh ve ark.; 2017; Barron ve ark., 2021; Vuong ve ark., 2021). Sosyal medya kullanımının bireylerin sadece beden memnuniyetini değil bunun yanı sıra fiziksel sağlıklarını da olumsuz etkileyebilme potansiyeli vardır. Alley ve ark., (2016), 18 yaş ve üzerindeki Avustralyalı yetişkinlerin sosyal medya kullanımı ile VKİ, boş zamanlarında, iş günleri ve iş dışı günlerdeki toplam oturma süresi arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Sonuçlara göre, iş günü dışındaki oturma süresi ile yüksek sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Araştırmacılar, iş günleri dışındaki oturma süresinin artmasının bir nedeninin sosyal medya kullanımıyla bağlantılı olabileceğini öne sürmüşlerdir (Alley ve ark., 2016). Uzun süreli hareketsiz kalmanın fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkileri gözetildiğinde (Patterson ve ark., 2018), mevcut bulgularda yer alan Instagram kullanımı ile artan olumsuz sağlık değerlendirmesi tutarlı görünmektedir.

Problemli Instagram kullanımı ile kendini nesneleştirme arasındaki ilişkilere bakıldığında, ilk olarak Instagram kullanımı arttıkça beden utancının da arttığı gözlenmiştir. Instagram kullanımı ile beden utancı arasında çift yönlü bir ilişkiden bahsedilebilir. Artan Instagram kullanımının bireylerin dış görünüşlerine daha fazla odaklanmalarına yol açarak kendilerini daha yüksek düzeyde nesneleştirmelerine neden olabileceği öne sürülmüştür (Fardouly ve ark., 2017). Dolayısıyla, Instagram ortamı kendini nesneleştirme için bir risk faktörü olabilir. Öte yandan, kendini nesneleştirmenin Instagram'da nesneleştirici fotoğraf paylaşma sıklığını yordadığı da gözlenmiştir (Bell ve ark., 2018). Fioravanti ve ark., (2023) da 14-30 yaş aralığındaki beden utancı yaşayan bireylerin özçekim ve fotoğraf düzenleme gibi davranışlara daha fazla zaman harcamasının, sosyal medyada geçirdikleri sürenin artmasına yol açabileceğini belirtmiştir (Fioravanti ve ark., 2023). Mevcut çalışmada ikinci olarak, artan problemli Instagram kullanımının azalan kontrol inancı ile ilişkisi belirlenmiştir. Bu sonuç, sosyal medya kullanımındaki artışın, bireyin yeterince çaba gösterirse bedenini ya da görünümü istediği şekilde değiştirebileceğine olan inancın azalmasını gösteren çalışmalarla tutarlıdır (Boursier ve ark., 2020). Dahası bu ilişkiye, fotoğraflarda beden imgesini kontrol etme davranışının aracılık ettiği belirtilmektedir

(Boursier ve ark., 2020). Instagram'daki gerçekdışı görünümlerin ideal olarak dayatılması ve bireylerin kendilerini bu ideallerle karşılaştırması öz yeterliliklerinin azalmasına yol açabilir. Bireyin kendi görünümüyle ideal görünümler arasındaki farkı görmesi, kendi görünüşünü yetersiz olarak değerlendirmesine yol açabilir ve bu ideallere ulaşmanın mümkün olmadığının fark edilmesi de bireyin görünümünü değiştirebileceğine olan inancını azaltabilir.

Mevcut çalışmada, problemli Instagram kullanımı ile öz tiksinme arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Güncel bir kavram olan öz tiksinmenin, sosyal medya ile ilişkisine dair bilgi oldukça sınırlıdır. Öte yandan, Instagramın teşvik ettiği sosyal karşılaştırmanın bu ilişkiyi açıklayabilmesi mümkündür. Müller (2022), fiziksel görünüşünü diğerleriyle karşılaştırmanın artan beden memnuniyetsizliği ve artan öz tiksinme düzeyiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Instagram'da ideal standartlarda olan bedenlere sürekli maruz kalmak bireylerin kendi fiziksel görünüşlerini diğerleriyle karşılaştırmasına yol açabilmektedir. Ayrıca, Feltman ve Szymanski (2017), Instagram kullanımındaki artışın, bireylerin görünüşlerini diğerleriyle daha fazla karşılaştırmalarıyla ilişkili olduğunu desteklemiştir. Bireyin Instagram'da sadece fiziksel özelliklerini değil davranışsal ve genel özelliklerini de kıyaslaması öz tiksinme deneyimini kuvvetlendiriyor olabilir. Yapılan bir çalışmada, Instagram'da daha fazla zaman geçirmenin daha yüksek düzeyde sosyal karşılaştırmayla ilişkili olduğu; dahası, sosyal karşılaştırmanın Instagram'da geçirilen süre ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide aracılık etkisi olduğu bulunmuştur (Sherlock ve Wagstaff, 2019). Öte yandan, Instagram'ın fotoğraflara beğeni ya da yorum (örneğin "iğrenç görünüyorsun, çok çirkinsin, şişkosun, bu kiloda bu kıyafet giyilir mi" vb. içerikli) alma ve yapmayı içeren kişilerarası etkileşim boyutu da benliğe yönelik tiksinmeyi tetikleyebilir. Gahagan ve ark., (2016) üniversite öğrencilerinin sosyal medya uygulamalarında deneyimledikleri veya tanık oldukları siber zorbalıkla ilgili deneyimlerine dair yaptıkları çalışmada, %19'unun sosyal medyada zorbalığa maruz kaldıklarını ve %46'sının ise zorbalığa uğrayan birine tanık olduğunu; ayrıca, aşağılayıcı yorumlar ve özel içeriklerin, sosyal medyadaki yorumlarda, gönderilerde, fotoğraflarda ve mesajlarda yayılabildiğini belirtmiştir (Gahagan ve ark., 2016). Bununla tutarlı olarak, öz tiksinme deneyiminin erken dönem olumsuz yaşantılar ve başkalarından alınan olumsuz kişisel geribildirimlerle şekillenebileceği kavramsallaştırılmıştır. Dolayısıyla,

Instagram'da gönderilere yapılan olumsuz ya da aşağılayıcı yorumlar, bireylerin kendilerini bir tiksinti nesnesi olarak algılamalarına yol açabilir ve kendi benliklerine yönelik değerlendirmelerini olumsuz etkileyerek, öz tiksinme deneyimini şiddetlendirebilir.

Kendini nesneleştirme eğiliminin beden memnuniyetsizliği ile ilişkisine bakıldığında, artan beden utancı ile görünüş, fiziksel yeterlilik, sağlık ve beden alanlarından alınan doyumun azaldığı gözlenmiştir. Öte yandan, kontrol inancı ise söz konusu alanlarda artan doyumla ilişkilidir. İlgili çalışmalarda da beden utancındaki artışın beden memnuniyetsizliğindeki artışla ve bireylerin bedenlerinin belli bölgelerinden duydukları memnuniyetin azalmasıyla ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur (Cassone ve ark., 2016; Knauss ve ark., 2008). Zayıflık, formda olmak, kaslı olmak gibi görünüşe dayalı ideallerin içselleştirilmesi, beden utancındaki artışta önemli bir rol oynamaktadır (Calogero ve Thompson, 2009; Knauss ve ark., 2008). Bununla tutarlı olarak, normal ve normal üstü kiloya sahip bireylerin, zayıf bireylere kıyasla daha fazla beden utancına sahip olduğu (Sinclair ve Myers, 2004); dahası artan beden utancının kilo memnuniyetsizliğiyle ilişkili olduğu (Knauss ve ark., 2008) belirtilmektedir. Roberts ve Gettman (2004) da zayıflık, kilo ve çekicilik gibi kelimelere maruz kalmanın hem kadın hem de erkeklerde utanç deneyimini arttırdığını desteklemiş, dahası kadınların erkeklere kıyasla, kendini nesneleştirme koşulunda (seksilik, kilo, şekil, çekicilik, zayıflık, görünüm, güzellik gibi kelimelerden oluşan) daha yüksek utanç düzeyine sahip olduklarını göstermiştir. Beden utancının sağlığa dair olumsuz değerlendirmeler ya da hastalık belirtileri ile ilişkisi (Lamont, 2015) de mevcut bulgularla tutarlılık göstermektedir. Öte yandan ilgili çalışmalarda da, kontrol inancı ile beden memnuniyeti ve beden saygısı arasında pozitif yönde ilişkiler ortaya koyulmuştur (Hamilton ve ark., 2007; McKinley ve Hyde, 1996).

Çalışma sonucunda beden gözetimindeki artışın, görünüşe yönelik çabaların artmasıyla ilişkili olduğu gözlenmiştir. Başka bir ifadeyle, bireyin olumsuz yargılardan kaçınmak ve ideal standartları yakalamak için bedenini sürekli denetlemesi, görünüşünü değiştirmek için daha fazla yatırım yapmasıyla ilişkilidir. Bireyin dayatılan ideal standartlara ulaşmak için bedenini sürekli izlemesi beden memnuniyetsizliğindeki artışla ilişkilendirilmiştir (Knauss ve ark., 2008). Bireyin bedenini sürekli kontrol etmesi daha fazla kusur algılamasına ve görünümünü değiştirmek istemesine yol açıyor

olabilir. Örneğin, 17-22 yaş aralığındaki kadınlarda, beden gözetimi ile estetik ameliyatı düşünme arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Lyu ve ark., 2021). Benzer şekilde, Jackson ve Chen (2015), 18-24 yaş aralığındaki kadın ve erkek üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, her iki cinsiyet içinde artan beden gözetiminin estetik ameliyatı daha fazla düşünmeyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Çalışma bulguları ile tutarlı olarak, beden gözetimi ile ilişkili olan Instagram'da özçekimler, onların filtrelerle düzenlenmesi ve paylaşılması gibi eylemler de estetik ameliyat isteğinin artmasıyla ilişkili bulunmuştur (Dossari ve ark., 2022; Shome ve ark., 2019).

Öz tiksinmenin beden imgesi ile ilişkisi incelendiğinde, benliğe yönelik tiksinme deneyimi, beden memnuniyetinde azalma, görünüşü fiziksel olarak çekici bulmama, fiziksel olarak formda olmadığını düşünme, beden bölümlerinden memnun olmama ve sağlıksız olduğunu hissetme ile anlamlı olarak ilişkilidir. Alanyazında da tutarlı olarak, öz tiksinme ile olumsuz beden imgesi ve beden memnuniyetsizliği arasında pozitif yönde ilişkiler gözlenmiştir (Akram ve ark., 2021; Müller, 2022; Stasik-O'Brien ve Schmidt, 2018; von Spreckelsen ve ark., 2018). Dahası, beden dismorfik bozukluğu olan kişilerde benliğin bazı yönleri odak haline gelmekte; yüz ve burun gibi özellikler tiksinme ve utanç duyguları için seçilebilmektedir (Gilbert, 2015). Öte yandan, öz tiksinme ile görünüş yönelimi, fiziksel yeterlik yönelimi ve sağlık yönelimi arasında da negatif yönde ilişki bulunmuştur. Buna göre, görünüşe karşı ilgisiz olma ve çaba harcamama, formda olmaya önem vermeme ve egzersiz yapmama ile sağlık konusunda kayıtsız olma, benliğe yönelik tiksinme deneyimi ile artmaktadır. Beden imgesine yatırım ile öz tiksinme arasındaki bu ilişkiyi depresyonun dolaylı olarak açıklayabileceği düşünülmektedir. İlgili çalışmalarda, depresyon ve öz tiksinme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Bahtiyar ve Yıldırım, 2019; Olatunji ve ark., 2012; Overton ve ark., 2008). Depresif duygu duruma eşlik eden isteksizlik, motivasyon, kaygı, ilginin azalması ve umutsuzluk gibi deneyimlerin (APB, 2014) bedene yapılan yatırımın azalmasını açıklaması mümkündür. Bununla tutarlı olarak, mevcut çalışmada öz tiksinme ile kontrol inancı arasında negatif, beden utancı arasında pozitif ilişki gözlenmiştir. Genç yetişkin kadınlarda, öz tiksinme ile beden utancı arasında ilişki ortaya koyulmuştur (Ekşi, 2022). Roberts ve Gettman (2004), kişinin belirlenmiş toplumsal veya ahlaki standartları ihlal ettiğini düşünmesinin de, kendi bedeninden tiksinmesine yol açabileceğini öne sürmüştür. Bu

kavramsallaştırmaya göre, bedenini toplumsal standartlar bağlamında değerlendiren ve çekici olmadığı ya da fazla kilolu olduğu için bu standartları ihlal ettiğini düşünen kadınlar bedenlerinden tiksinebilirler. Destekler şekilde, kadınların, kendini nesneleştirme koşulundaki (seksilik, kilo, şekil, çekicilik, zayıflık, görünüm, güzellik gibi kelimelerden oluşan) tiksinme düzeyinin, erkeklerin beden yeterliği koşulunda (kondisyon, sağlık, dayanıklılık, koordineli, güçlü gibi kelimelerden oluşan) bildirdiği tiksinme düzeyinden daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Roberts ve Gettman, 2004).

4.2.3. Grup karşılaştırmalarına yönelik bulguların tartışılması

Grup karşılaştırmalarında beden imgesi, problemli Instagram kullanımı, kendini nesneleştirme eğilimi ve öz tiksinme düzeyinin, cinsiyet ve yaş gruplarına göre nasıl farklılaştığı incelenmiştir. Cinsiyete göre farklılıklara bakıldığında, erkek katılımcıların kadınlara kıyasla daha olumlu bir beden imgesine sahip olduğu gözlenmiştir. Dahası, erkeklerin fiziksel yeterliliklerini de daha olumlu değerlendirdikleri ve geliştirmek için daha fazla çaba gösterdikleri de belirlenmiştir. Kadınlarda beden memnuniyetsizliğinin erkeklerden daha yüksek düzeyde olduğu pek çok çalışmada gösterilmiştir (Esnaola ve ark., 2010; Fallon ve ark., 2014; Quittkat ve ark., 2019). Bireylerin beden imgelerine yönelik tutumları erken yaşlarda şekillenmeye başlamaktadır. Kadınlar çocukluktan itibaren görünüşleriyle ilgili ince olma, kilo verme, beden şekli ile ilgili mesajlara maruz kalırken (Smolak, 2011; Wertheim ve Paxton, 2011), erkeklerin ise kaslı olmaya dair mesajlara maruz kaldıkları (Smolak, 2011), aynı zamanda sportif olma ve dayanıklılık gibi bedenin işlevlerine önem verdikleri de görülmektedir (Ricciardelli ve McCabe, 2011). Kilo açısından bakıldığında ise erkeklerin de çok zayıf ya da çok kilolu olmak konusunda kaygılı olabildikleri görülmektedir (Grogan ve Richards, 2002). Öte yandan, kadınların erkeklere kıyasla görünümleri hakkında daha fazla sosyal baskı hissettiği, bedenlerinin belirli alanlarından daha düşük düzeyde memnuniyet duydukları ve fazla kilolu olma konusunda daha fazla endişeli oldukları bulunmuştur (Griffiths ve ark., 2017; Grogan, 2011; Laus ve ark., 2020). İdeal erkek bedeni ise hem kaslı olmak gibi görünüm odaklı hem de fit ve atletik olmak gibi işlev odaklı bir boyuta sahiptir (Grogan ve Richards, 2002). Bu ideal, erkeklerde sadece diyet yapıp kilo vermek değil; egzersiz ya da sporla kas geliştirme ve bedeni güçlendirme çabasını tetiklemektedir (Kyrejto ve ark., 2008). Özellikle beliren yetişkinlik dönemindeki erkeklerde,

Instagram'da (fitspiration) bu ideal imgeleri görüntüleme sıklığı ile kaslı ideali içselleştirme, ayrıca, Instagram'da geçirilen süre ile görünüm temelli egzersiz motivasyonu ilişkili bulunmuştur (Fatt ve ark., 2019).

Bununla birlikte, mevcut çalışmada, erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde beden utancına sahip olduğu belirlenmiştir. Alanyazında ise, kendini nesneleştirme eğiliminin bileşenlerinden özellikle beden gözetimi ve beden utancının kadınlarda daha fazla olduğu yer almaktadır (Calogero, 2009; Fioravanti ve ark., 2023; Manago ve ark., 2014; McKinley, 2006). Bu farklı sonuç, çalışmanın örneklem özelliğinden kaynaklı olabilir. Öte yandan, erkeklerin de beden yeterliliği ve fiziksel işlevsellik bağlamında utanç deneyimleyebildikleri gözlenmiş (Roberts ve Gettman, 2004) ve erkeklerde kaslı görünümlere maruz kalmanın kendini nesneleştirmeye yol açabileceği belirtilmiştir (Moradi ve Huang, 2008). Bu bağlamda yine, sosyal medyadaki kaslı ve formda erkek bedeni idealinin, utancı tetikleyebilmesi mümkündür. Erkeklerde Instagram'daki fit içerikleri izleme sıklığı ile kaslı ideali içselleştirme ve görünüm karşılaştırması arasında (Fatt ve ark., 2019); ve de sosyal medyada geçirilen zaman ile kendini nesneleştirme eğilimi arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Fox ve Rooney, 2015). Erkeklerin Instagram paylaşımlarında kaslı bir fiziği öne çıkarma çabasının yüksek olduğu (Pila ve ark., 2017); kendi fotoğrafları üzerindeki beden imgesi kontrollerini cinsel çekiciliklerini arttıracak şekilde kullandıkları (Boursier ve ark., 2020; Gioia ve ark., 2020); ayrıca, beden utancı ile cinsel çekiciliği kontrol etme davranışı arasında pozitif yönde ilişki olduğu (Gioia ve ark., 2020) belirtilmektedir. Bu sonuçlar, kaslı ve atletik bir vücuda sahip olmak yoluyla, kendisini bir başkasının gözünde cinsel anlamda çekici bir nesne olarak değerlendirme eğiliminin erkekler için de geçerli olduğunu; bu içselleştirilmiş idealden uzaklaştığında beden utancının tetiklenebildiğini işaret etmektedir. Başka bir ifadeyle, kendini nesneleştirme eğiliminin kadınlarla sınırlı olmadığını göstermektedir.

Cinsiyet karşılaştırmalarında son olarak, erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde öz tiksinme deneyimlediği gözlenmiştir. Öz tiksinme deneyiminde cinsiyet farklılıklarına dair farklı çalışma sonuçları bulunmaktadır. Uluslararası alanyazında, öz tiksinmeyle ilgili çalışmaların genellikle kadınlarla yapıldığı görülmektedir ve cinsiyet farklılığına yönelik bulgularda, kadınların öz tiksinme düzeyinin erkeklerden daha

yüksek olduğu bulunmuştur (Lazuras ve ark., 2019; Palmeira ve ark., 2017). Öte yandan, Akram ve ark., (2021) öz tiksinme düzeyinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık belirtmemiştir. Ulusal çalışmalarda ise, erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde davranışsal öz tiksinme bildirdiği (Doğan, 2022); ayrıca, erkeklerin genel öz tiksinme düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur (Avşaroğlu ve ark., 2021; Öz, 2022). Gilbert ve ark., (2004), ebeveynin kendi çocuğuna karşı aşağılama veya nefret içerikli tepkilerinin çocuğun bir tiksinti ya da küçümseme kaynağı olarak görülmesine neden olduğunu ve buna maruz kalan bazı insanların bu tepkileri kendi benliklerine yöneltebileceğini, ayrıca, benliğe yönelik olumsuz değerlendirmelerden biri olan özeleştirinin de kendinden tiksinme ile yakından ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Dahası, çocukluk döneminde deneyimlenen fiziksel, cinsel ya da duygusal ihmal ve/veya istismar gibi travmatik yaşantıların da öz tiksinme için bir risk faktörü olduğu belirtilmektedir (Erol, 2021; Ille ve ark., 2014). Brake ve ark., (2017), travmatik bir deneyim sonrasında gelişen yetersizlik algısı gibi çarpık bilişler ve yoğun umutsuzluk gibi duygu durumundaki değişikliklerin öz tiksinmeye yol açabileceğini belirtmiştir. Bu bağlamda, benliğe yönelik tiksinme deneyiminde, biyolojik bir yatkınlıktan ziyade, yaşam olaylarının incelenmesi önemli görünmektedir.

Yaşa göre yapılan karşılaştırma sonuçlarında ilk olarak, problemli Instagram kullanım düzeyinin beliren yetişkinlik grubunda, genç yetişkinlere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Beliren yetişkinlik dönemi, yetişkin sorumluluklarının henüz başlamadığı ve aşk, iş, üniversite yaşamı gibi alanlarda yaşamın çeşitli yönlerinin keşfedildiği bir dönemle karakterizedir (Arnett, 2000). Bir yandan, üniversiteyle birlikte başka bir yerde yaşamaya başlayan öğrenciler aileden bağımsız yaşamanın sorumluluğunu alırken, öte yandan bu dönem, üniversite mezuniyeti sonrası yeniden aile evine dönmek ya da bağımsız yaşamak için iş arama süreciyle devam etmektedir (Arnett, 2000). Sürekli değişen yaşam koşulları ve yetişkinliğe geçişte alınması gereken sorumluluklar, bireylerin stres düzeyini arttırabilir. Bireylerin bu stresle başa çıkabilmek ve gerçeklerden kaçabilmek için Instagram'a yönelmeleri artan Instagram kullanımına bir açıklama getirebilir. Nitekim yapılan bir çalışmada, bireyler Instagram'ı gerçek dünyanın sorunlarından kaçmak amacıyla kullandıklarını belirtmişlerdir (Lee ve ark., 2015). Ayrıca, daha fazla canlı yayın izleme ile problemli Instagram kullanımı arasındaki ilişkide gerçeklerden kaçışın aracılık etkisi olduğu da bulunmuştur

(Kırcaburun ve Griffiths, 2018a). Öte yandan, Instagram, bireylerin diğerleriyle iletişimde kalmalarını ve diğerlerinden haberdar olmalarını da sağlamaktadır (Sheldon ve Bryant, 2016). Bireylerin Instagram yoluyla sosyal etkileşim ihtiyaçlarını karşılamaları, bu uygulamanın kullanımını da arttırmaktadır (Rozgonjuk ve ark., 2020). Bunu destekler şekilde, Instagram'da diğerlerinin profillerine göz atma ve diğerlerinin gönderilerine yorum yapma ile algılanan yalnızlık düzeyi arasında negatif; kendi profilinde gönderi yayınlama ile yalnızlık puanı arasında ise pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Yang, 2016). Ponnusamy ve ark., (2020) da, bireylerin Instagram'daki fotoğraflarına gelen beğeni ve yorumlarla sosyal onay aldıklarını ve bundan dolayı Instagram'da daha fazla zaman geçirmelerinin problemli Instagram kullanımına yol açabileceğini öne sürmüşlerdir (Ponnusamy ve ark., 2020). Sosyal çevrenin ve sosyal etkileşimin ön planda olduğu beliren yetişkinlik döneminde, bu ihtiyaçlara bir cevap sunan Instagram'ın fazla kullanılması; hatta problemli bir düzeye ulaşması mantıklı görünmektedir. Bu sonuçlar, beliren yetişkinlik döneminde etkili baş etme becerilerine ve sadece görünüm odaklı değil, bütüncül sosyal etkileşim ihtiyacının önemine işaret etmektedir.

Yaşa göre yapılan karşılaştırmalarda, beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların görünüşlerini istedikleri yönde değiştirme çabasının genç yetişkinlerden daha fazla olduğu gözlenmiştir. Beliren yetişkinlik dönemi okul, iş gibi çeşitli yaşam deneyimlerinin yanı sıra akran ilişkilerinin ve romantik partner arayışının da ön planda olduğu ve romantik deneyimlerin yaşandığı bir dönemdir (Arnett, 2000). Farklı kültürlerden bireylerin partner seçimlerinde çekicilik ve fiziksel özelliklere verilen önem giderek artmaktadır (Walter ve ark., 2020). Kowal ve ark., (2022) ise partner tercihlerinin kadınlarda ve erkeklerde fiziksel görünümleri geliştirme çabalarını teşvik edeceğini öne sürmüşlerdir. Yaptıkları çalışmada, kadınların erkeklere kıyasla fiziksel çekiciliğini arttırma davranışlarına (makyaj yapmak, kozmetik ürünü kullanmak, saç bakımı, giyim tarzı, vücut hijyenine dikkat etmek ve fiziksel çekiciliğini arttırmak için belirli bir diyeti uygulamak) daha fazla zaman harcadıkları; erkeklerin ise kadınlara kıyasla, fiziksel çekiciliğini arttırmak için egzersiz yapmaya daha fazla zaman ayırdıkları bulunmuştur (Kowal ve ark., 2022). Spor ya da egzersiz daha ileri yaşlarda sağlıklı ve formda olma motivasyonu ile ilişkiliyken, daha genç yaşlarda görünümü iyileştirmekle ilişkilendirilmiştir (Prichard ve Tiggemann, 2008). Görünümü

değiştirmeye yönelik çabalardan biri de estetik ameliyatlardır. Jackson ve Chen (2015) kadın ve erkek lisans öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, yüz görünümüne ve kilolu olmaya dair endişeler ile estetik ameliyatı düşünme arasında; ayrıca, bireylerin aile, arkadaş veya romantik partnerinden algıladığı fiziksel görünüşünü değiştirmeye yönelik baskı ile estetik ameliyatı düşünme arasında da pozitif yönde ilişki ortaya koymuşlardır. Dahası, Frederick ve ark., (2007) 18-25 yaş aralığındaki kadınların, 26-35 yaş aralığındaki kadınlara kıyasla estetik ameliyatı olmayı daha fazla düşündüklerini; öte yandan, erkekler arasında yaş açısından bir farklılık gözlenmediğini belirtmiştir. Ulusal bir çalışmada da estetik işlemler için kliniğe başvuran erkeklerin estetik yapmak istemeyen kontrol grubuna kıyasla daha düşük beden memnuniyeti bildirdiği gözlenmiştir (Abbas ve Karadavut, 2017). Bu sonuçlar, özellikle beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin akran, aile ya da partnerlerinden görünüme dair aldıkları geribildirimlerin, gençlik ve güzellik baskısının, düşük beden memnuniyetinin görünüşü değiştirme çabasında rol oynayabildiğine işaret etmektedir.

Çalışma bulgularında, beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların beden gözetimi düzeyi ve beden utancının genç yetişkinliktekilerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Beliren yetişkinlik dönemi, bireyin sosyal, romantik ve iş hayatındaki farklı deneyimleri ile kendini keşfederek, ‘‘kim’’ olduğu ve hayattan ne istediği hakkında bilgi sahibi olduğu bir deneyim fırsatı sunmaktadır (Arnett, 2006). Bu kimlik oluşumunun önemli öğelerinden biri de fiziksel görünümüdür. Batı toplumlarında, kadınlar için zayıflığın ve erkekler için ise kaslılığın sıklıkla başarı, gençlik, sosyal onay ve mutluluk gibi özelliklerle birlikte değerlendirildiği; öte yandan, kilolu olmanın ise genellikle tembellik ve irade eksikliğiyle ilişkilendirildiği görülmektedir (Sejčová, 2008). Maruz kalınan bu mesajlar bireyin benlik oluşumu ve değerlendirmesinde, toplum içindeki yerini belirlemede bedenine odaklanmasını teşvik edebilir. İçselleştirilen bu mesajlar, bireyin dayatılan beden standartlarına uyum sağlamak için bedenini sürekli izlemesine ve kontrol etmesine yol açabilir. İlgili bir çalışmada, 18-34 yaş aralığındaki kadınların, 35 yaş ve üzeri kadınlardan daha fazla beden gözetimi yaptığı gözlenmiştir (Melbye ve ark., 2008). Bireyin bedenini sürekli izlemesi daha fazla beden utancı deneyimlemesiyle de ilişkilidir (Knauss ve ark., 2008). Bireylerin içselleştirdikleri ancak ulaşılması zor olan standartları karşılayamadığını algılamaları bedenlerine yönelik bir utanca yol açmaktadır (McKinley ve Hyde, 1996). Melbye ve ark., (2008) 18-24 yaş aralığındaki

kadınların kendilerini daha fazla nesneleştirdiğini; 25 ve üzeri yaştakilerin ise kendi bedenlerini yeterlilik açısından değerlendirdiğini ortaya koymuştur. 10 yıllık boylamsal bir çalışmada da her iki cinsiyette de zaman içinde beden gözetiminin azaldığı gözlenirken, beden utancında ise anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir. Ayrıca, her iki zaman diliminde de kadınlar erkeklerden daha yüksek beden gözetimi ve beden utancı bildirirken, erkeklerin ise beden saygısı kadınlardan daha yüksek bulunmuştur (McKinley, 2006). Dolayısıyla tüm bu bulgular, beliren yetişkinlik döneminde görünüşe önem verildiğini ve bedene yöneltilen artan dikkatle birlikte daha fazla beden utancı deneyimlediklerini göstermektedir.

4.2.4. Beden imgesini yordayan faktörlere yönelik bulguların tartışılması

Beden imgesinin yordayıcılarını değerlendirmek amacıyla, demografik değişkenler (VKİ ve Instagram'da geçirilen günlük süre), problemli Instagram kullanımı, kendini nesneleştirme alt boyutları (beden gözetimi, beden utancı ve kontrol inancı) ve öz tiksinme incelenmiştir.

Sonuçlarda artan VKİ, fiziksel görünüş ve yeterliliğe dair olumsuz değerlendirmelerde artışı; beden alanlarından doyumun azalmasını; bununla birlikte, fiziksel yeterlik yönelimindeki artışı anlamlı olarak açıklamaktadır. Alanyazında, yüksek VKİ'ye sahip olmanın daha düşük beden ve kilo memnuniyeti ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Holsen ve ark., 2012; Kantanista ve ark., 2017; Knauss ve ark., 2008). İlgili çalışmalarda, obez kadınların, normal kilolu ve fazla kilolu kadınlara kıyasla görünüşlerinden ve bedenlerinin çoğu bölgesinden memnun olmadıkları; erkeklerde ise VKİ ile görünüşü değerlendirme ve beden alanlarından doyum arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlenmiştir (McGuinnes ve Taylor, 2016). Bir diğer çalışmada, fazla kilolu ve obez kadınların, normal kilodaki kadınlara kıyasla görünüşlerinden; fazla kilolu ve obez erkek ve kadınların, normal kilodaki erkek ve kadınlara kıyasla bedenlerinin belirli alanlarından daha az memnun oldukları gösterilmiştir (Laus ve ark., 2020). Dahası, fiziksel yeterliliği değerlendirmenin kiloya göre farklılaşmadığını (Fallon ve ark., 2014); öte yandan, normal kilolu erkeklerin, zayıf ve fazla kilolu erkeklere kıyasla kendilerini daha formda ve şekilli değerlendirdiklerini (Deshmukh ve Kulkurni, 2017) gösteren çalışmalar da vardır. Bu sonuçlar, VKİ'ye dair tutumlarda bir cinsiyet farklılığına işaret etmektedir. Erkeklerde artan VKİ kaslı ve/veya formda olmayı temsil

ederken, kadınlarda şişman veya formda olmamak şeklinde yorumlanabilir. Öte yandan, bu yorumlarda VKİ aralığının neye denk geldiği (normal, normalüstü veya obez) de önemli olabilir. Bu çalışmada katılımcılar büyük oranda normal sınırlarda VKİ'ye sahiptir. İleride çeşitli VKİ kategorilerine sahip kadın ve erkek katılımcılarla yapılacak tutuma yönelik çalışmalar söz konusu yorumlara dair daha net bilgi sunabilir. Mevcut çalışmadaki VKİ'deki artışın, egzersiz yapmaya aktif olarak katılmakla ilişkisi, Clum ve ark., (2013), VKİ ile egzersiz yapma konusunda öz yeterlilik ve fiziksel aktivite arasında negatif yönde ilişkine dair sonuçlarla farklılık göstermektedir. Burada yine, VKİ kategorilerindeki çeşitlilik ve diğer bireysel faktörlerin rolü de önemli görünmektedir.

İkinci olarak, Instagram'da geçirilen süredeki artışın, fiziksel yeterliliğe ve sağlığa yönelik olumsuz değerlendirmeleri ve beden alanlarından doyumun azalmasını açıkladığı gözlenmiştir. Dahası, problemli Instagram kullanımındaki artışın görünüm, fiziksel yeterlik, beden alanlarından doyum ve sağlık gibi bütün alanlarda memnuniyetsizliği yordadığı; bu alanlarda değişime dair çabaların azalmasını açıkladığı belirlenmiştir. Instagram'daki fit ve zayıf görseller; artan Instagram kullanımı genel bir beden memnuniyetsizliği veya bedenin farklı alanlarına yönelik memnuniyetin azalmasıyla ilişkilidir (Ahadzadeh ve ark., 2017; Barron ve ark., 2021; Vuong ve ark., 2021). Bireylerin Instagram'da ideal görünüşlere maruz kalması, bu idealleri içselleştirmesine ve görünüşlerini diğerleriyle karşılaştırmasına yol açabilmektedir (Feltman ve Szymanski, 2017). Dahası, Instagram'daki ince-ideal görüntülere maruz kalma, ortalama görüntülere maruz kalmaya kıyasla daha fazla beden ve yüz memnuniyetsizliğiyle sonuçlanmıştır (Tiggemann ve ark., 2018). İlgili çalışmalarda, Instagram fotoğraflarında yer alan dış görünüşle ilgili yorumları görüntülemenin (ör. ''Vay canına, harika bacaklar!") daha yüksek beden memnuniyetsizliğiyle ilişkili olduğu (Tiggemann ve Barbato, 2018); ayrıca, özçekim ve fotoğraf düzenlemenin yüz memnuniyetsizliğini arttırdığı ortaya koyulmuştur (Tiggemann ve ark., 2020). Bireylerin, düzenleme uygulamalarında (örneğin; kusurları giderme, gözleri büyütme gibi) özellikleri kullanarak fotoğraflarını düzenlemeleri, bedenlerinde daha fazla kusur algılamalarına yol açarak beden alanlarından duydukları memnuniyeti azaltıyor olabilir. Bununla birlikte, Stewart ve Clayton (2022) yaptıkları çalışmada, bireylerin gerçek ve ideal benlikleri arasında algıladıkları fark arttıkça Instagram' daki fotoğraflarını

düzenleme davranışlarının sıklığının da arttığını göstermiştir. Beos ve ark., (2021) da, fotoğraf düzenleme ile görünüşe dayalı algılanan gerçek-ideal benlik farklılığı, yüz memnuniyetsizliği ve estetik ameliyat yaptırma arasında pozitif yönde ilişki ortaya koymuştur. Ayrıca, bu kullanım özellikleri ve fotoğraf düzenleme uygulamaları bireylerin estetik ameliyat yaptırma tutumlarını da etkileyebilmektedir. Shome ve ark., (2019), estetik kliniklerine başvuran beliren yetişkinlikteki erkek ve kadınların, hem düzenlenmiş hem de düzenlenmemiş özçekimlerini Instagram'da paylaşmalarından sonra fiziksel çekiciliklerini daha olumsuz değerlendirdikleri ve estetik ameliyatı olma isteklerinde artış olduğunu ortaya koymuştur. Dahası, özçekim çekme ve filtre kullanımındaki artışın, Blefaroplasti (göz kapağı estetiği) uygulamasına yönelik algı ve tutumlarını etkilediği, katılımcıların %45'inin kendi özçekimlerini gördüğünde göz kapaklarını diğerleriyle karşılaştırdığı, %50'sinin özçekim çekme ve %47'sinin filtre kullanımının göz kapağı ameliyatı kararını vermesinde etkili olduğu gösterilmiştir (Dossari ve ark., 2022). Başka bir çalışmada, bireylerin Instagram'da estetik ameliyatı olan kişilerin görüntülerini izledikten sonra estetik ameliyatı daha fazla düşündükleri belirlenmiş (Walker ve ark., 2019); ulusal bir çalışmada da, estetik işlemler için başvuran erkeklerin sosyal medya kullanım sıklığının, estetik işlem istemeyenlere kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Abbas ve Karadavut, 2017).

Instagram'da formda olmaya dair paylaşılan içerikler, kadınların ve erkeklerin bedenlerini daha şekilsiz algılamalarına ve fiziksel olarak formda olmadıklarını düşünmelerine neden olabilmektedir. Erkekler kaslı ve formda içerikler yoluyla (Fatt ve ark., 2019); kadınlar ise daha zayıf kadın fotoğraflarıyla Instagram'daki fit ideallere (Ahrens ve ark., 2022) maruz kalmaktadır. Buna bağlı olarak, görünüm odaklı Instagram kullanımı, erkeklerde beden imgesi kaygıları ve kaslılık memnuniyetsizliği (Griffiths ve ark. 2018), kadınlarda fiziksel görünüm kaygısı ve beden memnuniyetsizliği (Sherlock ve Wagstaff, 2019) ile ilişkilendirilmiştir. Dahası, kaslı, zayıf ve formda bedenlere ait ''fitspiration'' içeriklerine maruz kalan erkek ve kadınların daha düşük beden memnuniyeti ve daha düşük olumlu duygulanım bildirdikleri de gösterilmiştir (Griffiths ve Stefanovski, 2019).

Mevcut çalışmada, Instagram'da geçirilen günlük süre ve problemli Instagram kullanımındaki artış, fiziksel olarak sağlıksız olduğunu düşünmeyle de ilişkili

bulunmuştur. Alley ve ark., (2016), bireylerin yüksek sosyal medya kullanımı ile iş günleri dışındaki oturma süreleri arasında pozitif yönde ilişki bulmuştur. Bu bağlamda, Instagram'da geçirilen sürenin ve problemli Instagram kullanımının artması hareketsiz bir yaşam tarzını tetikliyor ve bu da olumsuz sağlık değerlendirmeleri ya da sağlıkla ilişkili problemleri arttırıyor olabilir. Nitekim, hareketsiz yaşamın fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir (Patterson, ve ark., 2018). Dahası, Kolhar ve ark., (2021), 17-29 yaş aralığındaki kadın üniversite öğrencilerinin %68'nin gece geç saatlere kadar uyanık kalma nedenlerinin sosyal medya kullanımı olduğunu ve uyku yoksunluğu yaşadıklarını bildirdiklerini göstermiş; ayrıca, kötü uyku kalitesinin yorgunluğun artmasına yol açabileceğini belirtmişlerdir. Bu çalışmada, problemli Instagram kullanımındaki artışın, aktif olarak egzersize katılımın ve sağlıklı bir yaşam tarzına yapılan yatırımın azalmasını açıkladığı da belirlenmiştir. Öte yandan, sosyal medyanın aşırı ya da uyumsuz özellikli egzersizi tetikleyebileceği de belirtilmektedir. Örneğin, Instagram'daki beden ideallerinin erkeklerde vücut geliştirmeye yönelik (Fatt ve ark., 2019; Kowal ve ark., 2022), kadınlarda ise egzersiz yapmaya yönelik motivasyonları arttırabildiği (Holland ve Tiggemann, 2016b) gözlenmiş; hatta kompulsif egzersizin normalleşmesindeki rolü belirlenmiştir (Boeplle ve Thopmson, 2015). Bu bağlamda, sosyal medyada beden imgelerine maruz kalmanın, içselleştirilen görünüm standartlarına ulaşma amaçlı egzersizlerle ilişkili olduğu, öte yandan sağlık odaklı eylemleri olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Fatt ve ark., (2019) da görünümü karşılaştırma eğilimi ile sağlık temelli egzersiz yapma motivasyonu arasında negatif yönde; kaslı ideali içselleştirme ile görünüm odaklı egzersiz yapma motivasyonu arasında pozitif yönde ilişki bularak, bu kavramsallaştırmaya destek sunmuşlardır.

Mevcut çalışmada, kendini nesneleştirme boyutlarından beden gözetimi sadece görünüşü değiştirmeye yönelik çabalardaki artışı; kontrol inancı ve beden utancı ise görünüşe, fiziksel yeterliliğe ve sağlığa dair çabalardaki artışı açıklamıştır. Dahası artan kontrol inancı sağlık ve fiziksel yeterliliğe dair olumlu değerlendirmeleri de arttırmaktadır. Toplum tarafından dayatılan güzellik standartlarını içselleştirme beden gözetimindeki artışla ilişkilidir (Feltman ve Szymanski, 2017). Bireyin toplumsal güzellik standartlarına önem verdikçe, kendi görünümünü de bu kriterlere göre yakından takip etmesi, değerlendirmesi ve ona göre görünümünde değişiklik yapma çabasına girmesi söz konusudur. Destekler şekilde, beden gözetimi ile estetik ameliyat

yaptırma eğilimi (Kim, 2022; Öry ve ark., 2023), makyaj olmadan rahatsız hissetme, daha az özgüven duyma ile daha fazla cinselleştirilmiş şekilde giyinme baskısı (Smith ve ark., 2017) ve kompulsif satın alma davranışı (Barzoki ve ark., 2016) arasında ilişki belirlenmiştir.

Artan beden utancının formda olmaya önem verme ve aktif olarak egzersiz yapmakla ilişkisi alanyazınla tutarlıdır (ör. Cox ve ark., 2016). Prichard ve Tiggemann (2008), bireylerin fitness merkezinde geçirdikleri zaman ile kendini nesneleştirme ve fiziksel görünümlerini değiştirme amacıyla egzersiz yapmaları arasında pozitif yönde ilişki göstermiştir. Burada çift yönlü ilişkiden bahsedilmektedir. Buna göre kadınlardaki yüksek düzeyde kendini nesneleştirme eğilimi, fitness merkezinde egzersiz yapmayı; burada yapılan egzersizler de kendini nesneleştirme eğilimini tetikleyebilmektedir. Ayrıca görünümlerinin başkaları tarafından değerlendirmeye tabi tutulabileceği ortamlar beden utancını arttırabilmekte; fitness merkezlerinde kilo verme ve bedeni şekillendirmeye odaklanılması da bireylerin standartları karşılamadığına ve bedeninin değişmesi gerektiğine inanmasına yol açabilmektedir (Prichard ve Tiggemann, 2008). Beden utancındaki artış ile egzersize katılım arasındaki ilişkide VKİ de önemli görülmektedir. Sinclair ve Myers (2004) kilolu bireylerin, zayıf bireylere kıyasla daha yüksek beden utancı bildirdiklerini ortaya koymuştur. Raspovic ve ark., (2023) ise, en düşük beden utancına sahip bireylerin (aynı zamanda en düşük VKİ ve en yüksek olumlu beden imgesine de sahip olanlar) en yüksek egzersiz ortalamasına sahip olduğunu; en yüksek beden utancına sahip bireylerin ise (aynı zamanda en yüksek VKİ ve en düşük olumlu beden imgesine de sahip olanlar) en düşük egzersiz ortalamalarına ve en yüksek diyet kısıtlamasına sahip olduklarını belirtmiştir. Yazarlara göre, beden utancı yüksek olan bireylerin aynı zamanda daha yüksek kiloya sahip olmaları, spor salonu ya da grup egzersiz gibi ortamlarda damgalanma gibi olumsuz deneyimleri yaşamamak adına egzersiz yapmaktan kaçınmaları mümkündür (Raspovic ve ark., 2023). Dolayısıyla, beden utancı düzeyinin ve kilonun, bireyin egzersizi aktif olarak yaşamına dahil edip etmemesine karar vermesinde rol oynayabileceği söylenebilir. Yüksek kilolu ve yüksek düzeyde beden utancına sahip bireyler, diyet gibi daha bireysel çabalara yönelebilir.

Mevcut bulgulardan farklı olarak, alanyazında artan beden utancı azalan sağlık davranışlarıyla ilişkilendirilmiştir. Örneğin, Prichard ve Tiggemann (2008), yoga

temelli egzersize harcanan zaman ile kendini nesneleştirme arasında negatif yönde, sağlıklı ve formda olmak için egzersiz yapma ile pozitif yönde ilişki ortaya koymuştur. Araştırmacılar, görünüşle ilişkili egzersiz yapma niyetinden ziyade, sağlıklı olmak ve formda olmak için yoga temelli egzersizlere katılan kadınların kendilerini daha az nesneleştirdiğini öne sürmüştür. Yapılan egzersizin türü ve egzersiz yapma niyetinin de beden utancı ve sağlığa yapılan yatırımla ilişkili olabileceği görülmektedir. Yoga sırasında mevcut fiziksel deneyime yönelik bilinçli farkındalığın kendini nesneleştirmedeki rolünün incelendiği bir çalışmada (Cox ve ark., 2016), 8 haftalık yoga dersleri boyunca beden farkındalığının, beden gözetimini azalttığı ve sağlık amacıyla egzersiz yapma eğilimini arttırdığı gözlenmiş; beden utancında ise bir değişiklik belirlenmemiştir (Cox ve ark., 2016). Lamont (2015) ise beden utancı ile sağlık değerlendirmesi arasında negatif yönde; bireylerin deneyimledikleri fiziksel hastalık belirtileri (ishal, bulantı, mide yanması, baş ağrıları (migren dışı), sırt, kas ve eklem ağrıları) arasında pozitif yönde ilişki kaydetmiştir. Bu farklı sonuçlar, beden utancının durumsal olmaktan ziyade, değişime dirençli katı bir örüntü olabileceğini, bireysel beden odaklı deneyimlerinde çarpık algılara neden olabileceğini işaret etmektedir. Mevcut çalışmada ise, beden utancının sağlık eğilimi ile pozitif yönde ilişkisi, klinik özellikli olmayan katılımcılardaki beden utancının, klinik özellikli bireylere göre daha az şiddetli olması ile açıklanabilir. Büyük oranda normal VKİ'ne de sahip katılımcıların, görünüm odaklı utanç ile baskılanmadan, genel sağlık değerlendirmelerinin daha gerçekçi ve ilgili çabalarının da daha dengeli olması mümkündür.

Ayrıca mevcut çalışmada, bireyin görünüşünü kontrol edebileceğine dair inancı arttıkça görünüme yapılan yatırımın, aktif olarak egzersiz yapma ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmenin de arttığı gözlenmiştir. Bu bağlamda, bireyin yeterince çaba gösterirse, görünümünü istediği yönde değiştirebileceğine olan inancın, estetik ameliyattan ziyade daha aktif çaba gösterme motivasyonunu tetikleyebileceği söylenebilir. Öry ve ark., (2023) da kontrol inancı ile estetik ameliyatı düşünme arasında anlamlı bir ilişki bulmamıştır. Öte yandan, kontrol inancı ile kısıtlayıcı yeme, diyet ve aşırı egzersiz yapma arasında pozitif yönde ilişkiler ortaya koyulmuştur (McKinley, 2006; McKinley ve Hyde, 1996; Sinclair ve Myers, 2004). Kontrol inancındaki artış, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürme çabaları, sağlıklı olmak amacıyla yaptıkları çeşitli egzersiz türleri

ile egzersize ayırdıkları zamanla ilişkili olabilir (Cox ve ark., 2016; Prichard ve Tiggemann, 2008). Dolayısıyla, mevcut çalışmada da gözlendiği gibi, kontrol inancı arttıkça, fiziksel ve sağlığa yönelik olumlu değerlendirmeler de artmaktadır (Hamilton ve ark., 2007; McKinley ve Hyde, 1996). Bireylerin görünüşlerini değiştirebileceğine olan inançları, bu tarz fiziksel aktivitelere katılmaları yoluyla kendilerini daha formda ve şekilli hissetmesini sağlayabilir ve sağlıklarını daha olumlu değerlendirmelerini açıklıyor olabilir.

Son olarak artan öz tiksinme düzeyinin, bütün beden alanlarında memnuniyetsizliği yordadığı; bu alanlarda değişime dair çabaların azalmasını açıkladığı belirlenmiştir. İlgili çalışmalarda, öz tiksinme ile olumsuz beden imgesi arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu gösterilmiş (Akram ve ark., 2021; Müller, 2022; Stasik-O'Brien ve Schmidt, 2018; von Spreckelsen ve ark., 2018); dahası, beden dismorfik bozukluğu olan kişilerde özellikle yüz ve burun odaklı tinsinme ve utanç deneyiminin belirgin olabileceği ifade edilmiştir (Gilbert, 2015). Öte yandan, öz tiksinme sadece beden odağı ile sınırlı kalmamakta, davranış ya da benliğin tümüne yönelik deneyimlenebilmektedir (Overton, 2008). Bu bağlamda, genel bir benliğe yönelik tiksinmenin beden odaklı utancı da arttırması yoluyla beden memnuniyetsizliği ile ilişkisi de söz konusudur (Ekşi, 2022).

Öz tiksinmedeki artışın, sağlık davranışının azalmasına etkisi farklı perspektiflerden değerlendirilebilir. İlgili bir çalışmada, fazla kilolu ve obez kadınların sağlık hizmeti alırken normal kilolu kadınlara kıyasla daha fazla ‘‘saygısız’’ muameleye ve sağlıkçıların ‘‘olumsuz’’ tutumlarına maruz kaldıkları; yaşadıkları bu olumsuz deneyimler nedeniyle sağlık hizmeti almayı erteledikleri belirtilmiştir. Dahası, kilolarından dolayı sağlık arama davranışını erteleyen kadınların, kanser semptomlarından çok endişe duyduklarını bildirmelerine rağmen, pelvik muayenesi ve mamogram gibi uygulamaları zamanında yaptırma olasılıklarının da daha düşük olduğu gözlenmiştir (Amy ve ark., 2005). Bu bağlamda, beden odaklı öz tiksinme deneyiminin sağlık davranışlarına olumsuz etkisinde, olumsuz sosyal geri bildirim ve etkileşimlerden kaçınma motivasyonu rol oynayabilir.

Depresif duygudurumunun varlığı da söz konusu ilişkiyi açıklayabilir. Öz tiksinme, ilk olarak depresyon için önemli bir yatkınlık faktörü olarak kavramsallaştırılmış (Overton ve ark., 2008), farklı çalışmalarda da bu ilişki desteklenmiştir (Bahtiyar ve Yıldırım,

2019; Olatunji ve ark., 2012). Depresif duygu durumuna eşlik eden isteksizlik, ilginin azalması, bitkinlik ve umutsuzluk gibi deneyimler (APB, 2014), bireylerin sağlık çabalarını olumsuz yönde etkileyebilir ve sağlıkları konusunda kayıtsız kalmalarına yol açabilir; dahası, çarpık inançlar nedeniyle görünümden duyulan memnuniyetsizlik, görünüşe karşı ilgisiz olmayı ve çaba harcamamayı açıklayabilir. Depresif belirtilerdeki artış, egzersize katılma konusundaki öz yeterliliğin azalmasıyla da ilişkili bulunmuştur (Clum ve ark., 2013).

4.2.5. Problemli Instagram kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide kendini nesneleştirmenin ve öz tiksinmenin aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması

Problemli Instagram kullanımı ile çok yönlü beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide, kendini nesneleştirme ve öz tiksinmenin açıklayıcı rolü iki farklı aracılık testi ile değerlendirilmiştir. Bireyin bedeniyle olan ilişkisi ve değerlendirmelerinin, genel görünümü veya görünüşünün çeşitli yönleriyle sınırlı olmadığı, sağlık ve koordinasyon gibi fiziksel yeterliliğe dair değerlendirmelerini de içerdiği belirtilmektedir (Cash, 2012). Buradan hareketle mevcut çalışmada beden memnuniyetsizliği görünüş, fiziksel yeterlilik ve sağlık değerlendirmesi ile beden alanlarından doyum alt ölçeklerinin birleştirilmesi ile oluşturulmuştur. Bulgularda ilk olarak, problemli Instagram kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide, beden gözetimi, beden utancı ve kontrol inancının kısmi aracılık rollerinin olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre, problemli Instagram kullanımı arttıkça beden gözetimi ve beden utancı artmakta ve kontrol inancı azalmakta; artan beden gözetimi ve beden utancı ile azalan kontrol inancı da beden memnuniyetinin azalmasını yordamaktadır. Bu sonuçlarla tutarlı olarak, Instagram kullanımının beden gözetimi, beden utancı ve beden memnuniyetsizliğiyle pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren araştırma bulguları mevcuttur (Cohen ve ark., 2018; Fardouly ve ark., 2017; Feltman ve Szymanski, 2017; Fioravanti ve ark., 2023; Tiggemann ve Barbato, 2018; Tiggemann ve ark., 2018). Ayrıca, beden gözetimi ve beden utancının da beden memnuniyetsizliğiyle pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Butkowski ve ark., 2019; Knauss ve ark., 2008).

Problemli Instagram kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişki, Instagram'ın çeşitli kullanım özelliklerinden kaynaklanabilir. Örneğin hem kadınlarda

hem de erkeklerde özçekim çekme, fotoğrafları düzenleme, başkaları ile paylaşma ve başkalarının bu özçekimlere verdiği tepkileri izleme çabasının, yüz ve beden memnuniyetsizliğini arttırdığı ortaya koyulmuştur (Cohen ve ark., 2018; Lonergan ve ark., 2019; Modica, 2020; Tiggemann ve ark., 2020). Ayrıca, görünüşle ilgili hem iltifat hem de olumsuz eleştiri almanın da daha yüksek beden gözetimiyle ilişkili olduğu gösterilmiştir (Calogero ve ark., 2009). Instagram'da geçirilen sürenin artmasının, fiziksel görünüşe dair belirginliği arttıracağı ve bunun da daha yüksek kendini nesneleştirmeyle sonuçlanabileceği öne sürülmüştür (Fardouly ve ark., 2017). İlgili bir çalışmada da, Instagram'daki özçekim geribildirimleri ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide beden gözetiminin aracılık etkisi olduğu gösterilmiştir (Butkowski ve ark.,2019). Diğer bir deyişle, bireylerin Instagram'daki özçekimlerine yapılan beğeni ve yorumlara verdikleri önem arttıkça beden gözetiminin arttığı; artan beden gözetiminin de beden memnuniyetsizliğini arttırdığı ortaya koyulmuştur (Butkowski ve ark., 2019).

Öte yandan, Instagram'daki ince-ideal beden görüntülerini izlemek de beden ve yüz memnuniyetsizliğini arttırabilmektedir (Tiggemann ve ark., 2018; Tiggemann ve ark., 2020). Instagram'da paylaşılan fit ideallerinin daha zayıf kadın fotoğraflarından oluştuğu (Ahrens ve ark., 2022), Instagram kullanım sıklığı ile kaslılık memnuniyetsizliği arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu gösterilmiştir (Griffiths ve ark., 2018). Instagram'da paylaşılan bu tür ideallere sürekli maruz kalmak zamanla bu ideallerin içselleştirilmesine yol açabilir, bu durum da bireyin kendi bedenini sürekli bu yönde değerlendirmesine ve güzellik standartlarını karşılamadığını fark etmesiyle de bedeninden utanç duymasına neden olabilir. Nitekim yapılan bir çalışmada, Instagram kullanımı ile kendini nesneleştirme arasındaki ilişkide, içselleştirilmiş güzellik standartlarının aracılık etkisi olduğu gösterilmiştir (Feltman ve Szymanski, 2017). Dahası, ince ideali içselleştirme ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide, beden gözetiminin aracılık etkisi de gözlenmiştir (Fitzsimmons-Craft ve ark., 2012). Buna ek olarak, Instagram paylaşımları sosyal karşılaştırma için de bir bağlam oluşturmaktadır. İlgili çalışmalarda, Instagram'da geçirilen süre ve beden memnuniyetsizliği, sosyal karşılaştırma, ince beden idealinin içselleştirilmesi ve beden gözetimiyle ilişkili bulunmuştur (Fitzsimmons-Craft ve ark., 2012; Sherlock ve Wagstaff, 2019). Bu sonuçlar birlikte ele alındığında, Instagram kullanımının artması bireyin kendi bedenini güzellik standartları bağlamında sık sık izlemesi, başkalarınkiyle kıyaslaması ve

karşılanamayan standartlar nedeniyle beden utancını arttırması yoluyla memnuniyetsizliği tetikleyebilir. Beden ve görünüm üzerindeki kontrol inancı, beden memnuniyeti için koruyucu bir rol oynarken, problemli Instagram kullanımında bu inancın azaldığı gözlenmiştir. Bireyin Instagram'da maruz kaldığı ve çoğu zaman ulaşılması mümkün olmayan ideal beden görüntüleriyle kendi bedenini karşılaştırması, görünümünü kontrol edebileceğine dair inancının azalmasına yol açabilir. Dolayısıyla, güzellik standartlarına ulaşmanın mümkün olmadığının fark edilmesiyle, birey görünümünün kendi kontrolünde olmadığını düşünebilir. Kişinin yeterince çabalarsa kilosu ve görünümünü değiştirebileceğine olan inancının azalması umutsuzluğa yol açabilir ve ne yaparsa yapsın bedenini değiştiremeyeceği inancı güçlenerek, beden memnuniyetsizliğini güçlendirebilir.

Çalışmanın bir diğer sonucuna göre, problemli Instagram kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide, öz tiksinmenin kısmi aracılık rolü olduğu gözlenmiştir. Buna göre, problemli Instagram kullanımı arttıkça öz tiksinme düzeyi artmakta, artan öz tiksinme de beden memnuniyetini azaltmaktadır. Bireyin kendisini diğerleriyle karşılaştırmasının öz tiksinmeyi tetikleyebileceği belirtilmektedir (Powell ve ark., 2014). İlgili bir çalışmada da fiziksel görünüm karşılaştırması arttıkça öz tiksinmenin arttığı gösterilmiştir (Müller, 2022). Instagram kullanımının da karşılaştırma sürecine yol açtığı, artan Instagram kullanımı ile görünüm karşılaştırması arasında pozitif yönde ilişki olduğu (Feltman ve Szymanski, 2017), dahası, Instagram'da geçirilen süre ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırmanın aracılık etkisi olduğu bulunmuştur (Sherlock ve Wagstaff, 2019). Artan öz tiksinme düzeyinin beden memnuniyetini azalttığı bulgusu da alanyazındaki öz tiksinme ile beden memnuniyetsizliği arasında pozitif yönde ilişki gösteren çalışmalarla tutarlıdır (Akram ve ark., 2021; Müller, 2022; Stasik-O'Brien ve Schmidt, 2018). Bununla birlikte, beden memnuniyetsizliği ile öz tiksinme arasındaki ilişkiyi öz değerlendirme olgusunun da açıklayabileceği düşünülmektedir. Benlik, sosyal ilişkiler içerisinde ve diğerlerinin yargıları çerçevesinde şekillenmektedir. Birey bir başkasını ''çekici'' ya da ''çekici değil'' şeklinde değerlendirebilmekte, kendisi hakkında da ''çekiciyim'' ya da ''çekici değilim'' gibi yargılara varabilmektedir (Gilbert, 2015). Dahası, bir kişinin, kendi benliği ile içselleştirdiği ideal benliği arasında bir uyuşmazlık algılaması ve bunu bir başarısızlık olarak değerlendirmesi daha fazla özeleştiriye yol

açabilir (Silberstein ve ark., 1998). Bu bağlamda, Instagram'da dayatılan güzellik, çekicilik standartlarına daha fazla maruz kaldıkça, bireyin kendisini bu standartlara göre değerlendirmesi ve onları karşılayamadığını düşündükçe benliğe olumsuz tutum ve duyguların tetiklenmesi söz konusu olabilir. Bu olumsuz duygusal deneyimlerden biri olan benliğe yönelik tiksinme duygusunun, bu ilişkideki rolü alanyazına yeni bir açıklama sunabilmektedir.

Problemli Instagram kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkinin nasıl geliştiğine dair, kendini nesneleştirme ve öz tiksinmenin bir açıklama getirebileceği görülmektedir. Sonuçlar, problemli Instagram kullanımının artmasıyla bedene yöneltilen artan bir dikkatin söz konusu olduğunu, beden utancı ve öz tiksinme gibi güçlü duygu ve deneyimlerin etkisiyle de bireyin bedenine yönelik olumsuz tutumlarının güçlendiği anlaşılmaktadır.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada, problemli Instagram kullanımı, beden memnuniyetsizliği, kendini nesneleştirme (beden gözetimi, beden utancı ve kontrol inancı) ve öz tiksinme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan bu çalışmanın sonucu, problemli Instagram kullanımının, kendini nesneleştirme, öz tiksinme ve beden memnuniyetsizliği ile pozitif yönde ilişkisini göstermektedir. Ayrıca araştırma bulguları, problemli Instagram kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide kendini nesneleştirme eğilimi ve öz tiksinme deneyimine dair açıklayıcı bir model sunmaktadır. Problemli Instagram kullanımının bedeni odak haline getirebileceği, dikkati bedene yöneltmenin ise bedenden utanmayı ve öz tiksinme deneyimini tetikleyebildiği ve bunun sonucunda beden memnuniyetsizliğindeki artışı açıkladığı görülmektedir. Bu sonuçlar, artan problemli Instagram kullanımının bedene yönelik olumsuz algıları nasıl tetikleyebileceğine dair kapsamlı bir model sunmaktadır. Böylece, Instagram kullanımının beden algısı üzerindeki olumsuz etkilerine dair önlem almak için öneriler sunulabilir.

Çalışmada hem her bir bedene dair farklı özelliklere yönelik memnuniyetsizliğin tetikleyicileri hem de farklı bedensel uğraşların ayrı regresyon analizleriyle belirlenmesi beden memnuniyetinin çok yönlü değerlendirilmesini sağlamıştır. Bu çok yönlü kavrayış, bedenle ve yemekle ilişkili farklı bozuklukların anlaşılmasına yardımcı olabilir ve sorun odaklı modellerin çeşitlenmesine katkı sağlayabilir. Örneğin, fiziksel görünümden memnun olmama ile fiziksel görünüme dair aşırı çaba gösterme ya da hiç çaba gösterememeyi tetikleyen dinamiklerin farklı olması, çözüm aşamasında da farklı odakların önemine işaret etmektedir. Bu bağlamda, duygusal mekanizmaların da modele eklenmesinin kapsamlı bir açıklama ile alanyazına katkı sağlayabildiği düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışma, bilindiği kadarıyla Instagram kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide öz tiksinmenin rolünü inceleyen ilk çalışma olma niteliğine sahiptir. Çalışmanın bir diğer güçlü yönünün, geniş bir örnekleme sahip olması; cinsiyet ve yaş gruplarının da neredeyse eşit sayıda olmasıdır. Bu da demografik özelliklere göre farklılıklarının ortaya konmasına ve sonuçların genellenebilirliğine katkı sağlamaktadır.

Alanyazında, bireylerin Instagram'da en iyi fotoğraflarını yüklemesi adına Instagram'ın özçekim çekme ve filtre kullanma gibi çeşitli özellikleri ile fotoğraf düzenleme uygulamalarını kullanmalarının, artan Instagram kullanımı, beden gözetimi ve beden memnuniyetsizliğiyle ilişkisi pek çok çalışmada gösterilmiştir. Görünümü değiştirmeye yönelik bu tarz uygulamalar ve Instagram'daki fotoğraflarla birlikte güzellik standartlarına yapılan vurgu, bireylerin gerçeklik algısını olumsuz etkileyebilmektedir. Dolayısıyla, Instagram'ın bireylerin beden görünümlerine yönelik olumsuz inançlar geliştirmelerine yol açabileceği göz önünde bulundurulduğunda, Instagram'ın bilinçli kullanımının ve Instagram'da paylaşılan gönderileri eleştirel bir şekilde değerlendirebilmenin önemli olduğu görülmektedir. Sosyal medya okuryazarlığı bu noktada kritik bir öneme sahip olabilir. Bireylerin sanal ortamda gördükleri her idealin gerçeği yansıtmayacağının bilincinde olması, kendi beden algısını değerlendirmede daha gerçekçi düşünce ve inançlar geliştirmesine yardımcı olabilir. Bu bağlamda, özellikle ergenlik ve beliren yetişkinlik döneminde medya okuryazarlığı müdahalelerinin, medya okuryazarlığı becerisini geliştirme, maruz kalınan ideal görünümlerin gençlerin beden imgesi üzerindeki olumsuz etkisinden koruma ve beden memnuniyetsizliğini azaltma potansiyeli olduğu belirtilmektedir (Kurz ve ark., 2022; Tamplin ve ark., 2018). Bu tür eleştirel düşünce becerilerinin kazandırılması, bireylerin sosyal medyada karşılaştıkları içerikleri daha gerçekçi değerlendirebilmesine katkı sağlayarak olası olumsuz etkileri engelleyebilir.

Bireylerin olumsuz beden algılarını sürdürmede oldukça önemli olan beden utancı ve öz tiksinme gibi deneyimlere dair müdahale programları da beden imgesini iyileştirmek adına kritik bir role sahip olabilir. Örneğin, Cassone ve ark., (2016), 17-54 yaş aralığındaki 52 kadın katılımcı ile birlikte yürüttükleri çalışmada, 6 haftalık bilişsel davranışçı grup müdahalesinin olumlu beden imgesinin gelişimini arttırmadaki etkililiği; ve daha yüksek beden utancı düzeyine sahip kadınların, bu kısa süreli müdahaleye yanıt olarak beden imgelerinde gelişme gösterip göstermeyeceklerini araştırmışlardır. Sonuçlara göre, müdahale öncesinde daha yüksek beden utancı, daha düşük beden memnuniyeti ve benlik saygısıyla ilişkili bulunmuştur. Müdahale sonrasında ise beden memnuniyetinde ve benlik saygısında anlamlı artışlar rapor edilirken, beden utancı ve beden gözetimi düzeyinde de anlamlı düşüşler gözlenmiştir. Ayrıca, grup müdahalesinin beden utancı üzerindeki etkililiği değerlendirildiğinde,

müdahale öncesinde daha yüksek beden utancı bildirenler, daha düşük beden utancı bildirenlere kıyasla zaman içinde beden memnuniyeti ve benlik saygısında daha fazla artış bildirmişlerdir (Cassone ve ark., 2016). Benliğe yönelik tiksinme deneyimi de, sağaltıcı ve önleyici çalışmalarda odaklanılması gereken bir faktör olarak nitelendirilebilir. von Spreckelsen ve ark., (2022), bedene yönelik öz tiksinme ile olumsuz beden imgesi arasında yakın bir bağlantı olduğunu, bedeni hakkında hem tiksinme hem de olumsuz bir imgeye sahip olmanın olumsuz beden imgesinin daha kalıcı ve dirençli olmasına katkıda bulunabileceğini öne sürmüştür. Dolayısıyla, öz tiksinmenin beden memnuniyetsizliği üzerinde kritik bir rol oynadığı görülmektedir. Bununla birlikte, beden utancı ve öz tiksinme arasındaki yakın ilişki de (Ekşi, 2022), beden imgesi ile ilgili sorunların daha şiddetli seyretmesini etkileyebilir. Öte yandan, beden utancı ve öz tiksinme gibi duygu ve deneyimlerin erken yaşam dönemleri boyunca şekillendiği ve yeme bozukluğu gibi ciddi psikolojik bozukluklarda rol oynadığı göz önüne alındığında, bireylerin kendi bedenlerine yönelik algılarını olumlu yönde değiştirebilmeleri için daha uzun süreli ve yoğun müdahalelere ihtiyaç duyulabilir**.** Örneğin, kişisel deneyimleri yargılamadan onlara anlayış ve kabul edici şekilde temas edebilmeyi hedefleyen öz farkındalık temelli çalışmaların hem öz tiksinme hem de beden utancı için etkili olabileceği düşünülmektedir (Cox ve ark., 2016).

Instagram kullanımının beden utancı ve öz tiksinme deneyimi için tetikleyici bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Bu güçlü olumsuz duygusal deneyimlerin, Instagram kullanımının hangi özellikleri ile ilişkili olabileceğine dair bilgi ihtiyacı önemli görünmektedir. Instagram kullanım özellikleri (özçekim çekme ve paylaşma, filtre kullanma, fotoğrafa beğeni ve yorum alma, yorumların içeriği ve önemi) ile Instagram'da paylaşılan içeriklerin (thinspiration, fitspiration) mevcut çalışmadaki aracı modellerle ileride incelenmesi; Instagram ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide yatkınlık yaratan eylemlerin ne olduğuna dair açıklayıcı bilgi sunabilir. Bununla birlikte, bireylerin özçekim ve fotoğraf düzenlemeyle ilişkili motivasyonlarının belirlenmesi de Instagram kullanımındaki artışa dair kapsamlı bilgi sunabilir. Ayrıca, Instagram ve beden görünümü bağlamında hem sosyal karşılaştırmanın hem de öz tiksinmenin rolünü incelemek için deneysel çalışmalar yapılabilir.

Beden memnuniyetsizliği, beden dismorfik bozukluktan yeme bozukluklarına kadar birçok patoloji için yatkınlık oluşturabilmektedir. Klinik örneklemde (yeme bozukluğu, beden dismorfik bozukluğu) Instagram ve özelliklerinin rolü, kendini nesneleştirme ve öz tiksinmeye dair mekanizmaların araştırılması, belirli bozukluklarda bu mekanizmaların rollerine dair daha kapsamlı bir anlayış sağlayabilir. Fotoğraf düzenleme uygulamaları da tıpkı aynada kendini sürekli kontrol etmek gibi kişinin kendi yüzünü ve bedenini yakınlaştırıp detaylı inceleme yapmasını, bu da bireylerin takıntılı bir şekilde beden özelliklerini incelemelerine yol açarak daha fazla beden kusurlarına odaklanmalarını tetikleyebilir. İlgili bir çalışmada, 18-50 yaş aralığındaki yetişkin kadın Instagram kullanıcılarının, kendi fotoğraflarını sık sık düzenlemelerinin yemek, kilo ve beden şekli hakkındaki ruminasyonu arttırdığı; artan ruminasyonun da bozulmuş yeme davranışını açıkladığı gösterilmiştir (Lee-Won ve ark., 2020). Ramphul ve Mejias (2018) da kliniklere başvuran ve estetik ameliyat olmayı düşünenlerin elde etmek istedikleri sonuçları Instagram ve Snapchat uygulamalarındaki filtreli özçekim/fotoğraflarıyla göstermelerinde bir artış yaşandığını; ayrıca, bireylerin altta yatan beden dismorfik bozukluğu belirtilerinin erken tespiti ve uygun psikolojik desteğe yönlendirme yapılmasının önemli olduğunu belirtmişlerdir. Gelecekte, Instagram filtreleri ve düzenleme uygulamalarıyla ilgili yapılacak çalışmalara klinik örneklemlerin dahil edilmesi önemli görünmektedir.

İleriki çalışmalarda, eğitim durumu, çalışma durumu, sosyoekonomik düzey ve medeni durum gibi demografik özellikler açısından daha dengeli dağılım gösteren örneklemin tercih edilmesi araştırmanın geçerliliğine katkı sağlayabilir. Ayrıca, çocuklar ve ergenler gibi farklı yaş gruplarındaki örneklemlerin dahil edilmesi, bu yaş gruplarındaki olası olumsuz etkilere yönelik bilgi sağlayabilir ve böylece ebeveynlere yönelik psiko-eğitim ve farkındalık çalışmalarının hazırlanmasında yol gösterici olabilir. Beden imgesinin şekillenmesinde önemli dönüm noktalarından olan çocukluk ve ergenlik dönemi, etkili müdahalelerin yapılması için de önemli bir zaman dilimidir. Ergenlik dönemi bedende pek çok değişikliğin gerçekleştiği, kilo alımı ve sivilce artışının yaşanabildiği; dolayısıyla bedene yönelik dikkatin öne çıktığı bir dönemdir. Gelecek çalışmalarda ergenlik dönemi ve beliren yetişkinlik döneminde fotoğraf düzenleme uygulamalarının ve filtre kullanımının olası rollerinin deneysel çalışmalarla incelenmesi, bireylerin bu eylemlerden nasıl etkilendiğinin ortaya konması açısından

önemli olacaktır. Böylece ergenlere, ergenlik döneminin getirdiği özelliklere uyum sağlamalarına ve başa çıkmalarına, fiziksel görünümlerine dair daha gerçekçi düşünceler geliştirmesine yönelik müdahale programlarının oluşturulması, Instagram kullanımının olumsuz etkilerine yönelik farkındalık kazandırabilir.

Mevcut çalışmada, problemli Instagram kullanımının beliren yetişkinlerde daha yüksek olduğu bulgusu, bu grubun Instagram'ın olası etkileri açısından riskli bir grup olabileceğini de göstermektedir. Beliren yetişkinlikteki görünüm odaklı bir sosyal etkileşim ihtiyacı ve bu etkileşimlerde fiziksel görünümüne atfedilen önem, beden algısına yönelik çarpık inançları güçlendirebilir. Bireylerin sanal ortamlarda artan sosyal etkileşim ihtiyaçlarına yönelik motivasyonların ve yüz yüze etkileşimlerde endişelenilen ve zorlanılan olası durumların belirlenmesi, sosyal becerilerin kazandırılmasına yönelik psiko-eğitim ve müdahale programlarına katkı sağlayabilir. Yüz yüze etkileşim kurmalarına yardımcı olmak, bireylerin kendilerini çok yönlü tanıma, ifade etme ve kabul etme becerilerine katkı sağlayabilir, böylece nesneleştirme eğilimi azabilir. Ayrıca, beliren yetişkinlik dönemiyle beraber gelen zorluklarla başa çıkmada, duygu düzenleme güçlüğüne yönelik müdahaleler de uyumsuz Instagram kullanımına bir sınırlama getirebilir.

KAYNAKÇA

Abbas, O. L., ve Karadavut, U. (2017). Analysis of the factors affecting men's attitudes toward cosmetic surgery: Body image, media exposure, social network use, masculine gender role stress and religious attitudes. *Aesthetic Plastic Surgery, 41*(6), 1454–1462. DOI:10.1007/s00266-017-0882-3.

Ahadzadeh, A. S., Sharif, P. S., ve Ong, F. S. (2017). Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth. *Computers in Human Behavior, 68,* 8–16. DOI:10.1016/j.chb.2016.11.011.

Ahrens, J., Brennan, F., Eaglesham, S., Buelo, A., Laird, Y., Manner, J., vd. (2022). A longitudinal and comparative content analysis of Instagram fitness posts. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*. DOI. 10.3390/ijerph19116845.

Ainley, V., ve Tsakiris, M. (2013). Body conscious? Interoceptive awareness, measured by heartbeat perception, is negatively correlated with self-objectification. *PLoS ONE, 8*(2). DOI:10.1371/journal.pone.0055568.

Akram, U., Allen, S., Stevenson, J.C., Lazarus, L., Ypsilanti, A., Ackroyd, M., vd. (2021). Self-disgust as a potential mechanism underlying the association between body image disturbance and suicidal thoughts and behaviours. *Journal Affect Disorder*, *15*(297), 634-640. DOİ: 10.1016/j.jad.2021.10.063

Ålgars, M., Santtila, P., Varjonen, M., Witting, K., Johansson, A., Jern, P., vd. (2009). The adult body: how age, gender, and body mass index are related to body ımage. *Journal of Aging and Health, 21(*8), 1112–1132. DOI:10.1177/0898264309348023.

Alhabash, S., ve Ma, M. (2017). A tale of four platforms: motivations and uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat among college students? *Social Media + Society*, *3*(1). DOI:10.1177/2056305117691544

Alley, S., Wellens, P., Schoeppe, S., de Vries, H., Rebar, A. L., Short, C. E., vd. (2016). Impact of increasing social media use on sitting time and body mass index. *Health Promotion Journal of Australia, 28*(2), 91–95. DOI:10.1071/he16026.

Amaral, A. C. S., ve Ferreira, M. E. C. (2017). Body dissatisfaction and associated factors among Brazilian adolescents: A longitudinal study. *Body Image, 22,* 32–38. DOI:10.1016/j.bodyim.2017.04.006.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı:* Beşinci Baskı (DSM-5). (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği (2013).

Amy, N. K., Aalborg, A., Lyons, P., ve Keranen, L. (2005). Barriers to routine gynecological cancer screening for White and African-American obese women. *International Journal of Obesity, 30*(1), 147–155. DOI:10.1038/sj.ijo.0803105.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469-480. DOI: 10.1037//0003-066X.55.5.469

Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: understanding the new way of coming of age. J. Arnett and J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* içinde (s.3-19). Washington: American Psychological Association Press.

Avşaroğlu, S., Hudaynazarova, A., Nurkoyuncu, S., ve Başarıkan, R. (2021). Yetişkinlerin yaşam doyumu, yalnızlık ve öz-tiksinme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10*(1): 183-198. DOI: 10.33206/mjss.812760.

Bahtiyar, B. ve Yıldırım, A. (2019). Öz Tiksinme Ölçeği - Revize Formu: Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması / Self–disgust scale-revised: Turkish adaptation, validity and reliability. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 22*(3), 304-315. DOI:10.5505/kpd.2019.72692

Barron, A. M., Krumrei-Mancuso, E. J., ve Harriger, J. A. (2021). The effects of fitspiration and self-compassion Instagram posts on body image and self-compassion in men and women. *Body Image, 37,* 14–27. DOI:10.1016/j.bodyim.2021.01.003

Barry, C. T., Reiter, S. R., Anderson, A. C., Schoessler, M. L., ve Sidoti, C. L. (2019). "Let me take another selfie": Further examination of the relation between narcissism, self-perception, and instagram posts. *Psychology of Popular Media Culture, 8*(1), 22–33. DOI: 10.1037/ppm0000155.

Barzoki, M. H., Mohtasham, L., Shahidi, M., ve Tavakol, M. (2016). Self-objectification and self-sexualization behavior within consumer culture. *Applied Research in Quality of Life, 12*(2), 425–438. DOI:10.1007/s11482-016-9468-5.

Bell, B. T., Cassarly, J. A., ve Dunbar, L. (2018). Selfie-objectification: Self-objectification and positive feedback ("Likes") are associated with frequency of posting sexually objectifying self-ımages on social media. *Body Image, 26,* 83–89. DOI:10.1016/j.bodyim.2018.06.005.

Bell, K., Coulthard, H., ve Wildbur, D. (2017). Self-disgust within eating disordered groups: Associations with anxiety, disgust sensitivity and sensory processing. *European Eating Disorders Review, 25*(5), 373-380.

Bijsterbosch, J. M., Van Den Brink, F., Vollmann, M., Boelen, P. A., ve Sternheim, L. C. (2020). Understanding relations between intolerance of uncertainty, social anxiety and body dissatisfaction in women. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 208*(10). DOI: 10.1097/NMD.0000000000001208.

Boepple, L., ve Thompson, J. K. (2015). A content analytic comparison of fitspiration and thinspiration websites. *International Journal of Eating Disorders, 49*(1), *98–101*. DOI: 10.1002/eat.22403.

Beos, N., Kemps, E., ve Prichard, I. (2021). Photo manipulation as a predictor of facial dissatisfaction and cosmetic procedure attitudes. *Body Image, 39,* 194–201. DOİ:10.1016/j.bodyim.2021.08.008

Boursier, V., Gioia, F., ve Griffiths, M. D. (2020). Objectified body consciousness, body ımage control in photos, and problematic social networking: the role of appearance control beliefs. *Frontiers in Psychology, 11*. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00147.

Brake, C. A., Rojas, S. M., Badour, C. L., Dutton, C. E., ve Feldner, M. T. (2017). Self-disgust as a potential mechanism underlying the association between PTSD and suicide risk. *Journal of Anxiety Disorders, 47,* 1–9. DOI:10.1016/j.janxdis.2017.01.003.

Brouwer, B., Borg, C., ve Jong, P.J. (2023). Self-disgust and sexual functioning: a scenario-based study testing the ability of sex-related experiences to elicit self-directed disgust. *The Journal of Sex Research.* DOI: 10.1080/00224499.2022.2158301.

Butkowski, C. P., Dixon, T. L., ve Weeks, K. (2019). Body surveillance on Instagram: Examining the role of selfie feedback investment in young adult women's body ımage concerns. *Sex Roles.* DOI:10.1007/s11199-018-0993-6

Cafri, G., Thompson, J., Ricciardelli, L., Mccabe, M., Smolak, L., ve Yesalis, C. (2005). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review, 25*(2), 215–239. DOI:10.1016/j.cpr.2004.09.003

Calzo, J. P., Sonneville, K. R., Haines, J., Blood, E. A., Field, A. E., ve Austin, S. B. (2012). The development of associations among body mass index, body dissatisfaction, and weight and shape concern in adolescent boys and girls. *Journal of Adolescent Health, 51*(5), 517-523. DOI:10.1016/j.jadohealth.2012.02.021.

Calogero, R. M. (2009). Objectification processes and disordered eating in British women and men. *Journal of Health Psychology, 14*(3), 394–402. DOI:10.1177/1359105309102192.

Calogero, R. M., Herbozo, S., ve Thompson, J. K. (2009). Complimentary weightism: The potential costs of appearance-related commentary for women's self-

objectification. *Psychology of Women Quarterly, 33*(1), 120–132. DOI:10.1111/j.14716402.2008.01479.x.

Calogero, R. M., ve Thompson, J. K. (2009). Potential implications of the objectification of women's bodies for women's sexual satisfaction. *Body Image, 6*(2), 145–148. DOI:10.1016/j.bodyim.2009.01.001.

Cash, T. F. (2000). *The multidimensional body-self relations questionnaire.* MBRSQ Users Manual (3.baskı), Old Dominion University, Norfolk VA.

Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image, 1*(1), 1–5. DOI: 10.1016/s1740-1445(03)00011-1.

Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 334–342. DOI:10.1016/b978-0-12-384925-0.00054-7.

Cash T, F., Thériault J.,ve Annis, M. N. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(1), 89–103. DOI:10.1521/JSCP.23.1.89.26987.

Caso, D., Schettino, G., Fabbricatore, R., ve Conner, M. (2020). "Change my selfie": Relationships between self-objectification and selfie-behavior in young Italian women. *Journal of Applied Social Psychology.* DOI:10.1111/jasp.12693.

Cassone, S., Lewis, V., ve Crisp, D. A. (2016). Enhancing positive body image: An evaluation of a cognitive behavioral therapy intervention and an exploration of the role of body shame. *Eating Disorders*. DOI: 10.1080/10640266.2016.1198202.

Ceballos, N. A., Howard, K., Dailey, S., Sharma, S., ve Grimes, T. (2018). Collegiate binge drinking and social media use among hispanics and non-hispanics. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs, 79*(6), 868–875. DOI:10.15288/jsad.2018.79.868.

Choma, B. L., Visser, B. A., Pozzebon, J. A., Bogaert, A. F., Busseri, M. A., ve Sadava, S. W. (2010). Self-objectification, self-esteem, and gender: testing a moderated

mediation model. *Sex Roles, 63*(9-10), 645–656. DOI:10.1007/s11199-010-9829-8.

Choi, E., ve Choi, I. (2016). The associations between body dissatisfaction, body figure, self-esteem, and depressed mood in adolescents in the United States and Korea: A moderated mediation analysis. *Journal of Adolescence, 53,* 249–259. DOI:10.1016/j.adolescence.2016.10.007.

Clark, M. M., Croghan, I. T., Reading, S., Schroeder, D. R., Stoner, S. M., Patten, C. A., vd. (2005). The relationship of body image dissatisfaction to cigarette smoking in college students. *Body Image, 2*(3), 263-70. DOI:10.1016/j.bodyim.2005.05.002.

Clark, L. ve Tiggemann, M. (2006). Appearance culture in nine- to 12-year-old girls: Media and peer influences on body dissatisfaction. *Social Development, 15*(4), 628–643. DOI:10.1111/j.1467-9507.2006.00361.x.

Clarke, A., Simpson, J., ve Varese, F. (2018). A systematic review of the clinical utility of the concept of self-disgust. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 26*(1), 110-134. DOI: 10.1002/cpp.2335.

Clum, G. A., Rice, J. C., Broussard, M., Johnson, C. C., ve Webber, L. S. (2013). Associations between depressive symptoms, self-efficacy, eating styles, exercise and body mass index in women. *Journal of Behavioral Medicine, 37*(4), 577–586. DOI:10.1007/s10865-013-9526-5.

Cohen, R., Newton-John, T., ve Slater, A. (2018). "Selfie"-objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. *Computers in Human Behavior, 79,* 68–74. DOI:10.1016/j.chb.2017.10.027.

Cox, A. E., Ullrich-French, S., Cole, A. N., ve D'Hondt-Taylor, M. (2016). The role of state mindfulness during yoga in predicting self-objectification and reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise, 22,* 321–327. DOI:10.1016/j.psychsport.2015.10.

Curtis, V., Aunger, R., ve Rabie, T. (2004). Evidence that disgust evolved to protect from risk of disease. Proceedings of the Royal Society B*: Biological Sciences, 271*(4), 131–133. DOI:10.1098/rsbl.2003.0144.

D'Souza, L.,Samyukta, A., ve Bivera, T. J. (2018). Development and validation of test for Instagram addiction (TIA). *The International Journal of Indian Psychology, 6*(3), 4-14. DOI:10.25215/0603.81

de Vries, D. A., ve Peter, J. (2013). Women on display: The effect of portraying the self online on women's self-objectification. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1483–1489. DOI:10.1016/j.chb.2013.01.015.

Deshmukh, V. R., ve Kulkarni, A. A. (2017). Body image and its relation with body mass index among Indian adolescents. *Indian Pediatrics, 54*(12), 1025–1028. DOI:10.1007/s13312-017-1205-0

Dhir, A., Pallesen, S., Torsheim, T., ve Andreassen, C. S. (2016). Do age and gender differences exist in selfie-related behaviours? *Computers in Human Behavior, 63*, 549–555. DOI:10.1016/j.chb.2016.05.053.

Doğan, O. ve Doğan, S. (1992). *Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği El Kitabı.* Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.

Doğan, H. B. (2022). *Öz tiksinme ile obsesif kompulsif semptom şiddeti arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın no. 749422) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Dossari, S.K., Alkhars, A.Z., Albahrani, M., Alam, M.H., Alali, A., Aljamri, S,K., vd. (2022). Attitude and Perception Toward Taking Selfies and Using Filters and Their Relationship With Blepharoplasty. *Cureus, 14*(10). DOI 10.7759/cureus.30426.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion, 6(*3-4), 169–200. DOI:10.1080/02699939208411068

Ekşi, E.F. (2022). *Kadınlarda çocukluk çağı travmaları ile yeme örüntüsü arasındaki ilişkide öz tiksinme ve beden utancının aracı rolü.* (Yayın no. 765634) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi] https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Erol, Y. (2021). *Çocukluk çağı travması ve kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü, stres toleransı, öz-şefkat ve öz-tiksinmenin aracı rollerinin incelenmesi.* [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. 15 Aralık 2023 tarihinde http://hdl.handle.net/11655/24935 adresinden alındı.

Esnaola, I., Rodríguez, A., ve Goñi, A. (2010). Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures: gender and age differences. *Salud Mental*, 33(1), 21–9.

Fallon, E. A., Harris, B. S., ve Johnson, P. (2014). Prevalence of body dissatisfaction among a United States adult sample. *Eating Behaviors, 15*(1), 151–158. DOI:10.1016/j.eatbeh.2013.11.007.

Fardouly, J., Magson, N. R., Rapee, R. M., Johnco, C. J., ve Oar, E. L. (2020). The use of social media by Australian preadolescents and its links with mental health. *Journal of Clinical Psychology, 76*(7), 1304–1326. DOI:10.1002/jclp.22936.

Fardouly, J., Willburger, B. K., ve Vartanian, L. R. (2017). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society, 20*(4), 1380–1395. DOI:10.1177/1461444817694499.

Fatt, S. J., Fardouly, J., ve Rapee, R. M. (2019). #malefitspo: Links between viewing fitspiration posts, muscular-ideal internalisation, appearance comparisons, body satisfaction, and exercise motivation in men. *New Media & Society, 21*(6), 1311–1325. DOI: 10.1177/1461444818821064.

Feltman, C. E., ve Szymanski, D. M. (2017). Instagram use and self-objectification: The roles of internalization, comparison, appearance commentary, and feminism. *Sex Roles, 78*(5-6), 311–324. DOI:10.1007/s11199-017-0796-1.

Fioravanti, G., Benucci, S. B., Vinciarelli, V. ve Casale, S. (2023). Body shame and problematic social networking sites use: the mediating effect of perfectionistic self-presentation style and body image control in photos. *Current Psychology*. DOI:10.1007/s12144-023-04644-8.

Fitzsimmons-Craft, E. E., ve Bardone-Cone, A. M. (2012). Examining prospective mediation models of body surveillance, trait anxiety, and body dissatisfaction in african american and caucasian college women. *Sex Roles, 67*(3-4), 187–200. DOI:10.1007/s11199-012-0151-5

Fitzsimmons-Craft, E. E., Harney, M. B., Koehler, L. G., Danzi, L. E., Riddell, M. K., ve Bardone-Cone, A. M. (2012). Explaining the relation between thin ideal internalization and body dissatisfaction among college women: The roles of social comparison and body surveillance. *Body Image, 9*(1), 43–49. DOI:10.1016/j.bodyim.2011.09.002.

Frederick, D. A., Lever, J., ve Peplau, L. A. (2007). Interest in cosmetic surgery and body image: views of men and women across the lifespan. *Plastic and Reconstructive Surgery, 120*(5), 1407–1415. DOI:10.1097/01.prs.0000279375.261.

Fredrickson, B. L., ve Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, *21*(2), 173-206.

Fox, J., ve Rooney, M. C. (2015). The Dark Triad and trait self-objectification as predictors of men's use and self-presentation behaviors on social networking sites. *Personality and Individual Differences, 76,* 161–165. DOI:10.1016/j.paid.2014.12.017.

Gahagan, K., Vaterlaus, J. M., ve Frost, L. R. (2016). College student cyberbullying on social networking sites: Conceptualization, prevalence, and perceived bystander responsibility. *Computers in Human Behavior, 55,* 1097–1105. DOI:10.1016/j.chb.2015.11.019.

Galioto, R., ve Crowther, J. H. (2013). The effects of exposure to slender and muscular images on male body dissatisfaction. *Body Image, 10*(4), 566–573. DOI:10.1016/j.bodyim.2013.07.009.

Gardner, R. M. (2012). Measurement of perceptual body image. encyclopedia of body image and human appearance, 526–532. DOI:10.1016/b978-0-12-384925-0.00083-3.

Gay, R. K., ve Castano, E. (2010). My body or my mind: The impact of state and trait objectification on women's cognitive resources. *European Journal of Social Psychology*. DOI:10.1002/ejsp.731.

Gilbert, P. (2015). Self-disgust, self-hatred, and compassion-focused therapy. P. A. Powell, P. G. Overton ve J. S. Simpson (Ed.), *The Revolting Self: Perspectives on the Psychological, Social, and Clinical Implications of Self-Directed Disgust* içinde (s.223–242). Karnac Books.

Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., ve Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology, 43*(1), 31–50. DOI:10.1348/014466504772812959.

Gioia, F., Griffiths, M. D., ve Boursier, V. (2020). Adolescents' body shame and social networking Sites: The mediating effect of body image control in photos. *Sex Roles, 83*(11–12), 773–785. DOI:10.1007/s11199-020-01142-0.

Girard, M., Rodgers, R. F., ve Chabrol, H. (2018). Prospective predictors of body dissatisfaction, drive for thinness, and muscularity concerns among young women in France: A sociocultural model. Body Image, *26*, 103–110. DOI:10.1016/j.bodyim.2018.07.001.

Grabe, S., Ward, L. M., ve Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin, 134*(3), 460–476.DOI:10.1037/0033-2909.134.3.460.

Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191–197. DOI:10.1080/14659890500114359.

Griffiths, S., Murray, S. B., Bentley, C., Gratwick-Sarll, K., Harrison, C., ve Mond, J. M. (2017). Sex differences in quality of life ımpairment associated with body dissatisfaction in adolescents. *Journal of Adolescent Health, 61*(1), 77–82. DOI:10.1016/j.jadohealth.2017.01.016.

Griffiths, S., Murray, S. B., Krug, I., ve McLean, S. A. (2018). The contribution of social media to body dissatisfaction, eating disorder symptoms, and anabolic steroid use among sexual minority men. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 21*(3), 149–156. DOI:10.1089/cyber.2017.0375.

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., ve Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: an overview of preliminary findings. K.P. Rosenberg and L.C. Feder (Eds.). *Behavioral addictions: criteria, evidence, and treatment* içinde (s.119-141). Elsevier. DOI: 10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9.

Griffiths, S., ve Stefanovski, A. (2019). Thinspiration and fitspiration in everyday life: An experience sampling study. *Body Image, 30*, 135–144. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.07.002.

Grogan, S., ve Richards, H. (2002). Body Image: Focus Groups with Boys and Men. *Men And Masculinities, 4*(3), 219–232. DOI:10.1177/1097184x02004003001.

Grogan, S. (2011). Body image development in adulthood. Cash, T. F., ve Smolak, L. (Ed.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* içinde (s. 93-98).

Grogan, S. (2016). *Body Image: understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3.baskı, s.4) Routledge. DOI: 10.4324/9781315681528.

Guizzo, F., Canale, N., ve Fasoli, F. (2021). Instagram sexualization: When posts make you feel dissatisfied and wanting to change your body. *Body Image, 39*, 62–67. DOI:10.1016/j.bodyim.2021.06.005.

Hamilton, E. A., Mintz, L., ve Kashubeck-West, S. (2007). Predictors of media effects on body dissatisfaction in European American women. *Sex Roles, 56*(5-6), 397–402. DOI: 10.1007/s11199-006-9178-9.

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.

Holland, G., ve Tiggemann, M. (2016a). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image, 17*, 100–110. DOI:10.1016/j.bodyim.2016.02.008.

Holland, G., ve Tiggemann, M. (2016b). "Strong beats skinny every time": Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *International Journal of Eating Disorders, 50* (1), 76–79. DOI:10.1002/eat.22559.

Holsen, I., Jones, D. C., ve Birkeland, M. S. (2012). Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body Image, 9*(2), 201–208. DOI:10.1016/j.bodyim.2012.01.006.

Hu, Y., Manikonda, L., ve Kambhampati, S. (2014). What we Instagram: A first analysis of Instagram photo content and user types. *Proceedings of the 8th International AAAI Conference on Web and Social Media*, *8*(1), 595-598.

Ille, R., Schöggl, H., Kapfhammer, H.-P., Arendasy, M., Sommer, M., ve Schienle, A. (2014). Self-disgust in mental disorders symptom-related or disorder-specific? *Comprehensive Psychiatry, 55*(4), 938–943. DOI:10.1016/j.comppsych.2013.12.0

Instagram (2023). Instagram features and stories. 10 Aralık 2023 tarihinde https://about.instagram.com/features/stories adresinden alındı.

Jackson, T., ve Chen, H. (2015). Predictors of cosmetic surgery consideration among young chinese women and men. *Sex Roles, 73*(5-6), 214–230. DOI:10.1007/s11199-015-0514-9.

Johnson, S. M., Edwards, K. M., ve Gidycz, C. A. (2014). Interpersonal weight-related pressure and disordered eating in college women: a test of an expanded tripartite influence model. *Sex Roles, 72*(1-2), 15–24. DOI:10.1007/s11199-014-0442-0.

Johnson, F., ve Wardle, J. (2005). Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Abnormal Psychology, 114*(1), 119–125. DOI:10.1037/0021-843x.114.1.119.

Kantanista, A., Król-Zielińska, M., Borowiec, J., ve Osiński, W. (2017). Is underweight associated with more positive body image? results of a cross-sectional study in adolescent girls and boys. *The Spanish Journal of Psychology, 20.* DOI:10.1017/sjp.2017.4.

Kavakli, M., ve İnan, E. (2021). Psychometric properties of the Turkish Version of Instagram Addiction Scale (IAS). *Journal of Clinical PsychologyResearch, 5*(2), 86-97. https://DOI.org/10.5455/kpd.26024438m000037

Kırcaburun, K., ve Griffiths, M. D. (2018a). Problematic Instagram use: The role of perceived feeling of presence and escapism. *International Journal of Mental Health and Addiction,* 1-13. DOI: 10.1007/s11469-018-9895-7.

Kırcaburun, K., ve Griffiths, M. D. (2018b). Instagram addiction and the big five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions, 7*(1), 158–170. DOI:10.1556/2006.7.2018.15.

Kim, H. M. (2020). What do others' reactions to body posting on Instagram tell us? The effects of social media comments on viewers' body image perception. *New Media & Society.* DOI:10.1177/1461444820956368.

Kim, S. (2022). What factors encourage the acceptance of cosmetic surgery? Differences in sociopsychological influences coningent upon cosmetic surgery experience. *Fashion and Textiles, 9,* 42. DOİ: 10.1186/s40691-022-00318-4

Knauss, C., Paxton, S. J., ve Alsaker, F. D. (2008). Body dissatisfaction in adolescent boys and girls: objectified body consciousness, internalization of the media body ideal and perceived pressure from media. *Sex Roles, 59*(9-10), 633–643. DOI:10.1007/s11199-008-9474-7.

Kolhar, M., Kazi, R. N. A., ve Alameen, A. (2021). Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. *Saudi Journal of Biological Sciences, 28*(4), 2216–2222. DOI:10.1016/j.sjbs.2021.01.0101.

Kot, E., Kostecka, B., Radoszewska, J., ve Kucharska, K. (2023). Self-disgust in patients with borderline personality disorder. The associations with alexithymia, emotion dysregulation, and comorbid psychopathology. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, *10*(1), 24.

Kowal, M., Sorokowski, P., Pisanski, K., Valentova, J. V., Varella, M. A. C., Frederick, D. A., vd. (2022). Predictors of enhancing human physical attractiveness: Data from 93 countries. *Evolution and Human Behavior, 43(*6), 455–474. DOI:10.1016/j.evolhumbehav.2022.08.003.

Kurz, M., Rosendahl, J., Rodeck, J., Muehleck, J., ve Berger, U. (2022). School-based interventions improve body image and media literacy in youth: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Prevention, 43,* 5–23. DOI: 10.1007/s10935-021-00660-1.

Kyrejto, J. W., Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Mack, D. E., ve Crocker, P. R. E. (2008). Men's and women's drive for muscularity: Gender differences and cognitive and behavioral correlates. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 6*(1), 69–84. DOI:10.1080/1612197x.2008.9671855.

Lamont, J. M. (2015). Trait body shame predicts health outcomes in college women: A longitudinal investigation. *Journal of Behavioral Medicine, 38*(6), 998–1008. DOI:10.1007/s10865-015-9659-9

Lamp, S. J., Cugle, A., Silverman, A. L., Thomas, M. T., Liss, M., ve Erchull, M. J. (2019). Picture perfect: the relationship between selfie behaviors, self-objectification, and depressive symptoms. *Sex Roles, 81*(11-12), 704–712. DOI:10.1007/s11199-019-01025-z.

Laus, M.F., Vales, L.D.M.F., Oliveira, N.G., Costa, T.M.B., ve Almeida, S.S. (2020). Brazilian version of the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS): translation and psychometric properties in adults. *Eat Weight Disord, 25*, 1253–1266. DOI:10.1007/s40519-019-00758-w.

Lazuras, L., Ypsilanti, A., Powell, P., ve Overton, P. (2019). The roles of impulsivity, self-regulation, and emotion regulation in the experience of self-disgust. *Motivation and Emotion, 43*, 145-158. DOI: 10.1007/s11031-018-9722-2.

Lee, E., Lee, J. A., Moon, J. H.,ve Sung, Y. (2015). Pictures speak louder than words: Motivations for using Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18*(9), 552-556.

Lee-Won, R. J., Joo, Y. K., Baek, Y. M., Hu, D., ve Park, S. G. (2020). "Obsessed with retouching your selfies? Check your mindset!": Female Instagram users with a fixed mindset are at greater risk of disordered eating. *Personality and Individual Differences, 167*. DOI:10.1016/j.paid.2020.110223

Levine, M. P. ve Chapman, K. (2011). Media influences on body image. Cash, T. F., ve Smolak, L. (Ed.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* içinde (s.101-108).

Lewis, S. P., ve Arbuthnott, A. E. (2012). Searching for thinspiration: The nature of ınternet searches for pro-eating disorder websites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(4), 200–204. DOI:10.1089/cyber.2011.0453.

Lonergan, A. R., Bussey, K., Mond, J., Brown, O., Griffiths, S., Murray, S. B., vd. (2019). Me, my selfie, and I: The relationship between editing and posting selfies and body dissatisfaction in men and women. *Body Image, 28*, 39–43. DOI:10.1016/j.bodyim.2018.12.001.

Lyu, Z., Jiao, Y., Zheng, P., ve Zhong, J. (2021). Why do selfies increase young women's willingness to consider cosmetic surgery in China? The mediating roles of body surveillance and body shame. *Journal of Health Psychology*. DOI:10.1177/1359105321990802.

Manago, A. M., Ward, L. M., Lemm, K. M., Reed, L., ve Seabrook, R. (2014). Facebook involvement, objectified body consciousness, body shame, and sexual assertiveness in college women and men. *Sex Roles, 72*(1-2), 1–14. DOI:10.1007/s11199-014-0441-1

Martins, Y., Tiggemann, M., ve Kirkbride, A. (2007). Those speedos become them. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33*(5), 634–647. DOI:10.1177/0146167206297403.

Mason, D., James, D., Andrew, L., ve Fox, J.R.E. (2022). 'The last thing you feel is the self-disgust'. The role of self-directed disgust in men who have attempted suicide: A grounded theory study. *Psychol Psychother.* DOI: 10.1111/papt.12389.

McKinley, N. M., ve Hyde, J. S. (1996). The Objectified body consciousness scale. *Psychology of Women Quarterly, 20*(2), 181–215. DOI:10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x.

McKinley, N. M. (1998). Gender differences in undergraduates' body esteem: The mediating effect of objectified body consciousness and actual/ideal weight discrepancy. *Sex Roles, 39*(1), 113-123. DOI: 10.1023/A:1018834001203

McGuinness, S., ve Taylor, J. E. (2016). Understanding body image dissatisfaction and disordered eating in midlife adults. *New Zealand Journal of Psychology, 45*(1), 4. 20 Ekim 2023 tarihinde https://www.psychology.org.nz/journal-archive/Body-Image-.pdf adresinden alındı.

McKinley, N. M. (2006). Longitudinal gender differences in objectified body consciousness and weight-related attitudes and behaviors: cultural and developmental contexts in the transition from college. *Sex Roles, 54*(3-4), 159-173. DOI:10.1007/s11199-006-9335-1

McLean, S. A., Wertheim, E. H., ve Paxton, S. J. (2018). Preferences for being muscular and thin in 6-year-old boys. *Body Image, 26, 98–102.* DOI:10.1016/j.bodyim.2018.07.003.

Meier, E. P., ve Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(4), 199–206. DOI:10.1089/cyber.2013.0305.

Melbye, L., Tenenbaum, G., ve Eklund, R. (2008). Self-Objectification and Exercise Behaviors: The Mediating Role of Social Physique Anxiety. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 12*(3-4), 196–220. DOI:10.1111/j.1751-9861.2008.00021.x.

Menzel, J. E., Sperry, S. L., Small, B., Thompson, J. K., Sarwer, D. B., ve Cash, T. F. (2011). Internalization of appearance ideals and cosmetic surgery attitudes: A test of the tripartite ınfluence model of body ımage. *Sex Roles: A Journal of Research*, *65*(7-8), 469–477. DOI:10.1007/s11199-011-9983-7.

Modica, C. A. (2020). The associations between Instagram use, selfie activities, appearance comparison, and body dissatisfaction in adult men. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 23*(2), 90–99. DOI:10.1089/cyber.2019.0434.

Mond, J., Mitchison, D., Latner, J., Hay, P., Owen, C., ve Rodgers, B. (2013). Quality of life impairment associated with body dissatisfaction in a general population sample of women. *BMC Public Health, 13*(1). DOI:10.1186/1471-2458-13-920.

Moradi, B., ve Huang, Y.-P. (2008). Objectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions. *Psychology of Women Quarterly, 32*(4), 377–398. DOI:10.1111/j.1471-6402.2008.00452.x.

Murray, K., Rieger, E., ve Byrne, D. (2013). A longitudinal investigation of the mediating role of self-esteem and body importance in the relationship between stress and body dissatisfaction in adolescent females and males. *Body Image, 10*(4), 544–551. DOI:10.1016/j.bodyim.2013.07.011.

Müller, L. (2022). *The influence of interocepive awareness on body dissaıısfactıon and the mediaiıng role of self-disgust and physical appearance comparisons.* (Thesis

id.7456) [Master of Science, Utrecht Unıversity]. https://studenttheses.uu.nl/handle/20.500.12932/42077

Olatunji, B. O., Cox, R., ve Kim E. H. (2015). Self-disgust mediates the associationsbetween shame and symptoms of bulimia and obsessive-compulsive disorder. *Journal of Social and Clinical Psychology, 34*(3), 239-258. DOI: f67d4r.

Olatunji, B. O., David, B., ve Ciesielski, B. G. (2012). Who am I to judge? Self-disgust predicts less punishment of severe transgressions. *Emotion, 12*(1), 169–173. DOI:10.1037/a0024074.

Overton, P. G., Markland, F. E., Taggart, H. S., Bagshaw, G. L., ve Simpson, J. (2008). Self-disgust mediates the relationship between dysfunctional cognitions and depressive symptomatology. *Emotion, 8*(3), 379-385.DOI:10.1037/1528-3542.8.3.379.

Öry, F., Láng, A., ve Meskó, N. (2023). Acceptance of cosmetic surgery in adolescents: The effects of caregiver eating messages and objectified body consciousness. *Current Psycholo*gy, *42*, 15838–15846. DOI: 10.1007/s12144-022-02863-z.

Öz, Z. (2022). *Bağlanma boyutları ve beden imgesi arasındaki ilişkide öz tiksinmenin aracı rolü* (Yayın no.725506) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Palmeira, L., Pinto-Gouveia, J., ve Cunha, M. (2017). The role of self-disgust in eating psychopathology in overweight and obesity: Can self-compassion be useful? *Journal of Health Psychology.* DOI:10.1177/1359105317702212.

Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., de Sá, T. H., Smith, A. D., Sharp, S. J., vd. (2018). Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *European Journal of Epidemiology.* DOI:10.1007/s10654-018-0380-1.

Pekpazar, A., Aydın, K. G., Aydın, U., Beyhan, H., ve Arı, E. (2021). Role of Instagram addiction on academic performance among Turkish university students:

mediating effect of procrastination, *Computers and Education Open, 2*. DOI:10.1016/j.caeo.2021.100049.

Pila, E., Mond, J. M., Griffiths, S., Mitchison, D., ve Murray, S. B. (2017). A thematic content analysis of #cheatmeal images on social media: Characterizing an emerging dietary trend. *International Journal of Eating Disorders, 50*(6), 698–706. DOI:10.1002/eat.22671.

Pittman, M., ve Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram Picture may be worthmorethan a thousandTwitterwords. *Computers in Human Behavior, 62*, 155-167. DOI:10.1016/j.chb.2016.03.084.

Ponnusamy, S., Iranmanesh, M., Foroughi, B., ve Hyun, S. S. (2020). Drivers and outcomes of Instagram addiction: Psychological well-being as moderator. *Computers in Human Behavior, 107*. DOI:10.1016/j.chb.2020.106294.

Powell, P. A., Simpson, J., ve Overton, P. G. (2013). When disgust leads to dysphoria: A three-wave longitudinal study assessing the temporal relationship between self-disgust and depressive symptoms. *Cognition and Emotion, 27*(5), 900-913. DOI:10.1080/02699931.2013.767223.

Powell, P. A., Overton, P. G., ve Simpson, J. (2014). The revolting self: An ınterpretative phenomenological analysis of the experience of self-disgust in females with depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology, 70*(6), 562–578. DOI:10.1002/jclp.22049.

Powell, P. A., Overton, P. G., ve Simpson J. (2015a). Reflections on the revolting self: a commentary and further directions. P. A. Powell, P. G. Overton ve J. S. Simpson (Ed.), *The Revolting Self: Perspectives on the Psychological, Social, and Clinical Implications of Self-Directed Disgust* içinde (s.243-255). London: Karnac Books.

Powell, P. A., Simpson, J., ve Overton, P. G. (2015b). An introduction to the revolting self: Self-disgust as an emotion schema. P. A. Powell, P. G. Overton ve J. S. Simpson (Ed.), *The Revolting Self: Perspectives on the Psychological, Social, and Clinical Implications of Self-Directed Disgust* içinde (s.1–24). London: Karnac Books.

Preacher, K. J., ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40*(3), 879-891. DOI:10.3758/BRM.40.3.879.

Prichard, I., ve Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(6), 855–866. DOI: 10.1016/j.psychsport.2007.10.005.

Ramphul, K., ve Mejias, S. G. (2018). Is "Snapchat Dysmorphia" a Real Issue? *Cureus.* DOI:10.7759/cureus.2263.

Raspovic, A., Prichard, I., Salim, A., Yager, Z., ve Hart, L. (2023). Body image profiles combining body shame, body appreciation and body mass index differentiate dietary restraint and exercise amount in women. *Body Image, 46,* 117-122. DOI: 10.1016/j.bodyim.2023.05.007.

Reboussin, B. A., Rejeski, W. J., Martin, K. A., Callahan, K., Dunn, A. L., King, A. C., vd. (2000). Correlates of satisfaction with body function and body appearance in middle- and older aged adults: The activity counseling trial (ACT). *Psychology & Health, 15*(2), 239–254. DOI:10.1080/08870440008400304.

Ricciardelli, L. A., ve McCabe, M. P. (2011). Body image development in adolescent boys. Cash, T. F., ve Smolak, L. (Ed.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* içinde (s. 85-91). New York: Guilford Press.

Roberts, T. A., ve Gettman, J. Y. (2004). Mere exposure: gender differences in the negative effects of priming a state of self-objectification. *Sex Roles, 51*(1/2): 17–27. DOI:10.1023/B:SERS.0000032306.20462.22.

Romano, K. A., Heron, K. E., ve Henson, J. M. (2021). Examining associations among weight stigma, weight bias internalization, body dissatisfaction, and eating disorder symptoms: Does weight status matter? *Body Image, 37,* 38–49. DOI:10.1016/j.bodyim.2021.01.006.

Rozin, P. ve Fallon, A. E. (1987). A perspective on disgust. *Psychological Review, 94*(1), 23–41. DOI:10.1037/0033-295x.94.1.23.

Rozin, P., Haidt, J., ve McCauley, C. R. (2008). Disgust. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones ve L. F. Barrett (Ed.), *Handbook of emotions* (3rd ed.). (s. 757-776). New York: Guilford Press.

Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D.,ve Montag, C. (2020). Fear of missing out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: do WhatsApp, Facebook, Instagram and Snapchat use disorders mediate that association? *Addictive Behaviors.* DOI: 10.1016/j.addbeh.2020.106487.

Schmuck, D., Karsay, K., Matthes, J., ve Stevic, A. (2019). "Looking up and feeling down". The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telematics and Informatics, 42.* DOI:10.1016/j.tele.2019.101240.

Sheldon, P., ve Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior, 58,* 89–97. DOI:10.1016/j.chb.2015.12.059.

Sherlock, M., ve Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency ofInstagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Populer Media Culture, 8*(4), 482-490. DOI:10.1037/ppm0000182.

Shome, D., Vadera, S., Male, S. R., ve Kapoor, R. (2019). Does taking selfies lead to increased desire to undergo cosmetic surgery. *Journal of Cosmetic Dermatology.* DOI:10.1111/jocd.13267.

Sejčová, L. (2008). Body Dissatisfaction. *Human Affairs, 18*(2). DOI:10.2478/v10023-008-0017-1.

Sinclair. S. L., ve Myers, J. E. (2004). The relationship between objectified body consciousness and wellness in a group of college women. *Journal of College Counseling, 7,* 151-160.

Silberstein, L. R., Striegel-Moore, R. H., Timko, C., ve Rodin, J. (1988). Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ? *Sex Roles, 19(*3-4), 219–232. DOI:10.1007/bf00290156

Slater, A., ve Tiggemann, M. (2010). Body image and disordered eating in adolescent girls and boys: A test of objectification theory. *Sex Roles, 63,* 42–49. DOI:10.1007/s11199-010-9794-2.

Slater, A., ve Tiggemann, M. (2014). Media exposure, extracurricular activities, and appearance-related comments as predictors of female adolescents' self-objectification. *Psychology of Women Quarterly, 39*(3), 375–389. DOI:10.1177/0361684314554606.

Smith, H., Perez, M., Sladek, M. R., Becker, C. B., Ohrt, T. K., ve Bruening, A. B. (2017). Development and validation of makeup and sexualized clothing questionnaires. *Journal of Eating Disorders, 5*(1). DOI:10.1186/s40337-017-0171-1.

Smolak, L. (2011). Body image development in childhood. Cash, T. F. ve Smolak, L. (Ed.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* içinde (s. 67-74).

Stasik-O'Brien, S. M., ve Schmidt, J. (2018). The role of disgust in body image disturbance: Incremental predictive power of self-disgust. *Body Image, 27*, 128–137. DOI:10.1016/j.bodyim.2018.08.011.

Statista (2023a). Global social networks ranked by number of users 2023. 10 Aralık 2023 tarihinde https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/ adresinden alındı.

Statista (2023b). Instagram-statistics and facts. 10 Aralık 2023 tarihinde https://www.statista.com/topics/1882/instagram/#topicOverview adresinden alındı.

Statista (2023c). Instagram: distribution of global audiences 2023, by age group. 10 Aralık 2023 tarihinde https://www.statista.com/statistics/325587/instagram-global-age-group/ adresinden alındı.

Statista (2023d). Distribution of Instagram users worldwide as of January 2023, by gender. 10 Aralık 2023 tarihinde https://www.statista.com/statistics/802776/distribution-of-users-on-instagram-worldwide-gender/ adresinden alındı.

Statista (2023e). Distribution of Instagram users in Turkey as of June 2023, by age group and gender. 10 Aralık 2023 tarihinde https://www.statista.com/statistics/1024687/instagram-users-turkey-age-gender/ adresinden alındı.

Statista (2022f). Distribution of Instagram users in Turkey 2022, by age group. 10 Aralık 2023 tarihinde https://www.statista.com/statistics/1024684/instagram-users-turkey/ adresinden alındı.

Stewart, V. T., ve Clayton, R. B. (2022). Achieving the ideal-self while harming my relationship: Examining associations between self-discrepancy, Instagram photo manipulation, and romantic relationship outcomes. *Psychology of Popular Media, 11*(2), 208-216. DOİ:10.1037/ppm0000344.

Stice, E., ve Desjardins, C. D. (2018). Interactions between risk factors in the prediction of onset of eating disorders: Exploratory hypothesis generating analyses. *Behaviour Research and Therapy, 105,* 52–62. DOI:10.1016/j.brat.2018.03.005.

Süral, I., Griffiths, M. D., Kircaburun, K., ve Emirtekin, E. (2019). trait emotional intelligence and problematic social media use among adults: The mediating role of social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction, 17,* 336-345. DOI: 10.1007/s11469-018-0022-6.

Swami, V., Frederick, D. A., Aavik, T., Alcalay, L., Allik, J., Anderson, D., vd. (2010). The attractive female body weight and female body dissatisfaction in 26 countries across 10 world regions: Results of the international body project I.

Personality and Social Psychology Bulletin, 36(3), 309–325. DOI:10.1177/014616720935970.

Tamplin, N. C., McLean, S. A., ve Paxton, S. J. (2018). Social media literacy protects against the negative impact of exposure to appearance ideal social media images in young adult women but not men. *Body Image, 26,* 29–37. DOI:10.1016/j.bodyim.2018.05.003.

Tiggemann, M. (2011). Mental health risks of self-objectification: A review of the empirical evidence for disordered eating, depressed mood, and sexual dysfunction. R. M. Calogero, S. Tantleff-Dunn, ve J. K. Thompson (Ed.), *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions* içinde (s.. 139–159). American Psychological Association. DOI: 10.1037/12304-000.

Tiggemann, M., Anderberg, I., ve Brown, Z. (2020). Uploading your best self: Selfie editing and body dissatisfaction. *Body Image, 33,* 175–182. DOI:10.1016/j.bodyim.2020.03.002

Tiggemann, M., ve Barbato, I. (2018). "You look great!": The effect of viewing appearance-related Instagram comments on women's body image. *Body Image, 27,* 61–66. DOI:10.1016/j.bodyim.2018.08.009.

Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., ve Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram "likes" on women's social comparison and body dissatisfaction. Body Image, *26,* 90–97. DOI:10.1016/j.bodyim.2018.07.002.

Tiggemann, M., ve Kuring, J. K. (2004). The role of body objectification in disordered eating and depressed mood. *British Journal of Clinical Psychology, 43*(3), 299–311. DOI:10.1348/0144665031752925.

Turel, O., ve Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems, 21*(5), 512–528. DOI:10.1057/ejis.2012.1.

Vartanian, L. R., ve Dey, S. (2013). Self-concept clarity, thin-ideal internalization, and appearance-related social comparison as predictors of body dissatisfaction. *Body Image, 10*(4), 495–500. DOI:10.1016/j.bodyim.2013.05.004.

von Spreckelsen, P., Glashouwer, K. A., Bennik, E. C., Wessel, I., ve de Jong, P. J. (2018). Negative body image: Relationships with heightened disgust propensity, disgust sensitivity, and self directed disgust. *PLoS One, 13*(6), 1-15. DOI:10.1371/journal.pone.0198532.

von Spreckelsen, P., Wessel, I., Glashouwer, K. A., ve de Jong, P. J. (2022). Averting repulsion? Body-directed self-disgust and autobiographical memory retrieval. *Journal of Experimental Psychopathology, 13*(1), 1-15. DOI:10.1177/20438087211073244.

Vuong, A. T., Jarman, H.K., Doley, J.R., ve McLean, S.A. (2021). Social media use and body dissatisfaction in adolescents: The moderating role of thin and muscular-ideal internalisation. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 18. DOI: 10.3390/ijerph182413222.

Yang, C. C. (2016). Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: ınteract and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19*(12), 703-708. DOI:10.1089/cyber.2016.0201.

Yıldırım, A., ve Bahtiyar, B. (2022). The mediating role of self-concealment in the relationship between self-disgust and psychological symptoms. *Türk Psikoloji Dergisi, 37*(90), 54-56.

Yılmaz, T. ve Bozo, Ö. (2019). Turkish adaptation of the objectified body consciousness scale and the self-objectification questionnaire. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences,* 32, 214-226. DOI:10.14744/DAJPNS.2019.00031

Yurdagül, C., Kircaburun, K., Emirtekin, E., Wang, P., ve Griffiths, M. D. (2019). Psychopathological consequences related to problematic Instagram use among adolescents: the mediating role of body ımage dissatisfaction and moderating role of gender. *International Journal of Mental Health and Addiction.* DOI:10.1007/s11469-019-00071-8.

Ypsilanti, A., Lazuras, L., Robson, A., ve Akram, U. (2018). Anxiety and depression mediate the relationship between self-disgust and insomnia disorder. *Sleep Health, 4*(4), 349–351. DOI:10.1016/j.sleh.2018.06.001.

Walker, C. E., Krumhuber, E. G., Dayan, S., ve Furnham, A. (2019). Effects of social media use on desire for cosmetic surgery among young women. *Current Psychology*. DOI:10.1007/s12144-019-00282-1.

Walter, K. V., Conroy-Beam, D., Buss, D. M., Asao, K., Sorokowska, A., Sorokowski, P., vd. (2020). Sex differences in mate preferences across 45 countries: A large-scale replication. *Psychological Science, 31*(4), 408–423. DOI: 10.1177/0956797620904154

Wertheim, E. H., ve Paxton, S. J. (2011). Body image development in adolescent girls. Cash, T. F. ve Smolak, L. (Ed.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* içinde (s. 76-82).

Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., ve Vocks, S. (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Frontiers in Psychiatry, 10.* DOI:10.3389/fpsyt.2019.00864.

EKLER

EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma T.C. Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tezi kapsamında, Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar'ın danışmanlığında psikolog Zehra Aydemir tarafından yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, Instagram kullanımı ile bedensel ve duygusal deneyimler arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılmayı kabul ettiğiniz takdirde, sizden bu konudaki soruları okuyup cevaplamanız istenecektir. Soruların doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur. Lütfen, yönergeleri takip ederek size en uygun olduğunu düşündüğünüz yanıtı vermeye çalışınız ve mümkün olduğunca boş soru bırakmayınız. Sorulara cevap verirken, çalışmanın güvenirliliği bozmaması adına başka birinden yardım almayınız. Çalışmada sizden kimliğinize dair bir bilgi istenmeyecek, sorulara vereceğiniz cevaplar tamamen gizli tutulacak, bireysel olarak bir değerlendirilme yapılmayacaktır. Çalışma sonuçlarından sadece bilimsel çalışma amaçlı yararlanılacaktır. Çalışmaya katılım süresi yaklaşık 20 dakikadır. İstediğiniz zaman çalışmaya katılımınızı sonlandırabilirsiniz.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Tarih: İmzası:

EK 2. Demografik Bilgi Formu

1) Yaşınız:

2) Cinsiyetiniz:…..

3) Medeni Durumunuz**:**

4) Eğitim Durumunuz**:**

İlkokul mezunu ( ) Üniversite öğrencisi ya da mezun ( )

Ortaokul mezunu ( ) Yüksek lisans/ Doktora ( )

Lise mezunu ( )

5) Mesleğiniz:

6) Bir işte çalışıyor musunuz? Evet ( ) Hayır ( )

7) Ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız? Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

8) (a) Boyunuz (cm):

(b) Kilonuz (kg):

9) Kilonuzdan memnun musunuz?

Çok memnunum ( ) Memnunum ( ) Kararsızım ( )

Memnun Değilim ( ) Hiç Memnun Değilim ( )

10) Kilonuz için kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok Zayıf ( ) Zayıf ( ) Normal ( ) Kilolu ( ) Çok Kilolu ( )

12) Instagram hesabınız var mı? Evet ( ) Hayır ( )

13) Ne kadar zamandır Instagram kullanıyorsunuz?

( ) Hiç

( ) 1 yıldan az

( ) 1-2 yıldır

( ) 3-4 yıldır

( ) 5 yıl üzeri

14) Instagram'da bir günde yaklaşık ne kadar zaman geçiriyorsunuz?

( ) Hiç

( ) 1 saatten az

( ) 1-3 saat arası

( ) 3-5 saat arası

( ) 5-7 saat arası

( ) 7 saatten fazla

15) Tipik bir gününüzde ne sıklıkla Instagram'ı kontrol ediyorsunuz?

( ) Hiç

( ) Haftada 1-2 kere

( ) Günde 1-2 kere

( ) Günde 3-4 kere

( ) Birkaç saatte bir

( ) Her saat

( ) Yarım saatte bir ya da daha sık

16) Takipçi sayınız:

17) Takip ettiklerinizin sayısı:

18)Instagram takipçileriniz kimlerden oluşuyor?

( ) Arkadaşlarım

( ) Ailem

( ) Tanıdıklarım

( ) Tanımadıklarım

( ) Ünlüler

( ) Gruplar

( ) Diğer (açıklayınız):……..

19)Instagram hesabınız gizli hesap mı yoksa herkese açık bir hesap mı?

( ) Gizli hesap ( ) Herkese açık

20) Instagram kullanırken hangi tür içerikleri paylaşırsınız? En çok paylaştığınız 3 içeriği işaretleyiniz.

( ) Kendi fotoğraflarımı paylaşıyorum.

( ) Gezi/manzara fotoğrafları paylaşıyorum.

( ) Yiyecek/içecek fotoğrafları paylaşıyorum.

( ) Aile ve arkadaşlarımı paylaşıyorum.

( ) Sanat fotoğrafları (kitap, film gibi) paylaşıyorum.

( ) Özlü söz paylaşıyorum.

( ) Ticari amaçlı paylaşım (reklam tanıtımı gibi) yapıyorum.

( ) Eğlence fotoğrafları paylaşıyorum.

( ) Diğer

Aşağıda Instagram kullanımı ile ilgili eylemler verilmiştir. Her bir eylemi ne sıklıkla yaptığınızı belirtiniz.

	hiç	nadiren	bazen	çoğunlukla	her zaman
1) Ne kadar sıklıkla kendi fotoğraflarınızı paylaşıyorsunuz?					
2) Ne kadar sıklıkla hikaye paylaşıyorsunuz?					
3) Ne kadar sıklıkla video paylaşıyorsunuz?					
4) Ne kadar sıklıkla özçekim/selfie (bütün vücut) paylaşıyorsunuz					
5) Ne kadar sıklıkla özçekim/sefie (portre) paylaşıyorsunuz?					
6) Ne kadar sıklıkla fotoğraflarınızda filtre kullanıyorsunuz?					
7) Ne kadar sıklıkla Instagram'da fotoğraf paylaşmadan önce yüz ve beden üzerinde değişiklik yapılabilen uygulamaları (örneğin FaceApp, AirBrush, BeautyPlus gibi) kullanıyorsunuz?					
8) Ne kadar sıklıkla diğer kullanıcıların paylaşımlarına (fotoğraf, hikaye, video bakıyorsunuz?					

9) Ne kadar sıklıkla diğer kullanıcıların paylaşımlarına (fotoğraf, hikaye, video) yorum yapıyorsunuz?					
10) Ne kadar sıklıkla diğer kullanıcıların fotoğraf ve hikayelerini beğeniyorsunuz?					
11) Ne kadar sıklıkla diğer kullanıcılarla mesajlaşıyorsunuz (DM) ?					
12) Ne kadar sıklıkla Instagram akışına beğeni ve yorum yapmadan göz atıyorsunuz?					
13) Ne kadar sıklıkla Instagram keşfet kısmında vakit geçiriyorsunuz?					

EK 3. Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği

Aşağıda bireylerin duygu, düşünce ve davranışları ile ilgili çeşitli anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımı dikkatle okuyarak size en uygun seçeneği, ilgili harfin altındaki boşluğa (x) biçiminde işaretleyerek belirtiniz.

A) Kesinlikle Katılmıyorum B) Çoğunlukla Katılmıyorum C) Kararsızım
D) Çoğunlukla Katılıyorum E) Tamamen Katılıyorum

Ölçeğin rastgele seçilen örnek maddeleri aşağıda verilmiştir.

		A	**B**	**C**	**D**	**E**
1.	Dışarı çıkmadan önce görünüşüme daima dikkat ederim.					
5.	Bedenim cinsel yönden çekicidir.					
7.	Fiziksel sağlığımı etkileyen etkenler hakkında çok şey biliyorum.					
20.	Fiziksel gücümü artıracak şeyler yaparım.					
35.	Fizik yapımı beğenmiyorum.					
42.	Fiziksel görünüşümü daimaiyileştirmeye çalışırım.					
49.	Yüzümden hoşnutum (yüz şekli, görünüşü, cilt).					
57	Tüm görünüşümden hoşnutum.					

EK 4. Instagram Bağımlılığı Ölçeği

Ölçeğin rastgele seçilen örnek maddeleri aşağıda verilmiştir.

	Asla	**Ara Sıra/ Nadiren**	**Bazen**	**Çoğu Zaman**	**Her Zaman**
1. Instagram'a sıklıkla fotoğraf ya da videoyüklerim.	1	2	3	4	5
3. Aldığım yorumların ve beğenilerin sayısı az olduğunda kendimi mutsuz hissederim.	1	2	3	4	5
4. Paylaşımlarımı kaç kişinin gördüğünü, beğendiğini ya da yorum yaptığını sürekli kontrol ederim	1	2	3	4	5
5. Instagram kullanmam mümkün olmadığında/yoksun kaldığımda kendimi huzursuz hissederim.	1	2	3	4	5
7. Stresli olduğumda Instagram kullanırım.	1	2	3	4	5
18. Instagram'da düşündüğümden/ planladığımdan daha fazla zaman harcarım.	1	2	3	4	5
19. Instagram kullanımından dolayı bel ve sırt ağrısı çekerim.	1	2	3	4	5
21. Instagram kullanımı fiziksel sağlığımı olumsuz yönde etkiler.	1	2	3	4	5

EK 5. Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği

Aşağıdaki sayfalarda bulunan ifadelere ne derecede katıldığınıza karşılık gelen numarayı daire içine alınız.

Ölçeğin rastgele seçilen örnek maddeleri aşağıda verilmiştir.

		kesinlikle katılmıyorum			ne katılıyorum ne de katılmıyorum			kesinlikle katılıyorum
1	Nasıl göründüğüm hakkında nadiren düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
2	Kilomu kontrol edemediğimde bende mutlaka bir sorun var diye düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
6	Formda olmak için öncelikle bu tip bir bedenle doğmak gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
11	İnsanlar gerçekte kaç kilo olduğumu bilseler utanırım.	1	2	3	4	5	6	7
16	Giydiklerimin beni iyi gösterip göstermediği konusunda sık sık endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
18	Başkalarına nasıl göründüğümle ilgili olarak nadiren endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
21	Kilomu değiştirmek için ne kadar çabaladığımın bir önemi yok, muhtemelen hep aynı kalacak.	1	2	3	4	5	6	7
24	Dış görünüşünüzü ağırlıklı olarak genleriniz belirler.	1	2	3	4	5	6	7

EK 6. Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve her bir ifadenin sizin için ne derece uygun olduğunu yanındaki rakamları kullanarak değerlendiriniz.

Ölçeğin rastgele seçilen örnek maddeleri aşağıda verilmiştir.

	Kesinlikle katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Kararsızım	Kısmen katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1. Kendimi itici bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kendi davranışlarımdan bıktım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarıyla bir arada olmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
10. Dışarıda zaman geçirmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
14.Kendi görüntüme bakmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7
17.Davranışlarım diğer insanlarınki kadar düzgündür.	1	2	3	4	5	6	7
20.Görünüşümü mide bulandırıcı bulurum	1	2	3	4	5	6	7
21. Davranışlarım insanları benden uzaklaştıracak kadar iticidir.	1	2	3	4	5	6	7

EK 7. Etik Kurul Onayı

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ÖZGEÇMİŞ

Zehra AYDEMİR

Eğitim

Yüksek Lisans	2021-2024	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji
Lisans	2015-2019	Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, Psikoloji

Staj

2022	Klinik Psikoloji Stajyeri. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi
2018	Psikoloji Stajyeri. Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi
2018	Psikoloji Stajyeri. Gelişimsel Pediatri Kliniği, Ankara
2017	Psikoloji Stajyeri. Ankara Üniversitesi Beyin Araştırmaları ve Uygulama Merkezi (AÜBAUM), Elektrofizyoloji Laboratuvarı