

Çocukluk Çağı Akran Zorbalığının Fiziksel Görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırmayla İlişkisinde Öz-Şefkatin Dolaylı Rolü

Ece Polat¹, İ. Volkan Gülüm²

Polat, E. ve Gülüm, İ. V. (2026). Çocukluk çağı akran zorbalığının fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmayla ilişkisinde öz-şefkatin dolaylı rolü. *Nesne*, 14(37), 22-40. <https://doi.org/10.7816/nesne-14-37-02>

Anahtar kelimeler

akran zorbalığı, öz-şefkat, sosyal karşılaştırma, sosyal medya

Keywords

peer bullying, self-compassion, social comparison, social media

Öz

İnsanlar hayatlarının büyük bir bölümünü başkaları ile etkileşim halinde geçirirler. Bu etkileşimler insanların kendileri ile ilgili görüşlerini şekillendirmekte ve kendilerini ortaya koyma biçimlerine yansımaktadır. Çocukluk çağında bireylerin akranları ile kurduğu iletişim yetişkinlikte de çevreleri ile olan iletişimlerini ve kendilerine karşı tutumlarını farklı şekillerde etkilemektedir. Yapılan araştırmalar çocukluk çağı akran zorbalığına uğramış bireylerin öz-şefkat seviyelerinin daha düşük olduğunu ve kendilerini akranlarına kıyasla daha değersiz, güçsüz, itici vb. hissettiklerini söylemektedir. Bu araştırmalarda sosyal karşılaştırmaların fiziksel boyutu incelenmemiş ve sosyal medyanın konu ile ilişkisi çalışılmamıştır. Bu araştırmanın amacı da alanyazında daha önce incelenmemiş olan bu değişkenleri ele almaktır. Çalışmaya Instagram kullanıcısı, 18–24 yaş arasındaki 215 (137 kadın) kişi katılmıştır. Kesitsel aracılık modelinde, çocukluk çağı akran zorbalığı ile fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma puanı arasındaki ilişkide öz-şefkatin dolaylı rolüne işaret eden bulgular elde edilmiştir. Cinsiyetin düzenleyici rolüne ilişkin bulgular destekleyici değildir. Sonuçlar alanyazından elde edilen bilgiler çerçevesinde değerlendirilmiş olup, araştırmanın alanyazına katkısı, sınırlılıkları ve gelecekteki araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

The Indirect Role of Self-Compassion in the Relationship Between Childhood Peer Bullying and Social Comparison Based on Physical Appearance

Abstract

People spend a large part of their lives interacting with others. These interactions shape people's self-perceptions and are reflected in how they present themselves. Communication with peers during childhood affects their interactions with their environment and their attitudes towards themselves in different ways in adulthood. Research suggests that individuals who have experienced peer bullying in childhood have lower levels of self-compassion and feel less valuable, powerless, or repulsive compared to their peers. However, these studies have not examined the physical dimension of social comparison and have not investigated the relationship between social media and this issue. The aim of this research is to address these variables, which have not been previously examined in the literature. The study included 215 (137 female) Instagram users aged 18–24. In a cross-sectional mediation model, findings indicated an indirect role of self-compassion in the relationship between childhood peer bullying and social comparison scores based on physical appearance. Findings regarding the moderating role of gender were not supportive. The results were evaluated within the framework of information obtained from the literature, and the contribution of the research to the literature, its limitations, and suggestions for future research were presented.

Makale Bilgisi

Geliş tarihi: 1 Ocak 2026

Düzeltilme tarihi: 14 Mayıs 2026

Kabul tarihi: 1 Haziran 2026

Yazar Notu: Bu çalışma, ilk yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

DOI: 10.7816/nesne-14-37-02

¹ Uzman, TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, psk.ecepolat@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0671-283X

² Prof. Dr., TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, igulum@etu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-4291-038X

Her kişinin geçirdiği gelişim ve değişim süreçleri sosyalleştiği çevreye ve edindiği deneyimlere göre farklılaşabilmektedir. Her bir bireyin sosyalleşme ihtiyacı olduğu gibi, sosyal bir ortamda kabul edilme ve insanlar üzerinde iyi bir izlenim oluşturabilme gibi ihtiyaçları da olabilmektedir. Dolayısıyla kişiler zaman zaman sosyal görünüşleri ile ilgili kaygı ve korku yaşamakta ve kendilerini başkalarıyla fiziksel açıdan kıyaslayabilmektedir. Sosyal karşılaştırma ise bireyin kendisi ile ilgili çıkarımlarda bulunurken başkaları hakkındaki bilgileri kullanmasıdır (Festinger, 1954). Özellikle erken yaşlarda sosyal kabul görmenin kişinin beden memnuniyeti ya da memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğu da bilinmektedir (Alımcı, 2018). Erken yaşlarda akranlar tarafından kabul görmek bu denli önemliken, günümüzde kişilerin erken yaşlarda deneyimlediği en önemli sorunlardan birisinin akran zorbalığı olduğu görülmüştür (Holt ve ark., 2017). Okulda şiddetin önemli bir parçası olan akran zorbalığı tüm dünyada yaygın bir sorun olarak görülmektedir (Brank ve ark., 2012). Akran zorbalığı bir veya daha fazla kişinin başka bir kişi veya kişilere karşı düzenli aralıklarla ve kasıtlı olarak yıkıcı davranışlarda bulunması olarak tanımlanmaktadır (Olweus, 2003). Zorbalığa maruz kalan çocuk, stres yaşamakta ve bu stresle başa çıkmada zorlanabilmektedir (Alımcı, 2018). Zorbalık birbirinin ardından konuşma ve dedikodu yapma şeklinde gerçekleşebilmektedir. Aynı şekilde akranların dış görünüş hakkındaki konuşmaları kişilerin beden algılarını olumlu veya olumsuz etkilerken, kişilerin beden memnuniyetsizliklerinin önemli bir yordayıcısı olabilmektedir (Matera ve ark., 2013). Akran zorbalığı gibi olumsuz yaşam olaylarından kaynaklanan tehditlere karşı hangi faktörlerin koruyucu olduğuna bakıldığında sosyal destek, özgüven ve sosyal yeterlilik gibi faktörlerin yanı sıra (Askeland ve ark., 2020) öz-şefkat bu faktörlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Leary ve ark., 2007). Kişinin kendi acısını yargısız bir biçimde anlaması ve insanlığın ortak bir deneyimi şeklinde görmesi olarak tanımlanan öz-şefkatin kişinin kendisini başkalarıyla kıyaslaması ile arasında olumsuz bir ilişki olduğu yani sosyal karşılaştırmalara karşı koruyucu bir rol üstlendiği yapılan araştırmalarda gözler önüne serilmiştir (Neff ve Vonk, 2009). Öz-şefkatin sosyal karşılaştırmaların olumsuz etkilerini azaltan bir faktör olduğunu öne süren çalışmalar genellikle yüz yüze ortamda gerçekleştirilmiştir. Günümüzde insanların büyük bir bölümü, akranlarıyla iletişim kurmanın yanı sıra günlük hayatı ile ilgili paylaşımlar yapmak ve yeni fikirler edinmek gibi sebepler ile sosyal medya platformlarını kullanmaktadır (Terzi, 2021). Sosyal medya platformlarında yapılan sosyal karşılaştırmaların olumsuz etkilerini aza indirmede öz-şefkatin rolü ise araştırmacılar tarafından henüz yeni yeni ele alınmaktadır (Tosun ve Çoban, 2020). Özellikle sosyal medya aracılığı ile ön plana çıkan fiziksel görünüş standartları kişilerde beden şeklinin nasıl olması gerektiği veya ideal kilo ile ilgili sabit fikirler yaratmaktadır (Slaughter ve Sun, 1999). Araştırmanın temel aldığı Üçlü Etki Modeli kişilerin aileden, akranlarından ve sosyal medya yolu ile maruz kaldıkları ideal olarak tanımlanan görünüşleri içselleştirdiğini ve bunun da fiziksel görünüm karşılaştırmalarına yol açtığını vurgulamaktadır. Bunun yanında bu model bireylerin sosyal medya üzerinde ideal varsayılan bir görünüşe sahip olmayı istediklerini ve kendilerini sürekli olarak akranları ile kıyasladıklarını vurgulamaktadır. Bu fiziksel görünüm karşılaştırması ise bireylerde olumsuz beden algısına sebep olmaktadır (Thompson ve ark., 1999). Fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmaların henüz son yıllarda çalışılmaya başlayan bir konu olduğu görüldüğünden 18 – 24 yaş arası kişilerin sıklıkla kullandığı bir platform olan Instagram platformunda (Smith ve Anderson, 2018) fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmayı ele alan bu çalışmanın sözü edilen eksiği kapatmaya katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

Yukarıda bahsedilen amaç ve dayanaklar doğrultusunda çocukluk çağında maruz kalınan akran zorbalığının yetişkinlikte daha olumsuz fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmaya sebep olabileceği ve bunun çok sık kullanılan bir sosyal medya platformu olan Instagram platformunda akranlar üzerinden de yapıyor olabileceği düşünülmektedir. Akran zorbalığına maruz kalan çocuk ve ergenlerin yetişkinlik dönemlerinde de benzer kişilik özelliklerini sürdüreceği düşünüldüğünden (Uçar, 2015) akran zorbalığı ile

ilgili değişik bileşenlerin incelendiği geriye dönük bu araştırmanın alanyazına katkı sağlaması planlanmaktadır. Çocukluk çağı akran zorbalığı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkinin incelenmesinde sosyal medyanın daha önceki araştırmalarda incelenmemiş olması da araştırmanın katkı sağlayacağı düşünülen başka bir nokta olarak görülebilir. Bu çalışmadan elde edilecek sonuçlar bu değişkenler ile ilgili araştırma ya da uygulama yapacak kişiler, aileler, rehber öğretmenler ve sosyal medya kullanıcıları için bilgilendirici olabilir. Bahsedilen değişkenleri incelemek, çocukluklarında akran zorbalığına maruz kalan bazı kişilerin yetişkinliklerinde neden diğerlerinden daha iyi durumda olduklarını anlamaya ve ruh sağlığı uzmanlarının geliştirecekleri müdahalelere yardımcı olabilir.

Alanyazın incelendiğinde çocukluk çağı akran zorbalığı, fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma, öz-şefkat değişkenlerinin bir arada inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bunun yanında mevcut araştırma bahsedilen değişkenler için cinsiyetler arasında karşılaştırma yapan az sayıda araştırmadan biridir. Ek olarak sosyal medyada geçirilen sürenin fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmaya olan etkisi de araştırılacağından ilgili alanyazına katkı sağlayabileceğine inanılmaktadır. Katılımcıların Instagram kullanımında vaktini çoğunlukla hangi tür içeriklere bakarak geçirdiği bilgisi alınarak içerik değişiminin ilgili değişkenlere bir etkisi olup olmadığına da bakılacaktır.

Mevcut çalışmanın amacı, 18–24 yaş aralığındaki kişilerin çocukluğunda akran zorbalığına maruz kalma düzeylerinin Instagramda kendilerini başkalarının fiziksel görünümüyle karşılaştırmasında olumlu/olumsuz bir rolü olup olmadığını ve bu karşılaştırmada rol oynayabilecek öz-şefkatin rolünü incelemektir. Çalışmada kişilerin Instagramda geçirdikleri sürenin kendilerini akranları ile fiziksel olarak olumlu ya da olumsuz kıyaslamasında bir etkisinin olup olmadığı ve öz-şefkat düzeylerini etkileyip etkilemediğine bakılmış, bunun yanında cinsiyetin rolü incelenmiştir. Bununla birlikte bu çalışma, Üçlü Etki Modeli'ni bütünüyle test etmemekte; modelden hareketle yalnızca çocukluk çağı akran zorbalığı ile fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkide öz-şefkatin rolünü inceleyen daraltılmış bir kesitsel model sınanmaktadır.

Bu genel amaç doğrultusunda araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H1: Yüksek çocukluk çağı akran zorbalığı puanı daha olu fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma puanı ile ilişkilidir.

H2: Yüksek çocukluk çağı akran zorbalığı puanı düşük öz-şefkat seviyesi ile ilişkilidir.

H3: Çocukluk çağı akran zorbalığına maruz kalmış kişilerin olumlu ya da olumsuz fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma yapmasında öz-şefkatin aracı bir rolü vardır.

H4: Kişilerin Instagram kullanım süresinin artması daha olumsuz fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile ilişkilidir.

H5: Kişilerin Instagram kullanım süresinin artması daha düşük öz-şefkat seviyesi ile ilişkilidir.

H6: Yüksek öz-şefkat puanı daha olumlu fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma puanı ile ilişkilidir.

H7: Çocukluk çağı akran zorbalığı puanları yüksek olan kadınların öz-şefkat seviyeleri çocukluk çağı akran zorbalığı puanları yüksek olan erkeklere göre daha düşüktür.

Araştırmanın değişkenlerinin alanyazındaki ilişkileri incelendiğinde bu çalışmada çocukluk çağı akran zorbalığı ile fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olması beklenirken, öz-şefkat ile fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir. Ayrıca kadınların öz-şefkat düzeylerinin daha düşük ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmalarının daha olumsuz yönde olacağı ön görülmektedir. Bunun yanında Instagramda

geçirilen süre ile öz-şefkat düzeyi arasında negatif yönde, fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Katılımcılar

Araştırmada 18–24 yaş aralığındaki Instagram kullanıcılarına çevrimiçi ortamda kartopu örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Bu yaş aralığının seçilmesinin sebebi Instagram kullanımının en yoğun olduğu dönem olmasıdır (Business of Apps, 2023). Örnekleme, farklı eğitim seviyelerinde, farklı şehirlerde yaşayan ve farklı çalışma ya da öğrencilik durumuna sahip bireylerden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Sosyo-demografik Bilgi Formu: Katılımcılara yaş, cinsiyet, Instagram’da günde kaç dakika vakit geçirdikleri, eğitim seviyeleri, çalışma durumları, öğrenci olup olmadıkları ve Instagram’da en çok hangi içeriklerle ilgilendikleri (günlük yaşantılar, hobiler, iş/ders içerikleri vb.) gibi sorular sorulmuştur. Bu sorular hem açık uçlu hem de çoktan seçmeli olacak şekilde düzenlenmiştir.

Fiziksel Görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (FGDSKÖ): Ferreira, Pinto-Gouveia ve Duarte (2013) tarafından geliştirilen The Social Comparison through Physical Appearance Scale (SCPAS), fiziksel görünüşü baz alarak sosyal karşılaştırmayı ölçmeyi amaçlamaktadır. Türkçe uyarlaması Deveci ve arkadaşları (2017) tarafından yapılmıştır. 19 maddeden oluşan ölçeğin A bölümü, kişinin kendisini akranlarıyla karşılaştırma seviyesini, B bölümü ise ünlülerle karşılaştırma seviyesini ölçmektedir. Çeviri çalışmasında ölçeğin A Bölümünün Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada sadece A Bölümü kullanılmış ve ölçeğin mevcut çalışmadaki Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Ölçekte yüksek puan, kişinin kendisini akranlarına göre fiziksel görünüm açısından daha olumlu konumlandığını; düşük puan ise daha olumsuz konumlandığını göstermektedir. Bu ölçekten alınan yüksek puan “kendini daha olumlu konumlandırma” anlamına gelmektedir.

Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği (AZKBÖ): Mynard ve Joseph (2000) tarafından çocuklara yönelik geliştirilen, Gültekin ve Sayıl (2005) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan 27 soruluk ölçek, üçlü likert tipinde uygulanmıştır. Bu ölçeğin kısa formu olan 11 soruluk versiyon, Uçar (2015) tarafından yetişkinlere yönelik olarak uyarlanmış ve geriye dönük sorularla düzenlenmiştir. Yüksek puanlar, kişinin çocukluğunda daha fazla akran zorbalığına maruz kaldığını, düşük puanlar ise daha az zorbalığa maruz kaldığını veya hiç maruz kalmadığını gösterir. Çeviri çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık değeri .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin mevcut çalışmadaki Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

Öz-duyarlık (Öz-şefkat) Ölçeği (ÖDÖ): Neff (2003) tarafından geliştirilen Self-Compassion Scale (SCS), Akın ve arkadaşları (2007) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. 6 alt boyutu olan ve 26 maddeden oluşan ölçek, 5’li Likert tipiyle değerlendirilmekte ve iç tutarlık katsayıları .72 ile .80 arasında değişmektedir. Ölçekte bilinçlilik, aşırı özdeşleşme, öz-sevecenlik gibi zıt yapılar yer alır. Bu araştırmada ölçeğin genel formu kullanılmış ve Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

İşlem

Araştırma, TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi Etik Kurulu’ndan 29.08.2023 tarihinde alınan E-27393295-100-46231 sayılı onay ile gerçekleştirilmiş ve veriler Ekim 2023 ile Ocak 2024 tarihleri arasında Google Forms üzerinden toplanmıştır. Katılımcılar, sosyal medya aracılığıyla ulaşılan bağlantılar yoluyla

bilgilendirilmiş onam formunu okuyup onayladıktan sonra araştırmaya katılmışlardır. Araştırma sürecinde katılımcılara kimlik bilgisi sorulmamış olup verilen bilgilerin gizliliği sağlanmıştır. Katılımcılar, Demografik Bilgi Formunun yanında üç farklı ölçeği doldurmuş ve bu işlem yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

Bulgular

Araştırma kapsamında 242 kişiden veri toplanmıştır. 15 kişi yaş aralığının dışında kaldığı, 8 kişi Instagram kullanıcısı olmadığı, 1 kişi Instagram kullanım süresini belirtmediği ve 3 kişi cinsiyetini belirtmek istemediği için veri setinden çıkarılmıştır. Uç değerleri belirlemek için z-puanları incelenmiş ve uç değer bulunmadığından dolayı herhangi bir katılımcı çıkarılmamıştır. Temel değişkenlerde eksik veri bulunmamış olup analizler 215 katılımcının tam verisiyle yürütülmüştür. Cinsiyetini belirtmek istemeyen 3 katılımcı, cinsiyetin analizlerde düzenleyici ve kontrol değişkeni olarak kullanılması ve bu üç yanıtın ayrı bir grup oluşturacak sayıya ulaşmaması nedeniyle veri setinden çıkarılmıştır. Kişiler veri setinden çıkarılırken yanıt verme süreleri ve yinelenen katılım olmamasına dikkat edilmiştir. Sonuç olarak, çalışmaya 215 katılımcı dahil edilmiştir.

Araştırmada, katılımcıların %63.7'si kadın, %36.3'ü ise erkektir. Yaşları 18-24 arasında değişen katılımcıların büyük bir çoğunluğu lise mezunu olup, %81.4'ü araştırmaya katıldıkları sırada öğrencidir. Katılımcıların %23.3'ü çalışmakta, %76.7'si ise çalışmamaktadır. Günde ortalama 123.64 dakika (SS = 88.39) Instagram kullanan katılımcılar, çoğunlukla takip ettikleri kişilerin günlük yaşantıları ve hobileriyle ilgili içerikler ile vakitlerini geçirmektedir. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri Tablo 1'de, yaş ve instagram kullanım süresine ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Özellik	Grup	<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	137	63.7
	Erkek	78	36.3
Eğitim düzeyi	Lise ve altı	154	71.6
	Üniversite ve üstü	61	28.4
Öğrencilik durumu	Öğrenci	175	81.4
	Öğrenci değil	40	18.6
Çalışma durumu	Çalışıyor	50	23.3
	Çalışmıyor	165	76.7
Instagram'da izlenen içerik	Takip edilen kişilerin günlük yaşantıları	35	16.3
	Hobiler	68	31.6
	Eğlence içerikleri	31	14.4
	Karışık	69	32.1
	Diğer (iş, eğitim)	12	5.6

Not. *N* = 215. Yüzdelere sütun toplamına göre hesaplanmıştır.

Tablo 2

Yaş ve Instagram Kullanım Süresine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişken	<i>n</i>	<i>M</i>	SS	En küçük	En büyük
Yaş	215	21.16	1.93	18	24
Instagram'da günlük ortalama kullanım süresi (dakika)	215	123.64	88.39	9	600

Not. *N* = 215. *M* = ortalama; SS = standart sapma.

Çalışmada elde edilen betimsel verilere ilişkin analizlerin bulguları incelendiğinde (Tablo 3), ölçek ortalamalarının ÖŞÖ için 2.98 (SS = 0.70), FGDSKÖ için 6.13 (SS = 1.73) ve AZKBÖ için 1.74 (SS = 0.52) olduğu belirlenmiştir. ÖŞÖ’de cinsiyetler arasındaki farkın anlamlı olmadığı ($t(213) = -0.95, p = .330, \eta^2 = .004$) görülürken, AZKBÖ’de de cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(213) = 0.28, p = .781, \eta^2 = .000$). Bunun yanında, FGDSKÖ’de cinsiyete göre anlamlı bir fark olduğu ($t(213) = -3.07, p = .002, \eta^2 = .042$) tespit edilmiştir. Sırasıyla ÖŞÖ, FGDSKÖ ve AZKBÖ’ye ilişkin betimleyici bilgiler Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3*Ölçek Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler*

Ölçek	Olası puan aralığı	M	SS
ÖŞÖ	1–5	2.98	0.70
FGDSKÖ	1–10	6.13	1.73
AZKBÖ	1–3	1.74	0.52

Not. N = 215. ÖŞÖ = Öz-Şefkat Ölçeği; FGDSKÖ = Fiziksel Görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma Ölçeği; AZKBÖ = Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği; M = ortalama; SS = standart sapma.

Hipotezlerin test edilmesi için değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiş; kategorik değişkenler için Bağımsız Örneklem t-Testi, Kruskal-Wallis H testi, Tek Yönlü ANOVA Testi gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, aracı ve düzenleyici değişken analizleri yapılarak model testi yürütülmüştür.

Korelasyon analizleri, cinsiyetler arası farklılıkları görmek amacıyla kadın ve erkek katılımcılar için ayrı ayrı gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 4’te sunulmuştur. Kadın katılımcılarda fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ve öz-şefkat arasında pozitif bir ilişki bulunmuş ($r = .44, p < .001$) ve yüksek öz-şefkat seviyesinin daha olumlu sosyal karşılaştırmalarla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Erkeklerde ise çocukluk çağı akran zorbalığı ve öz-şefkat arasında negatif ($r = -.27, p = .016$), fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile öz-şefkat arasında ise pozitif bir ilişki ($r = .24, p = .038$) bulunmuştur. Ancak, Instagram kullanım süresi ile diğer değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış ve bu nedenle Hipotez 4 (H₄) ve Hipotez 5 (H₅) doğrulanmamıştır. Ayrıca, Hipotez 7 (H₇) de doğrulanmamış olup çocukluk çağı akran zorbalığına uğramış kadınların öz-şefkat seviyelerinin erkeklere göre daha düşük olduğu hipotezi desteklenmemiştir.

Tablo 4*Çalışma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar*

Değişken	1	2	3	4
1. Çocukluk çağı akran zorbalığı	—	-.18	-.27*	-.21
2. Fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma	-.16	—	.24*	-.12
3. Öz-şefkat	-.14	.44***	—	.10
4. Instagram’da günlük ortalama kullanım süresi	.17	.10	.03	—

Not. Köşegenin altındaki değerler kadın katılımcılara ($n = 137$), üstündeki değerler erkek katılımcılara ($n = 78$) aittir. Cinsiyete göre korelasyonlar Fisher z dönüşümüyle karşılaştırılmış ve hiçbir farkın anlamlı olmadığı görülmüştür (ör. fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma–öz-şefkat: $z = 1.57, p = .116$). * $p < .05$. *** $p < .001$.

Aracı değişken analizlerinde kullanılacak olan kontrol değişkenlerinin belirlenmesi amacıyla, sürekli değişkenler için korelasyon analizi, kategorik değişkenler için ise bağımsız örneklem t-testi ve Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır.

Araştırmanın kategorik değişkenleri olan cinsiyet, eğitim seviyesi, çalışıyor olma ve öğrenci olma durumu ile yapılan Bağımsız Örneklem *t*-Testi sonucunda eğitim seviyesi ve bağımlı değişken olan fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma arasında anlamlı bir fark görülemedi ($t(213) = 0.124, p = .901, \eta^2 = .000$). Yapılan Kruskal-Wallis Testi sonucuna ($\chi^2 = 0.00, p > .05$) göre eğitim seviyesinin kontrol değişkeni olarak modele dâhil edilmemesine karar verilmiştir. Ardından öğrenci olma durumu ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma arasında gerçekleştirilen *t*-testi sonucunda anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(213) = -0.364, p = .716, \eta^2 = .001$). Öğrenci olma durumu ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma arasında yapılan Kruskal-Wallis Testi sonucu ($\chi^2 = 0.51, p > .05$) anlamlı bir fark görülmemiş olması sebebiyle modele dahil edilmemeye karar verilmiştir. Çalışıyor olma durumu ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma arasında yapılan *t*-testi analizinde anlamlı bir fark görülemedi ($t(213) = 1.524, p = .129, \eta^2 = .011$). Yapılan Kruskal-Wallis Testi sonucu ($\chi^2 = 4.27, p = .03$) anlamlı çıksa da, büyük gruplarda anlamlı çıkma eğilimi gösterdiğinden değişken modele dâhil edilmemeye karar verilmiştir. Son olarak ise cinsiyet ile fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma arasında anlamlı bir ilişki ($t(213) = -3.07, p = .002, \eta^2 = .042$) bulunmuştur (Tablo 5). Bu çalışmada düzenleyici değişken olarak modele dahil edilmesi planlanan bu değişken, alanyazındaki benzer çalışmalarda kontrol değişkeni olarak ele alındığından dolayı ve elde edilen anlamlı sonuçlar göz önüne alındığında, kontrol değişkeni olarak ayrıca incelenecektir.

Tablo 5

Fiziksel Görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişken	Kadın		Erkek		$t(213)$	p	η^2
	<i>M</i>	<i>SS</i>	<i>M</i>	<i>SS</i>			
Fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma	5.86	1.73	6.60	1.63	-3.07	.002	.042

Not. $N = 215$ (kadın $n = 137$, erkek $n = 78$). *M* = ortalama; *SS* = standart sapma; η^2 = eta kare.

Araştırmanın bir diğer kategorik değişkeni olan Instagram İçerikleri ile gerçekleştirilen Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda araştırmanın bağımlı değişkeni olan fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmının Instagram’da tüketilen içeriklerin türüne göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ($F(4, 210) = 1.13, p > .05$) görülmüştür. Ardından fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ve Instagram içerikleri ile gerçekleştirilen Kruskal-Wallis Testi sonucunun ($\chi^2 = 4.68, p > .05$) da tutarlı olması nedeniyle Instagram İçeriklerinin kontrol değişkeni olarak modele dâhil edilmemesine karar verilmiştir. Yapılan Bağımsız Örneklem *t*-Testleri ve ANOVA sonucunda; sadece fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmada cinsiyetin ortalamaları arasındaki anlamlı bir fark bulunmuştur.

Çalışmanın ilgili hipotezlerini test etmek için Hayes’in (2022) geliştirmiş olduğu PROCESS Macro 4.2 eklentisi kullanılmış, aracı ve düzenleyici değişken analizleri Model 58 üzerinden yürütülmüştür. Cinsiyetin düzenleyici rolü saptanmadığı için, cinsiyetin karıştırıcı etkisini kontrol altına alarak ana mekanizmayı test etmek amacıyla Model 4 kullanılmıştır.

Cinsiyetin düzenleyici rolünü sınamak amacıyla önce PROCESS Model 58 ile hem a hem de b yolunun cinsiyet tarafından düzenlenip düzenlenmediği test edilmiştir (Tablo 6). Analiz sonuçlarına göre çocukluk çağı akran zorbalığı ile öz-şefkat arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici etkisi anlamlı değildir (*d1* yolu: $b = -.11, SH = .18, t(211) = -0.61, p = .543, \%95 \text{ GA } [-.47, .25]$); benzer şekilde öz-şefkat ile fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkide de cinsiyetin düzenleyici etkisi anlamlı bulunmamıştır (*e1* yolu: $b = -.53, SH = .33, t(210) = -1.60, p = .111, \%95 \text{ GA } [-1.17, .12]$). Koşullu dolaylı etkiler kadınlar (dolaylı etki = $-.21, \%95 \text{ bootstrap GA } [-.50, .04]$) ve erkekler (dolaylı etki = $-.15, \%95 \text{ bootstrap GA } [-.50, .03]$)

için ayrı ayrı hesaplanmış; moderasyonlu aracılık indeksinin de anlamlı olmadığı görülmüştür (indeks = .05, %95 bootstrap GA [-.36, .40]). Bu bulgular cinsiyetin aracılık modelinde düzenleyici bir rol üstlenmediğini göstermektedir; bu nedenle sonraki analizlerde cinsiyet, kuramsal bir karıştırıcı değişken olarak Model 4 içinde kontrol (kovaryans) değişkeni biçiminde ele alınmıştır.

Tablo 6

Cinsiyet Düzenleyici Değişken Olarak Alındığında Model 58 Aracılık Analizi Sonuçları

Yol	<i>b</i>	SH	<i>t</i>	<i>p</i>	%95 GA
<i>Öz-Şefkat (M) üzerinde</i>					
a1: Akran zorbalığı → Öz-şefkat	-.24	.09	-2.65	.009	[-.42, -.06]
f1: Cinsiyet → Öz-şefkat	.09	.10	0.92	.361	[-.10, .28]
d1: Akran zorbalığı × Cinsiyet → Öz-şefkat	-.11	.18	-0.61	.543	[-.47, .25]
<i>Fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma (Y) üzerinde</i>					
c'1: Akran zorbalığı → FGDSK	-.36	.21	-1.70	.091	[-.77, .06]
b1: Öz-şefkat → FGDSK	.82	.16	5.26	< .001	[.52, 1.13]
g1: Cinsiyet → FGDSK	.67	.22	2.98	.003	[.23, 1.11]
e1: Öz-şefkat × Cinsiyet → FGDSK	-.53	.33	-1.60	.111	[-1.17, .12]
<i>Koşullu dolaylı etki (bootstrap)</i>					
Kadın	-.21				[-.50, .04]
Erkek	-.15				[-.50, .03]
Moderasyonlu aracılık indeksi	.05				[-.36, .40]

Not. *N* = 215. Değişkenler ortalamadan merkezlenmiştir. Koşullu dolaylı etkiler ve moderasyonlu aracılık indeksi 5.000 yeniden örneklemeli bootstrap ile hesaplanmıştır. Etkileşim terimlerinin (d1, e1) ve moderasyonlu aracılık indeksinin güven aralıkları sıfırı içerdiğinden cinsiyetin düzenleyici rolü desteklenmemiştir. *b* = standartlaştırılmamış katsayı; SH = standart hata; GA = güven aralığı; FGDSK = fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma.

Bunun yanında gerçekleştirilen bağımsız gruplar *t*-testi analizinde cinsiyetin FGDSK puanlarının gruplar arası ortalamalarının anlamlı çıktığı göz önüne alındığında, kontrol değişkeni olarak alınıp Model 4 (Hayes, 2022) ile tekrar analize dâhil edilmiştir.

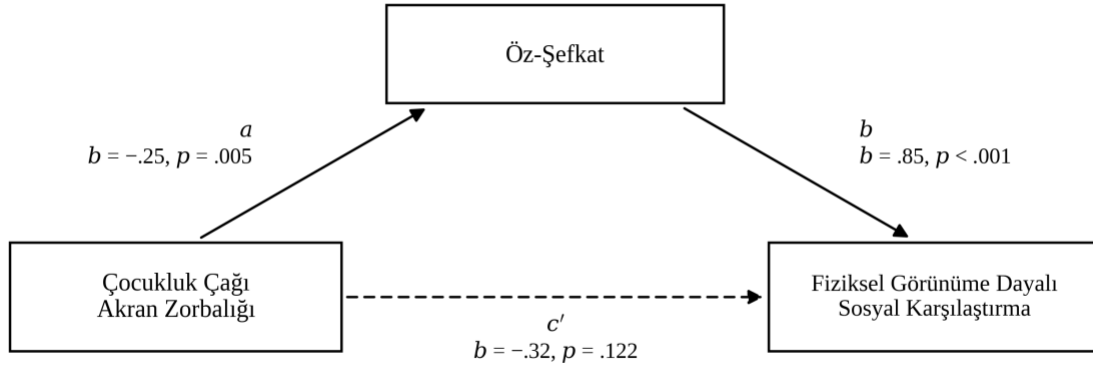
Öz-şefkatin, çocukluk çağı akran zorbalığı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkide aracılık rolü olup olmadığını belirlemek için gerçekleştirilen analizde cinsiyet kontrol değişkeni olarak ele alınmıştır. Analiz bulgularını gösteren model Şekil 1'de yer almaktadır.

Analiz sonuçlarına göre çocukluk çağı akran zorbalığı fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmayı doğrudan anlamlı düzeyde yordamamaktadır (*c'* yolu: *b* = -.32, *t*(213) = -1.55, *p* = .122, %95 GA [-.74, .08]). Çocukluk çağı akran zorbalığı öz-şefkati negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır (*a* yolu: *b* = -.25, *t*(213) = -2.78, *p* = .005, %95 GA [-.43, -.07]). Bunun yanında öz-şefkat fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmayı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır (*b* yolu: *b* = .85, *t*(213) = 5.41, *p* < .001, %95 GA [.53, 1.15]). Bu bulgulara göre yüksek öz-şefkat seviyesi daha olumlu fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile ilişkilidir. Çocukluk çağı akran zorbalığı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma arasındaki toplam etkiye bakıldığında ise çocukluk çağı akran zorbalığının fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmayı anlamlı olarak yordadığı görülmektedir (*c* yolu: *b* = -.54, *t*(213) = -2.45, *p* = .015, %95 GA [-.97, -.10]). Bu sonuca göre cinsiyet kontrol edildiğinde akran zorbalığının fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma üzerindeki etkisinin, öz-şefkat üzerinden dolaylı olarak gerçekleştiği görülmüştür. Çocukluk çağı akran zorbalığı puanı arttıkça öz-şefkat seviyesi azalmakta ve buna bağlı olarak daha olumsuz fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma yapılmaktadır. Öz-şefkat üzerinden gerçekleşen dolaylı etki anlamlıdır

(dolaylı etki = $-.21$, %95 bootstrap GA $[-.43, -.05]$; 5.000 yeniden örnekleme). Doğrudan etkinin (c' yolu) anlamlı olmaması ve dolaylı etkinin bootstrap güven aralığının sıfırı içermemesi, çocukluk çağı akran zorbalığı ile fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkide öz-şefkatin anlamlı bir dolaylı (aracı) rol üstlendiğine işaret etmektedir.

Şekil 1

Öz-Şefkatin Çocukluk Çağı Akran Zorbalığı ile Fiziksel Görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma Arasındaki İlişkideki Aracı Rolü



Not. $N = 215$. Katsayılar standartlaştırılmamış regresyon katsayılarıdır ve cinsiyet kontrol değişkeni olarak modele dâhil edilmiştir (PROCESS Model 4; Hayes, 2022). Kesikli çizgi anlamlı olmayan doğrudan etkiyi göstermektedir. Toplam etki: $c = -.54, p = .015$. Dolaylı etki = $-.21$, %95 bootstrap GA $[-.43, -.05]$ (5.000 yeniden örnekleme).

Tüm bu bulgulara göre “Yüksek çocukluk çağı akran zorbalığı puanı düşük öz-şefkat seviyesi ile ilişkilidir.” şeklindeki ikinci hipotezin (H_2); “Çocukluk çağı akran zorbalığına maruz kalmış kişilerin olumlu ya da olumsuz fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma yapmasında öz-şefkatin aracı bir rolü vardır.” şeklindeki üçüncü hipotezin (H_3); son olarak ise “Yüksek öz-şefkat puanı daha olumlu fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile ilişkilidir.” şeklindeki altıncı hipotezin doğrulandığı görülmüştür.

Tartışma

Türkiye nüfusunun %49.9’unu kadınların, %50.1’ini ise erkeklerin oluşturduğu bilinmektedir (TÜİK, 2023a). Araştırma örnekleminde ise kadın katılımcıların %63.7, erkek katılımcıların ise %36.3 oranında olduğu, dolayısıyla cinsiyet dağılımının ülke genelindeki dağılımla uyumlu olmadığı görülmüştür. Cinsiyetin araştırma değişkenleri üzerindeki etkisi incelenirken örneklemin bu dengesiz dağılımının dikkate alınması gerektiği not edilmiştir. Örneklemin yaş ortalaması 21.16 ve yaş aralığı 18–24’tür. Son araştırmalara bakıldığında Instagram kullanımının en sık olduğu yaş grubunun %32 ile bu yaş aralığında olduğu (DataReportal, 2023) göz önüne alındığında, araştırmanın bu yaş grubunda gerçekleştirilmiş olması sonuçların daha genellenebilir olması yönü ile önem taşımaktadır. Katılımcıların eğitim durumuna bakıldığında, örneklemin %71.6’sının lise veya ilköğretim mezunu, %28.4’ünün ise lisans veya yüksek lisans mezunu olduğu görülmektedir. TÜİK (2023b) verilerine göre, 15–24 yaş aralığındaki gençlerin ortalama %44.7’sinin yükseköğretim mezunu olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, lise ve ilköğretim mezunu 154 katılımcıdan 138’inin hala öğrenci olduğu dikkate alındığında, örneklemin Türkiye popülasyonu ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Türkiye’deki ortalama Instagram kullanım süresi incelendiğinde, 16–64 yaş aralığındaki kişilerle yapılan bir araştırmaya göre, aylık ortalama 21 saat 24 dakika ile Instagram en çok kullanılan sosyal medya platformudur (DataReportal, 2023). Alanyazında günlük Instagram kullanımına dair veri bulunmamakla birlikte, bu araştırmada kullanıcıların Instagram’da günlük ortalama 2 saat 3 dakika vakit geçirdikleri görülmüştür. Bu veri 18–24 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre daha fazla vakit geçirdiğini göstermektedir. Instagram kullanıcılarının hangi içeriklere baktıklarına ilişkin veriler incelendiğinde, 35 katılımcının takip ettikleri kişilerin günlük yaşantılarına, 68 katılımcının hobileriyle ilgili içeriklere (yemek, alışveriş vb.), 31 katılımcının eğlence içeriklerine (komik videolar vb.), 69 katılımcının ise bunların hepsini içeren karışık içeriklere (hobiler, eğlence içerikleri, takip ettikleri kişilerin günlük yaşamları vb.) zaman ayırdığı ve 12 katılımcının diğer içeriklerle (iş, eğitim) ilgilendiği belirlenmiştir. Global Web Index (GWI, 2023) tarafından yapılan bir araştırmada da aktif sosyal medya kullanıcılarının en çok %42.4 oranında arkadaşlar, aile ve tanıdıkları kişilerin hesaplarını, %24.3 oranında ise eğlence ve hobi içerikli hesapları takip ettikleri belirtilmiştir. Araştırmaya karışık cevap veren katılımcıların tüm bu içeriklerle ilgilendiği düşünüldüğünde, araştırma bulgularının tutarlı olduğu görülmektedir.

Özet olarak bu araştırmaya katılan örneklem grubunun çoğunluğu kartopu örnekleme ile ulaşılan kadın, lise veya daha düşük eğitim seviyesine sahip, genellikle öğrenci ve çalışmayan, Instagram’da daha çok karışık içeriklere bakarak vakit geçiren 18–24 yaş arası kullanıcılardan oluşmaktadır. Yapılan analizlerde, yalnızca cinsiyetin istatistiksel olarak anlamlı bir fark yarattığı belirlenmiş olup kadınların erkeklere oranla fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Yapılan daha önceki araştırmalarda, Instagram gibi görsel içeriklerin yoğun olduğu sosyal medya platformlarının bireylerin beden imajı algılarını etkileyebileceği gözler önüne serilmiştir (Marengo ve ark., 2018), bu sebeple bireyler bu platformlarda en iyi göründüklerini düşündükleri fotoğrafları paylaşma eğilimindedirler (Walther, 2015). Bu araştırma sonuçlarıyla tutarlı olarak, bu çalışmada da Instagram üzerinden yapılan olumlu fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın yüksek öz-şefkat seviyesini dolaylı olarak yordadığı sonucuna varılmıştır. Yani, öz-şefkat seviyesi düşük olan bireyler, kendilerini diğerlerine kıyasla daha değersiz, istenmeyen ve itici hissederken; yüksek öz-şefkat seviyesine sahip bireyler ise kendilerini daha değerli, istenen ve çekici biri olarak hissederek. Bu sebeple, Instagram gibi platformlarda diğerlerinin kendilerini çekici, başarılı veya sosyal olarak arzu edilen biri olarak sunduğu görselleri gören bireyler, kendileri ile ilgili daha acımasız ve olumsuz yargılarda bulunmaya (Vogel ve ark., 2014) ve sosyo-kültürel güzellik standartlarına uymadıklarını düşünmeye meyilli hale gelebilirler (Tiggemann ve Miller, 2010). Bu da bireylerin kendi görünümelerini yargılamadan kabul etmelerini zorlaştırmakta, hatta estetik ameliyat kararı almalarında büyük bir etken olabilmektedir (Oktan ve Şahin, 2010). Alanyazındaki bazı çalışmalar, Instagram gibi platformlarda sık yapılan görünüm karşılaştırmalarının olası olumsuz etkileri olabileceğine işaret etmektedir (Royal Society for Public Health, 2017; Tosun ve Çoban, 2020). Bununla birlikte, mevcut çalışmada Instagram kullanım süresi temel değişkenlerle anlamlı ilişki göstermediğinden bu tür etkiler doğrudan sınanamamıştır. Tüm bu bulgular, öz-şefkat seviyesi düşük olan bireylerin, kendilerini başkalarıyla olumsuz bir şekilde kıyaslamaya daha yatkın olduğunu dolaylı olarak gösterebilir.

Daha önce erkeklerle fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmalar üzerine yapılan araştırmaların sonuçları birbirinden oldukça farklıdır. Bazı araştırmalar, sosyal medya platformlarının erkekler için kadınlara kıyasla daha olumlu etkiler yarattığını gösterirken (Davison ve McCabe, 2005; Jones ve ark., 2004), diğer araştırmalar bu platformların erkek kullanıcılar için ilham verici olduğunu belirtmektedir (Tatangelo ve Ricciardelli, 2017). Bunun yanı sıra, bazı araştırmalar sosyal medya platformlarının erkekler üzerinde olumsuz etkiler yarattığını vurgulamaktadır (Leit ve ark., 2002). Bu çalışmadaki bulgulardan yola çıkarak ise kadınlar arasında öz-şefkat ile fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkinin erkeklerden daha güçlü

olduğu şeklinde yorum yapılabilir. Kadınların öz-şefkat seviyesindeki değişimlerin fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile daha fazla ilişkili olduğu görülmüştür. Kadınlar, Instagram’da takip ettikleri kişilerin fotoğraflarıyla fiziksel özelliklerini kıyasladıklarında erkeklere göre kendilerine karşı daha olumlu ya da olumsuz tutum geliştirmektedirler. Bunun yanında kadınların fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma puanlarının erkeklere kıyasla daha düşük olduğu bulunmuştur. Bunun nedeni, toplumsal ve kültürel olarak dayatılan güzellik ideallerinin kadınları hem günlük yaşamda hem de Instagram üzerinde etkilemesi olabilir (Ferguson, 2013; Izydorczyk ve Sitnik-Warchulska, 2018). Sosyal medyada sergilenen ince, uzun ve “ideal kadın” figürleri, kadınların kendilerini daha değersiz ve aşağı hissetmelerine sebep olabilmektedir (Betz ve ark., 2019; Brown ve Tiggemann, 2016). Bu bulgular, literatürdeki çalışmalarla tutarlı biçimde, öz-şefkatin sosyal medya kullanımında koruyucu bir rol oynayabileceğine ilişkin olası bir yorumu desteklemektedir; ancak çalışmanın kesitsel deseni nedeniyle bu ilişki nedensel olarak yorumlanamaz. Öz-şefkat, kadınların Instagram’da sıkça karşılaştıkları “ideal” bedenlerle kendilerini kıyaslamalarına ve bedenlerine karşı olumsuz tutumlar geliştirmelerini önlemeye yardımcı olmakta, bu tür fotoğrafları daha az içselleştirmelerine ise katkı sağlamaktadır (Tosun ve Çoban, 2020).

Daha önceki araştırmalar, öz-şefkat ile akran zorbalığı arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Geng ve Lei, 2021; Múzquiz ve ark., 2023; Zăbavă, 2020). Akran zorbalığına maruz kalan çocukların genellikle düşük özgüvenli, daha çekingen, hassas, mutsuz, kaygılı ve depresif oldukları da belirtilmiştir (Marano, 1995; Olweus, 2005; Salmon ve ark., 2000). Bu çalışmada da, Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği’nden (Mynard ve Joseph, 2000) alınan yüksek puanların, yetişkinlikte düşük öz-şefkat seviyeleri ile bağlantılı olduğu ve aralarında negatif bir ilişki bulunduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanında çocukluk çağında yaşanan zorbalık deneyimlerinin yetişkinlikte depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı sorunlarıyla dolaylı olarak ilişkili olduğu yorumu yapılabilir (Roth ve ark., 2002). Araştırma sonuçları, geçmişte akran zorbalığına uğramış kişilerin yetişkinliklerinde kendilerine karşı daha acımasız ve yargılayıcı bir tutum sergilediğine yönelik bulguları desteklemektedir. Bu bulgu, akran zorbalığının uzun vadeli olumsuz etkilerine bir örnek teşkil etmektedir. Geçmişte yaşanan zorlayıcı olaylarla başa çıkmada koruyucu faktörlere bakıldığında, öz-şefkatin bu olumsuz etkileri azaltmada ve koruyucu bir rol oynadığı söylenebilir (Zeller ve ark., 2015). Öz-şefkat seviyelerinin yüksek olmasının, zorbalığa maruz kalan kişilerin depresif belirtiler yaşamamalarında önemli bir etken olabileceği görülmüştür (Zhang ve ark., 2019).

Daha önceki araştırmalarda erkeklerin öz-şefkat seviyesinin kadınlara göre daha yüksek olduğu (Yarnell ve ark., 2015, 2019) görülmekle birlikte öz-şefkat seviyelerinde cinsiyetler arasında bir fark bulmayan bir araştırmaya da rastlanmaktadır (Murn ve Steele, 2020). Bu çalışmada ise cinsiyetin çocukluk çağı akran zorbalığı ve öz-şefkat arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolü olmadığı bulunmuş olup, direkt olarak cinsiyet ve öz-şefkat arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. İleride yapılacak araştırmaların öz-şefkatin farklı boyutları ile bu konuyu araştırması, farklı alt boyutlarda cinsiyetin düzenleyici rolü olabileceği düşünüldüğünden önemli görülmektedir.

Yapılan analizlerde cinsiyetin düzenleyici bir rol oynamadığı belirlenmiş ve bu nedenle analiz Model 4 üzerinden cinsiyet kontrol değişkeni olarak kullanılarak devam edilmiştir. Bulguların bu şekilde değerlendirilmesi önemli görülmektedir.

Araştırmanın dayandığı kuramsal arka plan olan Üçlü Etki Modelinden hareketle, bireylerin sosyal medya üzerinde ideal varsayılan bir görünüme sahip olmayı istediklerini ve kendilerini akranları ile sürekli olarak kıyasladıklarını vurgulamaktadır. Bu fiziksel görünüm karşılaştırması ise bireylerde olumsuz beden algısına sebep olmaktadır (Thompson ve ark., 1999). Daha sonra gerçekleştirilen araştırmalar da bu modeli doğrular niteliktedir ve kişilerin sosyal çevrelerindeki tutum ve davranışların onların beden algısını büyük

oranda etkilediğini göstermektedir (Amaya-Hernández ve ark., 2019; Ata ve ark., 2007; Matera ve ark., 2013). Mevcut araştırmada ise öz-şefkatin çocukluk çağı akran zorbalığı ve fiziksel görünümüne dayalı sosyal karşılaştırma ile arasında dolaylı bir ilişki olduğu görülmüştür. Öz-şefkatin yokluğunda çocukluk çağı akran zorbalığı ve fiziksel görünümüne dayalı sosyal karşılaştırma arasında doğrudan anlamlı bir ilişki bulunmamakta, öz-şefkat aracı olarak modele alındığında iki değişken arasındaki ilişki anlamlı olmaktadır. Kişiler geçmiş yaşantılarında olumsuz olarak tanımlanan durumlara maruz kalsalar bile öz-şefkat seviyeleri yüksek olduğunda belirli başa çıkma stratejileri geliştirmekte ve kendileri ile ilgili eleştirel düşünme davranışını azaltmaktadırlar (Ewert ve ark., 2021; Neff ve Dahm, 2015; Zessin ve ark., 2015).

Bu sonuçlar bireylerin geçmişte deneyimledikleri olumsuzluklara karşı kendilerine yönelik kabullenici ve yargısız bir tutum geliştirmelerinin, yetişkinlikte kendilerini akranlarıyla kıyaslayarak değerlerini başkalarına göre belirlemelerini engellemede önemli bir rol oynadığı ile dolaylı olarak ilişkilendirilebilir. Çocukluk döneminde fiziksel görünümeleri nedeniyle akran zorbalığına maruz kalan, korkutulan ve alay edilen bireyler, yetişkinliklerinde doğrudan olumsuz karşılaştırmalar yapmaya meyilli olmasalar da, öz-şefkat seviyeleri bu karşılaştırmaların niteliğini belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca, çocukluk çağı akran zorbalığının fiziksel görünümüne dayalı sosyal karşılaştırma ile doğrudan anlamlı bir ilişkisinin olmadığı bulunmuştur. Bu sonuç, gelecekte yapılacak araştırmalarda akran zorbalığının fiziksel boyutuna daha fazla odaklanılabileceğini ve bu boyutun fiziksel görünümüne dayalı sosyal karşılaştırma ile ilişkisini araştırmanın alanyazına değerli katkılar sağlayabileceğini düşündürmektedir.

Fiziksel görünümüne dayalı sosyal karşılaştırmanın alanyazında yeterince ele alınmamış olmasına karşın bu çalışmada ele alınmış olmasının araştırmanın güçlü yönlerinden biri olduğu söylenebilir. Ayrıca, önceki çalışmalarda fiziksel görünümüne dayalı sosyal karşılaştırma ile çocukluk çağı akran zorbalığı arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünü inceleyen bir çalışmanın bulunmaması bu araştırmanın alandaki önemli bir eksikliği kapatma potansiyelini ortaya koymaktadır. Araştırmamızın güçlü yönlerinden bir diğeri de fiziksel görünümüne dayalı sosyal karşılaştırmayı, 18–24 yaş aralığındaki kişilerin en sık kullandığı sosyal medya platformu olan Instagram (Business of Apps, 2023) üzerinden değerlendirmektir. Çocukluk çağı akran zorbalığının öz-şefkat üzerindeki etkileri daha önceki araştırmalarda genellikle çocukluk ve ergenlik döneminde ele alınmışken (Jiang ve ark., 2016; Múzquiz ve ark., 2023; Zăbavă, 2020; Zhang ve ark., 2019), bu araştırma, geriye dönük olarak bu deneyimlerin yetişkinlikteki yansımalarını inceleyerek literatürdeki bu eksikliği gidermeye yönelik katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Erkek katılımcılar ile gerçekleştirilen fiziksel görünümüne dayalı sosyal karşılaştırma değişkeninin incelendiği araştırma bulgularının tutarsız olduğu görüldüğünden mevcut çalışmanın bu eksikliği gidermeye katkı sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca çalışmada farklı eğitim seviyelerinden, öğrenci ve/veya çalışan katılımcıların bulunması örneklemin çeşitliliği bakımından araştırmanın güçlü yönleri arasında gösterilebilir. Seçilen örneklemin beliren yetişkinlik olarak adlandırılan (Arnett, 2000) 18–24 yaş aralığındaki Instagram kullanıcılarından oluşması çocukluk çağı akran zorbalığına uğramış kişilerde yetişkinlikte ortaya çıkacak etkiler incelenirken zaman faktörünün karıştırıcı değişken olarak araya girmesi ihtimalini aza indirmesi sebebi ile önemli görülmektedir. Bahsedilen bu bulguların, alanyazında yeni ilişkilerin keşfedilmesine ve farklı ilişkilerin incelenmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Özet olarak ele alınan değişkenler arası ilişkilerin daha önce araştırılmamış olması, bu bağlantıların Instagram üzerinden geriye dönük olarak incelenmesi ve cinsiyetler arası farkların araştırılması araştırmanın güçlü yönleri olarak değerlendirilmektedir.

Bu çalışmanın katkıları yanında bazı sınırlılıkları da mevcuttur. İlk olarak, çalışmanın kesitsel olması sebebiyle elde edilen sonuçlar sadece ilişkisel düzeyde olup nedensel bir sonuca ulaşmak mümkün değildir. Araştırmada kişilerin yalnızca belirli bir yaşam dönemine ait bilgilerinin alınması sonuçların

genellenebilirliğini kısıtlayan bir faktör olarak değerlendirilebilir. Bunun yanında, çalışmanın çevrimiçi bir platform olan Google Forms üzerinden gerçekleştirilmesi, katılımcıların verdikleri cevapların doğruluğunu kontrol etmeyi zorlaştırmış olabilir. Aynı zamanda, anketin doldurulduğu çevresel koşulların uygun olup olmadığı, katılımcıların cevaplarını etkileyebilecek başka bir faktördür. Ölçüm açısından bir diğer sınırlılık, Fiziksel Görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin yalnızca akranlarla karşılaştırmayı ölçen A bölümünün kullanılması ve ölçek yönergesinin Instagram bağlamına özgü olarak uyarlanmamış olmasıdır; bu nedenle bulgular Instagram'a özgü bir karşılaştırma olarak değil, genel akran temelli görünüm karşılaştırması olarak yorumlanmalıdır. Nitekim Instagram kullanım süresi temel değişkenlerle anlamlı ilişki göstermediğinden, bulguların Instagram kullanımının nedensel bir etkisi olarak okunmaması gerekmektedir. Ayrıca kullanılan Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği genel akran zorbalığını ölçmekte; görünüşe ya da bedene dayalı zorbalık ayrı olarak değerlendirilmemektedir. Çalışmanın kesitsel deseni nedeniyle öz-şefkate ilişkin "koruyucu rol" türü ifadeler nedensel değil, literatüre dayalı olası yorumlar olarak değerlendirilmelidir. Örneklem kartopu yöntemiyle ve çevrimiçi olarak toplandığından seçkisiz değildir; bu nedenle bulgular Türkiye'deki tüm 18–24 yaş Instagram kullanıcılarına genellenemez. Günlük Instagram kullanım süresinin dağılımı da çarpıktır (çarpıklık = 2.09); bu değişken analizlerde sürekli değişken olarak ele alınmış ve uç değerler z-puanıyla incelenmiştir. Son olarak, çalışmanın hassas konular içermesine karşın veri toplama sürecinin sonunda katılımcılara psikolojik destek kaynaklarına (danışmanlık merkezleri vb.) yönlendirme yapılmamış olması bir sınırlılıktır; benzer konuları ele alan gelecek çalışmalarda bu tür kaynakların sunulması önerilmektedir. Bir diğer sınırlılık ise, örneklemin çoğunlukla kadın katılımcılardan oluşuyor oluşudur. Kadın katılımcıların (n = 137) erkek katılımcılara (n = 78) kıyasla fazla olması, çevrimiçi kartopu örnekleme yönteminin bir sonucu olarak değerlendirilmektedir. Bu dengesizlik, özellikle yalnızca erkek katılımcılarla yürütülen moderasyon analizlerinin istatistiksel gücünü sınırlamaktadır. Bulguların cinsiyetler arası genellenebilirliğinin artırılması için gelecek çalışmalarda kadın ve erkek katılımcı sayılarının dengelenmesi önerilmektedir.

Bu araştırmada "Kişilerin Instagram kullanım süresinin artması daha düşük öz-şefkat seviyesi ile ilişkilidir." ve "Kişilerin Instagram kullanım süresinin artması daha olumsuz fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile ilişkilidir." şeklindeki iki hipotez doğrulanamamıştır. Yapılan önceki araştırmalarda Instagram kullanım süresinin kişilerde beden imajı ile ilgili sorunları arttırabileceğine yönelik sonuçlar olduğu görülmektedir (Fardouly ve Vartanian, 2015; Haferkamp ve Krämer, 2011; Holland ve Tiggemann, 2016; Rounds ve Stutts, 2021; Tiggemann ve Slater, 2014). Bunun yanında Instagram kullanım süresinin artışının kişilerde olumsuz psikolojik sonuçlara sebep olabileceği ile ilgili de sonuçlar bulunmuştur (Alavi ve ark., 2011; Best ve ark., 2014; Hoare ve ark., 2016; McCrae ve ark., 2017; Van den Berg ve ark., 2007). Bu çerçevede, bahsedilen değişkenlerin yanlılıklar ve sınırlılıklar en aza indirilerek, farklı değişkenlerle yeniden incelenmesi veya bu değişkenlerin farklı bir aracılık modeliyle ele alınmasının alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, "Çocukluk çağı akran zorbalığına maruz kalma düzeyi arttıkça, bireyler daha olumsuz fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmalar yapar" şeklindeki birinci hipotezin korelasyon analizine göre desteklenmediği görülmüştür. İki değişken arasında doğrudan anlamlı bir ilişki bulunmaması ve öz-şefkatin aracı değişken olarak modele dahil edildiğinde ilişkinin anlamlı hale gelmesi, bu iki değişkenin gelecekte başka değişkenler aracılığıyla incelenmesi açısından önemli bir bulgu olarak görülmektedir. Bunun yanında, bu değişkenlerin farklı alt boyutlar da göz önüne alınarak aralarındaki ilişkinin daha detaylı araştırılabileceği düşünülmektedir. Çocukluk çağı akran zorbalığı ile fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen önceki bir çalışmanın bulunmaması nedeniyle, bu iki değişkenin farklı örneklem üzerinde yeniden araştırılması alanyazına katkı sağlayabilir.

Bunun yanında "Çocukluk çağı akran zorbalığına uğramış kadınların öz-şefkat seviyeleri çocukluk

çağı akran zorbalığına uğramış erkeklere göre daha düşüktür.” şeklindeki yedinci hipotezin doğrulanmadığı görülmüş olup cinsiyetin düzenleyici rolü görülmemiştir.

Bu araştırmada cinsiyetin, öz-şefkat seviyesi üzerinde; çocukluk çağı akran zorbalığı ile öz-şefkat arasındaki ilişkide ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile öz-şefkat arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolü belirlenememiş fakat daha önce gerçekleştirilen bir çalışmada cinsiyetin öz-şefkat üzerinde düzenleyici bir etkisi olduğu görülmüştür (Braun ve ark., 2016). Bu sebeple, bu araştırmada cinsiyetin düzenleyici bir rolünün görülmemiş olması, gelecek araştırmalar için incelenmesi gereken bir konu olarak değerlendirilebilir. Ek olarak bu tür çalışmalar öz-şefkatin farklı alt boyutları ile tekrar gerçekleştirilebilir. Bunun yanında gelecekte yapılacak araştırmalarda kadın ve erkek katılımcı sayısının birbirine daha yakın olması, daha güvenilir sonuçlar elde edilmesi açısından yararlı olabilir.

Instagram’ın gün geçtikçe insanların günlük yaşamında daha fazla yer almasıyla (Business of Apps, 2023), kişilerin olumsuz fiziksel karşılaştırmalar yapmasını ve buna bağlı olarak öz-şefkat seviyelerinin düşmesini engellemek amacıyla bazı önlemler alınabilir. Royal Society for Public Health’in 2017 raporunda, dijital platformlarda düzenlenmiş fotoğrafların altına fırça simgesi eklenerek kullanıcıların bu görüntülerin değiştirilmiş olduğunu bilmelerinin sağlanması önerilebilir. Bu şekilde, olumsuz fiziksel karşılaştırmaya yatkın ya da düşük öz-şefkat seviyesine sahip kullanıcıların bu tarz içeriklerden daha az etkilenmesi hedeflenmektedir. Ayrıca, lise ve ortaokul öğrencilerine güvenli sosyal medya kullanımı ile ilgili eğitimler verilerek, ideal beden algısı, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medyanın ruh sağlığına etkileri gibi konularda farkındalık yaratılabilir. Psikoloji, psikolojik danışmanlık ve aile danışmanlığı gibi bölümlerde okuyan lisans öğrencilerinin seçmeli derslerine "sosyal medya ve ruh sağlığı" ile ilgili derslerin eklenmesi, ruh sağlığı profesyonellerinin bu alanda daha donanımlı olmalarını sağlayabilir.

Bu çalışma Instagram kullanan genç yetişkinlerde yürütülmüş olmakla birlikte, Instagram kullanım süresi temel değişkenlerle anlamlı ilişkili bulunmamıştır. Bu nedenle bulgular Instagram kullanımının etkisi olarak değil, Instagram kullanıcısı olan bir örnekleme fiziksel görünüm karşılaştırması ve öz-şefkat ilişkisi olarak yorumlanmalıdır. Bulgular, çocukluk çağı akran zorbalığı öyküsü olan genç yetişkinlerde öz-şefkatin değerlendirilmesinin yararlı olabileceğine işaret etmektedir. Ancak öz-şefkat temelli müdahalelerin bu grupta fiziksel görünüm karşılaştırmaları üzerindeki etkisini sınamak için deneysel ya da uzunlamasına çalışmalara ihtiyaç vardır. İleriki çalışmalarda katılımcılara görünüş odaklı Instagram içerikleri ve nötr içerikler gösterilerek öz-şefkatin düzenleyici rolü test edilebilir ya da Instagram kullanımından hemen sonra sosyal karşılaştırma ve duygu durumu ölçülebilir.

Çocukluk döneminde maruz kalınan akran zorbalığının, yetişkinlikte öz-şefkat seviyesinde azalmaya neden olduğu gözlemlendiğinden, çocuklarla etkileşimde bulunan meslek gruplarının zorbalık ve etkileri konusunda bilinçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Öğretmenler ve çocuklarla çalışan ruh sağlığı uzmanları gibi profesyonellere, uzmanlar tarafından verilecek seminerlerle akran zorbalığının etkileri ile ilgili farkındalık kazandırılabilir. Sonraki çalışmalarda fiziksel görünüş üzerinden yapılan akran zorbalığı ayrı bir çalışma konusu olarak ele alınabilir. Bunun yanında, Instagram platformunun kullanıcıların ruh sağlığına etkisinin, farkındalık, tolerans, anlama ve kabul gibi duygu düzenleme ile ilişkili çeşitli değişkenlerle daha ayrıntılı olarak incelenmesi önemli görülmektedir. Kullanıcıların beğeni alma/verme davranışları, influencer/fitness/güzellik içeriklerine maruz kalma gibi sosyal medya değişkenleri ayrı olarak incelenebilir. Ayrıca, bu çalışmada anlamlı bulunmayan ilişkilerin farklı aracılık modelleriyle ele alınarak literatüre katkı sağlayabileceği öngörülmektedir.

Beyanlar

Etik Beyan. Bu araştırma, TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi Etik Kurulu'nun 29.08.2023 tarihli ve E-27393295-100-46231 sayılı onayı ile yürütülmüştür. Araştırmaya katılan tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Çıkar Çatışması. İkinci yazar, Nesne Psikoloji Dergisi'nin Hakem Danışma Kurulu üyesidir. Makalenin değerlendirme süreci, adı geçen yazarın sürecin hiçbir aşamasına erişimi olmaksızın, bağımsız bir alan editörü tarafından yürütülmüştür. Bunun dışında yazarlar, çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek. Yazarlar, araştırma için herhangi bir finansal destek alınmadığını beyan etmiştir.

Hakem Değerlendirmesi. Dış bağımsız, çift kör.

Kaynaklar

- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007(33), 1-10.
- Alavi, S. S., Maracy, M. R., Jannatifard, F. ve Eslami, M. (2011). The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's university students. *Journal of Research in Medical Sciences*, 16, 793-800.
- Alımcı, D. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin akran zorbalığı ve sosyal görünüş kaygıları ile kendine saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Amaya-Hernández, A., Ortega-Luyando, M., Bautista-Díaz, M. L., Alvarez-Rayón, G. L. ve Mancilla-Díaz, J. M. (2019). Children with obesity: peer influence as a predictor of body dissatisfaction. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24, 121-127. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0374-0>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>
- Askeland, K. G., Bøe, T., Breivik, K., La Greca, A. M., Sivertsen, B. ve Hysing, M. (2020). Life events and adolescent depressive symptoms: Protective factors associated with resilience. *PloS one*, 15(6), e0234109. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234109>
- Ata, R. N., Ludden, A. B. ve Lally, M. M. (2007). The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 1024-1037. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9159-x>
- Best, P., Manktelow, R. ve Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: a systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Betz, D. E., Sabik, N. J. ve Ramsey, L. R. (2019). Ideal comparisons: Body ideals harm women's body image through social comparison. *Body image*, 29, 100-109. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.004>
- Brank, E. M., Hoetger, L. A. ve Hazen, K. P. (2012). Bullying. *Annual Review of Law and Social Science*, 8, 213-230. <https://doi.org/10.1146/annurev-lawsocsci-102811-173820>
- Braun, T. D., Park, C. L. ve Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body image*, 17, 117-131. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.003>
- Brown, Z. ve Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's

- mood and body image. *Body image*, 19, 37-43. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.007>
- Business of Apps. (2023). Instagram revenue and usage statistics (2023). <https://www.businessofapps.com/data/instagram-statistics/>
- DataReportal. (2023). Digital 2023: Turkey. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-turkey>.
- Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2005). Relationships between men's and women's body image and their psychological, social, and sexual functioning. *Sex roles*, 52(7), 463-475. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-3712-z>
- Deveci, E., Sertel Berk, H. Ö. ve Yücel, B. (2017). Fiziksel Görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (FGDSKÖ): Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. 2. *İstanbul Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi (pp.1)*. İstanbul, Turkey
- Ewert, C., Vater, A. ve Schröder-Abé, M. (2021). Self-compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness*, 12, 1063-1077. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>
- Fardouly, J. ve Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body image*, 12, 82-88. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>
- Ferguson, C. J. (2013). In the eye of the beholder: Thin-ideal media affects some, but not most, viewers in a meta-analytic review of body dissatisfaction in women and men. *Psychology of Popular Media Culture*, 2, 20–37. <http://dx.doi.org/10.1037/a0030766>. <https://doi.org/10.1037/a0030766>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison process. *Human Relations*, 7, 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Geng, J. ve Lei, L. (2021). Relationship between stressful life events and cyberbullying perpetration: Roles of fatalism and self-compassion. *Child Abuse & Neglect*, 120, 105176. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105176>
- Gültekin, Z. ve Sayıl, M. (2005). Akran Zorbalığını Belirleme Ölçeği Geliştirme Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(15), 47-61.
- GW. (2023). The 10 most important social media statistics for 2023. <https://blog.gwi.com/marketing/social-media-statistics/>
- Haferkamp, N. ve Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 309-314. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0120>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process Analysis: A regression-based approach* (3. baskı). The Guilford Press.
- Hoare, E., Milton, K., Foster, C. ve Allender, S. (2016). The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 13(1), 108. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0432-4>
- Holland, G. ve Tiggemann, M. (2016). 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Holt, M. K., Green, J. G., Tsay-Vogel, M., Davidson, J. ve Brown, C. (2017). Multidisciplinary approaches to research on bullying in adolescence. *Adolescent Research Review*, 2, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s40894-016-0041-0>
- Izydorczyk, B. ve Sitnik-Warchulska, K. (2018). Sociocultural appearance standards and risk factors for eating disorders in adolescents and women of various ages. *Frontiers in Psychology*, 9, 429. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00429>
- Jiang, Y., You, J., Hou, Y., Du, C., Lin, M. P., Zheng, X. ve Ma, C. (2016). Buffering the effects of peer

- victimization on adolescent non-suicidal self-injury: The role of self-compassion and family cohesion. *Journal of Adolescence*, 53, 107-115. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.09.005>
- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H. ve Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research*, 19(3), 323-339. <https://doi.org/10.1177/0743558403258847>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Leit, R. A., Gray, J. J. ve Pope Jr, H. G. (2002). The media's representation of the ideal male body: A cause for muscle dysmorphia? *International Journal of Eating Disorders*, 31(3), 334-338. <https://doi.org/10.1002/eat.10019>
- Marano, H. E. (1995). Big bad bully. *Psychology Today*, 28(5), 50-82.
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A. ve Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 82, 63-69. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.003>
- Matera, C., Nerini, A. ve Stefanile, C. (2013). The role of peer influence on girls' body dissatisfaction and dieting. *European Review of Applied Psychology*, 63(2), 67-74. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2012.08.002>
- McCrae, N., Gettings, S. ve Purssell, E. (2017). Social media and depressive symptoms in childhood and adolescence: a systematic review. *Adolescent Research Review*, 2, 315-330. <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0053-4>
- Murn, L. T. ve Steele, M. R. (2020). What matters most? Age and gender differences in self-compassion and body attitudes among college students. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(4), 541-560. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1605334>
- Múzquiz, J., Pérez-García, A. M. ve Bermúdez, J. (2023). Relationship between direct and relational bullying and emotional well-being among adolescents: The role of Self-compassion. *Current Psychology*, 42(18), 15874-15882. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02924-3>
- Mynard, H. ve Joseph, S. (2000). Development of the Multidimensional Peer Victimization Scale. *Aggressive Behavior*, 26, 169-178. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1098-2337\(2000\)26:2<169::aid-ab3>3.0.co;2-a](https://doi.org/10.1002/(sici)1098-2337(2000)26:2<169::aid-ab3>3.0.co;2-a)
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. ve Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, 121-137.
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Olweus, D. (2003). A profile of bullying at school. *Educational Leadership*, 60(6), 12-17.
- Olweus, D. (2005). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell Publishing Ltd.
- Roth, D. A., Coles, M. E. ve Heimberg, R. G. (2002). The relationship between memories for childhood teasing and anxiety and depression in adulthood. *Journal of Anxiety Disorders*, 16(2), 149-164. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(01\)00096-2](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(01)00096-2)
- Rounds, E. G. ve Stutts, L. A. (2021). The impact of fitspiration content on body satisfaction and negative

- mood: An experimental study. *Psychology of Popular Media*, 10(2), 267. <https://doi.org/10.1037/ppm0000288>
- Royal Society for Public Health. (2017). Instagram ranked worst for young people's mental health. <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>
- Salmon, G., James, A., Cassidy, E.L. ve Javaloyes, M.A. (2000). Bullying a Review: Presentations to an Adolescent Psychiatric Service and within a School for Emotionally and Behaviourally Disturbed Children. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 5, 563-579. <https://doi.org/10.1177/1359104500005004010>
- Slaughter, J. R. ve Sun, A. M. (1999). In pursuit of perfection: a primary care physician's guide to body dysmorphic disorder. *American Family Physician*, 60(6), 1738-1742.
- Smith, A. ve Anderson, M. (2018). Social media use in 2018. Pew Research Center. <https://policycommons.net/artifacts/617452/social-media-use-in-2018/1598263/>
- Tatangelo, G. L. ve Ricciardelli, L. A. (2017). Children's body image and social comparisons with peers and the media. *Journal of Health Psychology*, 22(6), 776-787. <https://doi.org/10.1177/1359105315615409>
- Terzi, S. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ile beden algısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N. ve Tantleff-Dunn, S. (1999). Theory assessment, and treatment of body image disturbance. *Thomson JK, Heinberg LJ, Altabe MN, Tantleff-Dunn. Exacting beauty: theory, assessment, and treatment of body image disturbance. Washington, DC: American Psychological Association.*
- Tiggemann, M. ve Miller, J. (2010). The Internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles*, 63, 79-90. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9789-z>
- Tiggemann, M. ve Slater, A. (2014). NetTweens: The internet and body image concerns in preteenage girls. *The Journal of Early Adolescence*, 34(5), 606-620. <https://doi.org/10.1177/0272431613501083>
- Tosun, L. P. ve Çoban, A. (2020). Sosyal ağ sitelerinde fiziksel görünüm karşılaştırmaları, bedeni beğenme ve depresyon. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 52-69. <https://doi.org/10.18863/pgy.711187>
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2023a). Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları. (Yayın no. 49684). <https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/49684>
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2023b). İstatistiklerle Gençlik. (Yayın no. 49670). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Gençlik-2022-49670>
- Uçar, G. (2015). İşyerinde psikolojik taciz, akran zorbalığı ve çocukluk çağı örselenme yaşantıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Van den Berg, P., Paxton, S., Keery, H., Wall, M., Guo, J. ve Neumark-Sztainer, D. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image*, 4(3), 257-268. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.04.003>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R. ve Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Walther, J. B. (2015). Social information processing theory (CMC). *The international encyclopedia of interpersonal communication*, 1-13. <https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic192>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. ve Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A. ve Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, 10, 1136-1152.

<https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1>

- Zăbavă, T. (2020). The Compassion Dimension in Bullying in High School Students. *Journal of Experiential Psychotherapy/Revista de Psihoterapie Experientiala*, 23(3), 25-37.
- Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y. ve Bernstein, A. (2015). Self-compassion in recovery following potentially traumatic stress: Longitudinal study of at-risk youth. *Journal of abnormal child psychology*, 43, 645-653. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9937-y>
- Zessin, U., Dickhäuser, O. ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>
- Zhang, H., Chi, P., Long, H. ve Ren, X. (2019). Bullying victimization and depression among left-behind children in rural China: Roles of self-compassion and hope. *Child Abuse & Neglect*, 96, 104072. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104072>