



TÜRKİYE CUMHURİYETİ ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR

ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**SOSYAL MEDYA KULLANIMININ ANNELİK YAŞANTISI VE
ANNENİN PSİKOLOJİK SAĞLIĞI İLE İLİŞKİSİ: SOSYAL
KARŞILAŞTIRMA EĞİLİMİ VE MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN
ARACI ROLÜ**

BURÇİN BAYRAM

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Nilay Pekel Uludağlı

İSTANBUL-2022



TEŞEKKÜR

Anlayışı, hoşgörüsü ve desteğiyle bu stresli dönemi olabilecek en iyi şekilde geçirmemi sağlayan tez danışmanım Doç. Dr. Nilay PEKEL ULUDAĞLI'ya, bana başlama motivasyonunu veren canım arkadaşım Hamdüsena EŞREFOĞLU ve bitirme kaygımı aşmamı sağlayan canım arkadaşım Seniyye KALYONCUOĞLU'na,

Benden hiçbir desteğini esirgemeyen annem Fatma BAKIRCI'ya ve Aslıhan BAYRAM'a,

Güveni ve cesaretlendirmesiyle her zaman yanımda olan sevgili eşim Hamza BAYRAM'a teşekkür ederim.

Dünyanın en fedakar görevini büyük bir güçle her gün yerine getiren tüm annelere ve bu süreçte araştırdığım her konuda biraz da kendimi bulma sebebim olduğu için, bu tez çalışmamı hayatıma anlam katan canım oğlum Yahya'ya ithaf ediyorum...

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda herhangi bir etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

29/04/2022

BURÇİN BAYRAM

İmza

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	iii
BEYAN.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
EKLER LİSTESİ	xiii
ÖZET.....	xiv
ABSTRACT	xv

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

GENEL BİLGİLER

1.1. Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğu.....	6
1.2. Sosyal Karşılaştırma Eğilimi.....	8
1.3. Depresyon	15
1.4. Ebeveynlik Stresi	19
1.5. Ebeveyn Öz-Yeterlik.....	28
1.6. Mükemmeliyetçilik	33

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1 Katılımcılar	40
2.2 Veri Toplama Araçları	43
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu.	44
2.2.2. Ebeveynlik Stres Ölçeği.....	44
2.2.3. Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeği.....	44
2.2.4. Beck Depresyon Envanteri.	45
2.2.5. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	45
2.2.6. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği.	46
2.2.7. Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğu Ölçeği.	46
2.3. İşlem.....	47
2.4. İstatistiksel Analizler.....	47

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Verilerin Temizlenmesi.....	49
3.2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bulgular	49
3.3. Açıklayıcı Faktör Analizi Bulguları.....	51
3.4. Betimsel Bulgular	56
3.5. Annelerin Depresyon, Ebeveynlik Stresi ve Ebeveyn Öz-yeterlik Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	64

3.6. Aracılık Analizleri.....	66
-------------------------------	----

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğu ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Tartışılması	81
4.2. Tanıdıkların Sosyal Medyada Kendi Çocuklarını Paylaşma Sıklığı ve Depresyon Arasındaki İlişkide Sosyal Karşılaştırma Eğiliminin Aracı Rolünün Tartışılması..	83
4.3. Tanıdıkların Sosyal Medyada Kendi Çocuklarını Paylaşma Sıklığı ve Depresyon Arasındaki İlişkide Mükemmeliyetçiliğin Aracı Rolünün Tartışılması	85
4.4. Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğu ve Ebeveyn Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkinin Tartışılması	86
4.5. Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğu ve Ebeveynlik Stresi Arasındaki İlişkinin Tartışılması	87
4.6. Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğu ve Sosyal Karşılaştırma Eğilimi Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	88
4.7. Sosyal Karşılaştırma Eğilimi ve Ebeveynlik Stresi Arasındaki İlişkinin Tartışılması	89
4.8. Sosyal Karşılaştırma Eğilimi ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Tartışılması ..	91
4.9. Sosyal Karşılaştırma Eğilimi ve Ebeveyn Öz-yeterlik Arasındaki İlişkinin Tartışılması	91
4.10. Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğu ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	93

4.11. Mükemmeliyetçilik ve Ebeveynlik Stresi Arasındaki İlişkinin Tartışılması	93
4.12. Mükemmeliyetçilik ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Tartışılması	95
4.13. Mükemmeliyetçilik ve Ebeveyn Öz-yeterlik Arasındaki İlişkinin Tartışılması	96
4.14. Tanıdıkların Sosyal Medyada Çocuklarını Paylaşma Sıklığı ve Ebeveynlik Stresi Arasındaki İlişkinin Tartışılması	97
4.15. Tanıdıkların Sosyal Medyada Çocuklarını Paylaşma Sıklığı ve Ebeveyn Öz- yeterlik Arasındaki İlişkinin Tartışılması	99
4.16. Tanıdıkların Sosyal Medyada Çocuklarını Paylaşma Sıklığı ve Sosyal Karşılaştırma Eğilimi Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	100
4.17. Çalışan ve Çalışmayan Annelerin Sosyal Karşılaştırma Eğilimi Arasındaki Farkın Tartışılması.....	101
4.18. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması'nın Önemi.....	102
4.19. Araştırmanın Sınırlılıkları	103
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	105
KAYNAKÇA	109
EKLER.....	167

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Annelerin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Tanımlayıcı İstatistikleri

Tablo 2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin Madde-Toplam Korelasyonuna İlişkin Bulgular

Tablo 3. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin İç Tutarlılık Katsayıları

Tablo 4. Faktör Analizi Uygunluğu için Ölçeğin KMO ve Bartlett Testi Değerleri

Tablo 5. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Faktör Yapıları (Döndürülmemiş Varyans Değerleri)

Tablo 6. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin Faktör Desenine İlişkin Bulgular

Tablo 7. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin 8 Maddelik Versiyonunun Madde-Toplam Korelasyonuna İlişkin Bulgular

Tablo 8. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin 8 Maddelik Versiyonunun İç Tutarlılık Katsayıları

Tablo 9. İkinci Faktör Analizi Uygunluğu İçin Ölçeğin KMO ve Bartlett Testi Değerleri

Tablo 10. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Faktör Yapıları (Döndürülmemiş Varyans Değerleri)

Tablo 11. İkinci Analizde Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin Faktör Desenine İlişkin Bulgular

Tablo 12. Araştırmaya Katılan Annelerin Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri

Tablo 13. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Puan Ortalamalarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Tablo 14. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 15. Annelerin Çalışma Durumu Bakımından Sosyal Karşılaştırma ve Tanıdıkların Sosyal Medya Paylaşım Sıklığının Karşılaştırılmasına Yönelik t-test Bulguları

Tablo 16. Depresyonun Yordayıcılarına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 17. Ebeveynlik Stresinin Yordayıcılarına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 18. Ebeveyn Öz-yeterliğin Yordayıcılarına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 19. Değişkenler Arasında Önerilen Aracılık İlişkileri

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Tanıdıkların Sosyal Medyada Paylaşım Sıklığının Annelerin Depresyon Düzeyleriyle İlişkisinde Annelerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Aracı Rolü

Şekil 2. Tanıdıkların Sosyal Medyada Paylaşım Sıklığının Annelerin Depresyon Düzeyleriyle İlişkisinde Annelerin Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Aracı Rolü

Şekil 3. Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğunun Annelerin Depresyon Düzeyleriyle İlişkisinde Annelerin Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Aracı Rolü

Şekil 4. Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğunun Annelerin Depresyon Düzeyleriyle İlişkisinde Annelerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Aracı Rolü

Şekil 5. Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğunun Annelerin Ebeveyn Öz-Yeterlik Düzeyleriyle İlişkisinde Annelerin Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Aracı Rolü

Şekil 6. Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğunun Annelerin Ebeveyn Öz-Yeterlik Düzeyleriyle İlişkisinde Annelerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Aracı Rolü

Şekil 7. Tanıdıkların Çocuklarını Paylaşma Sıklığının Annelerin Ebeveyn Öz-Yeterlik Düzeyleriyle İlişkisinde Annelerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Aracı Rolü

Şekil 8. Tanıdıkların Çocuklarını Paylaşma Sıklığının Annelerin Ebeveyn Öz-Yeterlik Düzeyleriyle İlişkisinde Annelerin Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Aracı Rolü

Şekil 9. Tanıdıkların Çocuklarını Paylaşma Sıklığının Annelerin Ebeveynlik Stresi Düzeyleriyle İlişkisinde Annelerin Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Aracı Rolü

Şekil 10. Tanıdıkların Çocuklarını Paylaşma Sıklığının Annelerin Ebeveynlik Stresi
Düzeyleriyle İlişkisinde Annelerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Aracı Rolü



EKLER LİSTESİ

Ek 1. Etik Kurul Onay Formu

Ek 2. İlk Aşama Aydınlatılmış Onam Formu

Ek 3. Aydınlatılmış Onam Formu

Ek 4. Kişisel Bilgi Formu

Ek 5. Ebeveynlik Stres Ölçeği

Ek 6. Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeği

Ek 7. Beck Depresyon Envanteri

Ek 8. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Ek 9. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

Ek 10. Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğu Ölçeği

ÖZET

Sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte kullanıcılar üzerine etkileri de araştırılmaya başlanmıştır. Genellikle üniversite öğrencileri ve yetişkinlerle yapılan araştırmalara katkı olarak bu tez çalışmasında sosyal medya kullanımının anneler üzerindeki etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın birinci amacı sosyal medya kullanım yoğunluğu ve sosyal medyada annelerin tanıdıklarının paylaşım sıklığı ile annelerin depresyon, ebeveynlik stresi ve ebeveyn öz-yeterlilikleri arasındaki ilişkiyi incelemek, ikinci amacı ise bu ilişkide mükemmeliyetçilik ve sosyal karşılaştırma eğiliminin aracı rolüne bakmaktır. 6 ay-6 yaş arası çocuğu olan 20-45 yaş arası 185 gönüllü anneden internet tabanlı olarak veri toplanmıştır. Ebeveynlik Stres Ölçeği, Ebeveyn Öz Yeterlilik Ölçeği, Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğu Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların tanıdıklarının sosyal medyada paylaşım sıklığı ile ilgili sorular Kişisel Bilgi Formu'na eklenmiştir. Sonuçlara göre sosyal medyada tanıdıkların paylaşım sıklığı ile katılımcıların depresyon seviyesi arasında pozitif korelasyon saptanmıştır. Sosyal karşılaştırma eğilimi ve mükemmeliyetçiliğin ise bu ilişkide aracı rol oynadığı görülmüştür. Annelerin sosyal medya kullanım sıklığı, motivasyonu ve takip ettiği kişilerin psikolojik sağlığına etkisi üzerine daha fazla araştırma yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Sosyal medya kullanımı, Sosyal karşılaştırma, Mükemmeliyetçilik, Depresyon

ABSTRACT

The Effects of Social Media Use on Mothers' Psychological Well-Being: The Mediator Effects of Social Comparison Orientation and Perfectionism

With the widespread use of social media, researches on its effects on users have begun as well. As a contribution to researches, that mostly are conducted on university students and adults, this thesis is aimed to investigate the effects of social media use on mothers. The first aim of this study is to examine the relationship between the intensity of social media use and the frequency of posts of close acquaintances with mothers' depression, parenting stress and parental self-efficacy. The second aim is to examine the mediating role of perfectionism and social comparison orientation in the aforementioned relationship. 185 mothers aged 20-45 years with children aged 6 months to 6 years volunteered to an online based data collection survey. Parenting Stress Scale, Parental Self-Efficacy Scale, Social Media Intensity Scale, Social Comparison Scale, Beck Depression Inventory (BDI), Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) were used. Questions regarding the frequency of social media posts shared by close acquaintances of the participants were added to the Personal Information Form. According to the results, a positively significant correlation was found between the frequency of posts of close acquaintances on social media and the depression level of the participants. It has been found that social comparison orientation and perfectionism played a mediating role in this relationship. It is suggested that more research should be conducted on the frequency as well as motivation of mothers' use of social media, the people they follow and how these affect their psychological well-being.

Key Words: Social media use, Social comparison, Perfectionism, Depression

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Sosyal medya platformlarının yıllar içinde artmasıyla kullanıcı sayısında da büyük değişim gözlenmiştir. Pew Research Center (2021) verilerine göre 2006 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan kişilerin sadece %6'sı sosyal medya kullanırken, bu oran 2021 yılında %80'lere yükselmiştir. Sosyal medya kullanıcılarının artması ve sosyal medyada geçirdikleri sürenin uzamasıyla birlikte bireylerin gördükleri içeriklerden ve başka kullanıcılardan etkilenme oranı da artmıştır (Aras-Türkcan, 2020; Çetin ve ark., 2020). Sosyal medyada geçirilen zaman arttıkça depresyon (Balcı ve Baloğlu, 2018; Çayırılı, 2017) ve kaygı (Aktan, 2018; Güvenen, 2017) düzeyinde artış olduğunu gösteren birçok araştırma bulunmaktadır (Özkapı, 2021).

Günümüzde annelerin çoğu sosyal medyayı sosyal destek, başka annelerle iletişim kurmak, ebeveynlik ve çocuk yetiştirmeye dair bilgi almak için kullanırken (Asiodu ve ark., 2015), başkalarının çocuk yetiştirme şekillerinden de etkilenmektedir (Gleeson ve ark., 2019). Örneğin ülkemizde hamile kadınların %44'ü interneti haftada 1-2 kez hamileliğe dair bilgi almak için kullanmaktadır (Kavlak ve ark., 2012). İsveç'te ise hamile kadınların %95'i interneti hamileliğe dair bilgi ve destek almak için kullanırken hem fayda görmekte hem de fazla kullanım durumunda kaygılanabilmektedir (Bjelke ve ark., 2016). Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılmış geniş çaplı bir araştırmada ise ebeveynlerin %75'i internetin ebeveynliğe dair bilgi almalarını kolaylaştırdığını belirtmiştir (Dworkin ve ark., 2012).

Leon Festinger'in (1954) sosyal karşılaştırma kuramına göre insanların her grupta ve sosyal ortamda o grupla etkileşiminde bir etkilenme ve rekabete girerek kendini değerlendirme durumu ortaya çıkmaktadır. Kişi kendisini, kendinden daha iyi olanlarla kıyaslayıp o seviyeye veya daha üstüne çıkmak istemektedir. Bu bağlamda sosyal medyada annelik ile ilgili paylaşılan içerikleri takip eden annelerin de kendilerini gördükleri annelerle kıyaslamaları beklenmektedir. Yapılan araştırmalarda sosyal karşılaştırma eğilimi yüksek olan kişilerin sosyal ağ uygulamalarından daha olumsuz etkilendiği görülmüştür (Chae, 2015; Lup ve ark., 2015; Yang, 2016). Örneğin Instagram'da daha fazla tanımadığı kişiyi takip edenlerin sosyal karşılaştırmayı daha fazla yaptığı ve bunun da depresif semptomları ve kıskançlığı artırdığı gözlenmiştir (Charoensukmongkol, 2018; Lup ve ark., 2015).

Bu durum ideal annelik imajları bağlamında ele alındığında annelerin medya aracılığıyla maruz kaldıkları ideal annelik ile kendi anneliklerini kıyaslamalarının, psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz sonuçları olması olasıdır. Özellikle de mükemmeliyetçilik özelliği olan annelerin kendilerini diğer annelerle karşılaştırmaya daha eğilimli oldukları gözlenmiştir (Padoa ve ark., 2018). Kendisini daha iyi olduğunu düşündüğü kişilerle kıyaslayan annelerin kaygı ve depresyon belirtileri gösterdiği, benlik saygılarının da daha düşük olduğu bulunmuştur (Guðlaugsdóttir, 2016).

Çocuklar ve yetişkinlerle yapılmış farklı çalışmalarda sosyal medya kullanım sıklığı ve yoğunluğu ile iyi olma hali ve yaşam doyumu arasında olumsuz; kıskançlık, depresyon ve kaygı arasında ise pozitif korelasyon bulunmuştur (Charoensukmongkol, 2018; Chou ve Edge, 2012; Lup ve ark., 2015; Padoa ve ark., 2018). Son on yıldır sosyal medya kullanımının insan psikolojisine etkileri üzerine birçok araştırma

yapılmasına rağmen annelere etkisi özelinde az sayıda çalışma bulunmaktadır. Ayrıca yapılan araştırmaların çoğu Facebook kullanımının etkilerini araştırırken (Ör. Burke ve ark., 2010; Chou ve Edge, 2012; Padoa ve ark., 2018), son yıllarda Instagram üzerine yapılmış araştırmalar da artmıştır (Akkalay, 2017; Keyte ve ark., 2021; Kırcaburun, 2017; Rozgonjuk ve ark., 2020). Sosyal medya araçlarını kullanmanın annelerin psikolojik özellikleri ile ilişkisine yönelik bu araştırmanın temel amacı sosyal medya kullanım yoğunluğunun ebeveynlik stresi, ebeveyn öz-yeterlik ve depresyonla ilişkisini incelemektir. Araştırmanın ikinci amacı ise sosyal medya kullanım yoğunluğu ile ebeveynlik stresi, ebeveyn öz-yeterlik ve depresyon arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma eğilimi ve mükemmeliyetçiliğin aracı rol oynayıp oynamadığını değerlendirmektir. Araştırmada aynı zamanda tanıdıkların çocuklarını paylaşım sıklığının annelerin ebeveynlik stresi, ebeveyn öz-yeterliği ve depresyon seviyesi ile ilişkisi de incelenecektir. Sosyal medya kullanımı ile birlikte tanıdıkların paylaşım sıklığı ile annelerin psikolojik özellikleri arasındaki ilişkinin araştırılması açısından bu tez çalışmasının literatüre yeni bir katkı sağlaması beklenmektedir. Okul öncesi çağda çocuğu olan anneler diğer annelere kıyasla sosyal medyayı daha fazla kullandığı (Djafarova ve Trofimenko, 2017) ve katılımcıların anneliği bir süre deneyimlemiş olması için (Amaro ve ark., 2019) katılımcılar 6 ay-6 yaş arası çocuğu olan annelerden seçilmiştir. Araştırma hipotezleri aşağıda sunulmuştur:

Hipotez 1: Sosyal medya kullanım yoğunluğunun, annenin depresyonu ve ebeveynlik stresi ile arasında pozitif, ebeveyn öz-yeterliği ile arasında negatif bir ilişki olması beklenmektedir.

Hipotez 2: Tanıdıkların sosyal medyada paylaşım yapma sıklığının, annenin depresyonu ve ebeveynlik stresi ile pozitif, ebeveyn öz-yeterliği ile arasında negatif bir ilişki olması beklenmektedir.

Hipotez 3: Sosyal karşılaştırma eğiliminin, annenin depresyonu ve ebeveynlik stresi ile arasında pozitif, ebeveyn öz-yeterlik ile arasında negatif bir ilişki olması beklenmektedir.

Hipotez 4: Mükemmeliyetçiliğin, annenin depresyonu ve ebeveynlik stresi ile arasında pozitif, ebeveyn öz-yeterliği ile arasında negatif bir ilişki olması beklenmektedir.

Hipotez 5: Sosyal medya kullanım yoğunluğu ile annenin depresyonu arasındaki ilişkide annelerin mükemmeliyetçiliğinin ve sosyal karşılaştırma eğiliminin aracı rol oynaması beklenmektedir.

Hipotez 6: Sosyal medya kullanım yoğunluğu ile ebeveyn öz-yeterlik arasındaki ilişkide annelerin mükemmeliyetçiliğinin ve sosyal karşılaştırma eğiliminin aracı rol oynaması beklenmektedir.

Hipotez 7: Sosyal medya kullanım yoğunluğu ile ebeveynlik stresi arasındaki ilişkide annelerin mükemmeliyetçiliğinin ve sosyal karşılaştırma eğiliminin aracı rol oynaması beklenmektedir.

Hipotez 8: Tanıdıkların sosyal medyada kendi çocuklarını paylaşma sıklığı ile annenin depresyonu arasındaki ilişkide annelerin mükemmeliyetçiliğinin ve sosyal karşılaştırma eğiliminin aracı rol oynaması beklenmektedir.

Hipotez 9: Tanıdıkların sosyal medyada kendi çocuklarını paylaşma sıklığı ile ebeveyn öz-yeterlik arasındaki ilişkide annelerin mükemmeliyetçiliğinin ve sosyal karşılaştırma eğiliminin aracı rol oynaması beklenmektedir.

Hipotez 10: Tanıdıkların sosyal medyada kendi çocuklarını paylaşma sıklığı ile ebeveynlik stresi arasındaki ilişkide annelerin mükemmeliyetçiliğinin ve sosyal karşılaştırma eğiliminin aracı rol oynaması beklenmektedir.

Hipotez 11: Çalışan annelerin, çalışmayan annelerden daha fazla sosyal karşılaştırma yapması beklenmektedir.

GENEL BİLGİLER

1.1. Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğu

İnternet kullanımının etkileri on yıllardır araştırmacıların ilgisini çekmektedir (Kandell, 1998; Weiser, 2001). Bu araştırmalardaki baskın konu problemlili internet kullanımı (ör. Greenfield, 1999; Young ve Rogers, 1998) ve internetin zararları üzerineyken (Kraut ve ark., 1998), bazı çalışmalarda internetin nasıl ve neden kullanıldığı üzerinde durulmuştur (Chan ve Fang, 2007; Suler, 1999; Yaman ve Kavuncu, 2019).

Kullanıcıların sosyal paylaşım sitelerinde fazla vakit geçirmelerine ilişkin çalışmalarda özellikle olumsuz duygu durum ve depresif belirtilerle ilişkilerine bakılmaktadır (Krasnova ve ark., 2013; Lup ve ark., 2015). Sosyal paylaşım sitelerinde fazla vakit geçirmenin depresyon (Çayırılı, 2017; Lin ve ark., 2017), kaygı (Vannucci ve ark., 2017), yalnızlık hissi (Kraut ve ark., 1998; Türkel ve Dilmaç, 2018) ve stres ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Keyte ve ark., 2021). Bir araştırmada hangi sosyal medya platformuna kullanmanın önemli olduğu; Facebook, Twitter ve Snapchat kullanımının değil, Instagram kullanımının depresyonla ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Donnelly ve Kuss, 2016). Ayrıca daha sık Instagram kullananların kendini ve diğerlerini nesneleştirme eğilimi olduğu düşünülmektedir (Şahin, 2020). Bu bulguların aksine Instagram kullanma sıklığının değil, telefon kullanım süresinin uzunluğunun depresyon ve kaygıyla ilişkili olduğu da düşünülmektedir (Rozgonjuk ve ark., 2020).

İnternetin hangi amaçla kullanıldığı, kullanıcıların özellikleri ve kullanma motivasyonları, internetin kullanıcı üzerindeki etkilerini belirleyebilmektedir (Kraut

ve ark., 2003; Stockdale ve Coyne, 2020; Valkenburg ve ark., 2006; Wang ve ark., 2014). Örneğin Instagram’da sağlıklı yemek paylaşım hesaplarını takip eden kullanıcılardan kullanım süresi fazla olanların ortoreksiya nervoza olma eğiliminin arttığı belirtilmiştir (Turner ve Lefevre, 2017). Genel olarak başkalarıyla sohbet etme amaçlı internet kullanımının ise yalnızlık ve depresyon seviyesini düşürdüğü, algılanan sosyal desteği ve kişinin benlik saygısını ise yükselttiği görülmüştür (Shaw ve Gant, 2004). Bu bağlamda Facebook kullanan bireylerin daha az yalnızlık duygusuna sahip oldukları rapor edilmekle birlikte (Burke ve ark., 2010), Facebook’un hangi amaçla kullanıldığı da önemlidir. Toplam süre açısından bakıldığında Facebook’ta fazla vakit geçiren kişilerin yaşam doyumlarının daha düşük olduğu, ancak Facebook’ta geçirdiği zamanın çoğunda diğer kişilerle bu platform üzerinden sohbet eden kişilerde böyle bir olumsuz etkinin görülmediği belirtilmiştir (Kross ve ark., 2013). Sosyal medyanın sohbet amacıyla kullanılması bireylerin yalnızlık duygusuna iyi gelebilmektedir. İnterneti çoğunlukla sosyalleşme ve iletişim amaçlı kullandığını söyleyen kişiler, daha çok eğlence amaçlı kullananlara oranla kendilerini daha iyi hissettiklerini rapor etmişlerdir (Wang ve ark., 2014).

Diğer kişilerle sohbet etmenin yanı sıra internet kullanımının diğer nedenlerine bakıldığında duygusal durumunu düzenlemek için internet kullanan kişilerin sosyal bütünleşme seviyeleri düşük bulunurken, bilgi almak için internet kullanan kişilerin sosyal bütünleşme seviyelerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Weiser, 2001). Kullanıcıların özelliklerine bakıldığında ise internet kullanmaya başlamadan önce dışa dönük ve sosyal desteğe sahip olan kişilerin internet kullanımından, içe dönük olan ve sosyal desteği olmayan kişilere göre daha olumlu etkilendiği görülmüştür (Kraut ve ark., 2003). Dışa dönük kişiler, internet kullanım süreleri arttıkça kendilerini daha iyi

ve daha az yalnız hissetmekte, olumsuz duygu durumları azalmakta ve benlik saygıları artmaktadır. İçe dönük olanlar için ise durum tam tersidir. Gerçek hayatta sosyal ilişkiler kurmakta zorlanan yalnız kişiler bunu telafi etmek için internet kullanımını artırırken daha da yalnızlaşmakta ve fazla internet kullanımından dolayı hayatlarının farklı alanlarında da sıkıntı yaşamaya başlamaktadır (Kim ve ark., 2009).

Sürekli çevrimiçi olmanın da aynı anda birden fazla iş yapmaktan dolayı kullanıcının zihinsel yükünü artırıp, yüksek stres ve kalitesiz uyku üzerinden iyi olma halini olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir (Appel ve ark., 2020). Sosyal medyada fazla vakit geçirmek kullanıcıların gerçek hayatta aile ve arkadaşlarını ihmal etmelerine, iş ve okul performanslarının düşmesine neden olabilmektedir (Zheng ve Lee, 2016). Sosyal medyada şiddet gibi negatif içerikli paylaşımlara rastlamanın da bireylerin iyilik halleri üzerinde olumsuz sonuçları olmaktadır (Siddiqui ve Singh, 2016). Bu dolaylı riskin yanı sıra bireyler, siber zorbalık gibi, doğrudan kendilerinin hedef olduğu olumsuz içeriklere de maruz kalabilmektedir (Appel ve ark., 2020). Başkasına gönderilen arkadaşlık isteğinin reddedilmesi veya yazdığı yorumun silinmesi gibi deneyimler de kullanıcıları olumsuz etkilemektedir (Tokunaga, 2011). Örneğin ergenlerin sosyal paylaşım sitelerindeki profillerine gelen olumlu geri dönüşler benlik saygısını artırırken olumsuz geri dönüşler benlik saygılarını düşürmektedir (Valkenburg ve ark., 2006). Sosyal paylaşım sitelerini fazla kullanmanın psikolojik iyilik haline olan bu olumsuz etkilerinin sosyal karşılaştırma eğilimi üzerinden olabileceği düşünülmektedir (Appel ve ark., 2020).

1.2. Sosyal Karşılaştırma Eğilimi

Sosyal ağ uygulamalarının kullanıcılar üzerindeki etkilerini araştıran birçok çalışmada psikolojik iyi olma halini olumsuz etkilediği bulunurken (Burke ve ark.,

2010; Kraut ve ark., 1998; Muise ve ark., 2009), daha sonraki çalışmalarda kullanıcıların kişilik özelliklerinin ve uygulamaları kullanma biçimlerinin bu ilişkide aracı rolü olduğu görülmüştür (Chae, 2015; Kross ve ark., 2013; Lup ve ark., 2015; Yang, 2016). Bu çalışmalarda en çok araştırılan aracı değişkenlerden biri kullanıcıların sosyal karşılaştırma eğilimidir. Sosyal karşılaştırma eğilimi, kişinin kendisini sosyal kıyaslarla değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır (Gibbons ve Buunk, 1999). Bu eğilimi yüksek olan kişilerin sosyal ağ uygulamalarından daha olumsuz etkilendiği görülmüştür (Chae, 2015; Lup ve ark., 2015; Yang, 2016).

Sosyal karşılaştırma kuramının kurucusu L. Festinger'e (1954) göre her insanın kendi düşünce ve becerilerini değerlendirme eğilimi vardır ve bunu da genellikle kendisini başkalarıyla karşılaştırarak yapmaktadır. Kişi, kabul görmek ve aidiyet hissetmek için kendi performansı ile başkalarının performansını karşılaştırmaktadır (Festinger, 1954). Sosyal karşılaştırmaların insanlar arasındaki temel sosyal etkileşimin bir parçası olduğu (Buunk ve Gibbons, 2006) ve otomatik olarak gerçekleştiği düşünülmektedir (Gilbert ve ark., 1995). I. Ajzen'in (1991) Planlı Davranış Teorisi'ne göre ise bireylerin bir davranışı gerçekleştirme isteğinde etkili öğelerden biri normatif inançlarla şekillenen öznel normlardır. Bu normların oluşmasında bireyler tanıdıklarını referans alır. Bu durumun bireylerin kendilerini yakın çevrelerinde olan tanıdıklarıyla daha fazla karşılaştırmasıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Onay arayan (Yıldırım, 2017), başka insanların davranışlarına karşı daha hassas olan ve kendinden emin olamayıp kendini geliştirmek isteyen (Gibbons ve Buunk, 1999; Wang, 2019) ile dışa dönük kişilerin (VanderZee ve ark., 1996) daha fazla sosyal karşılaştırma yaptığı görülmüştür. Benlik saygısı yüksek olan kişilerin de kendilerini geliştirmek için başkalarıyla daha fazla sosyal karşılaştırma yaptığı rapor

edilmiştir (Wheeler ve Miyake, 1992). Sosyal karşılaştırma eğilimi daha ileri yaşlardaki yetişkinlerde daha genç yaştaki yetişkinlere göre daha az olduğu görülmüştür (Callan et al., 2015). Genç yaştaki anneler, ileri yaşlardaki annelere kıyasla daha fazla yukarı doğru karşılaştırma yapmaktadır (Guðlaugsdóttir, 2016).

Bireyler sosyal karşılaştırmayı kendilerinden daha yukarıda ya da daha aşağıda gördükleri kişilerle yapmalarına bağlı olarak farklı duygular hissedebilmektedir. Yukarı doğru karşılaştırmada kişi eğer kendinde olmayan farkları görüyorsa utanma veya içlerleme gibi duygular hissederken, kendisiyle benzerlikleri fark ediyorsa iyimserlik veya hayranlık gibi duygular hissedebilir. Aşağı doğru karşılaştırmada ise kendisini daha üstün ve iyi durumda görüyorsa gurur ve kibir, benzer yönleri fark ediyorsa korku, acıma veya endişe gibi duygular hissedebilir (Smith, 2000). Yukarı doğru sosyal karşılaştırmının psikolojik iyi olma halini olumlu veya olumsuz olarak etkilemesinin bu karşılaştırmının hangi duyguları tetiklediğine bağlı olduğu görülmüştür. Eğer kişi yukarı doğru karşılaştırma yaptığında iyimserlik ve ilham alma gibi duygular hissediyorsa veya aşağı doğru karşılaştırma yaptığında anlayış oluşuyorsa sosyal ağ sitelerini kullanırken sosyal karşılaştırma yapmak kişinin psikolojik iyi olma halini olumlu yönde etkilerken kıskançlık gibi duygular oluştuğunda olumsuz yönde etkilemektedir (Park ve Baek, 2018).

Bazı insanlarda kendini başkalarıyla karşılaştırma eğiliminin daha yüksek olduğu ve bu kişilerin kendilerine daha olumsuz bir bakışa sahip oldukları, daha sık duygu dalgalanmaları ve olumsuz duygulanım yaşadıkları görülmüştür (Buunk ve Gibbons, 2006). Kendini başkalarıyla yukarı doğru karşılaştırırken o kişiyle özdeşleştiren, aşağı doğru karşılaştırmada ise kendinin daha iyi olduğunu düşünen kadınların depresyon ve kaygı seviyeleri daha düşük, benlik saygıları, yaşam

doyumları ve Instagram kullanma sıklıkları daha yüksek bulunmuştur (Jablonska ve Zajdel, 2020). Sosyal paylaşım sitelerinde geçirilen vakit, girme sıklığı ve tanımadıkları kişileri takip etme oranının artması (Lup ve ark., 2015) ile depresyon arasında da ilişki bulunmuştur ancak bu değişkenlerden bağımsız olarak sosyal karşılaştırma yapan kullanıcıların depresyon seviyesi daha yüksek çıkmıştır (Yoon ve ark., 2019). Diğer yandan, kişiler kendilerini arkadaş oldukları kişilerle daha fazla karşılaştırmaktadır (Lubbers ve ark., 2009). Facebook (Tosun ve Kaşdarma, 2020) ve Instagram'da (Burnell ve ark., 2020) tanıdıklarının paylaşımlarını görüp sosyal karşılaştırma yapan kişilerin psikolojik iyi olma halinin daha olumsuz etkilendiği görülmüştür. Kendisini başkalarıyla karşılaştıran kişiler başkalarının pozitif içerikli paylaşımlarını gördüklerinde diğer insanlara kıyasla daha az olumlu duygular hissettiklerini belirtirken, sosyal karşılaştırma eğilimi düşük olan insanlar pozitif içerikli paylaşımlara baktıktan sonra daha olumlu duygular hissetmişlerdir (De Vries ve ark., 2018).

Sosyal karşılaştırma eğilimine farklı sosyal medya platformlarını kullanma açısından bakıldığında sosyal karşılaştırma eğilimi yüksek olan kişilerin daha düşük olanlara göre Facebook kullanımının daha fazla olduğu, benlik saygılarının ve öznel iyi olma halinin daha düşük olduğu (Gerson ve ark., 2016) ve Facebook kullanımından sonra daha olumsuz duygulanım yaşadıkları görülmüştür (Vogel ve ark., 2015). Ayrıca takip ettikleri kişilerle yukarı doğru karşılaştırma yapan kullanıcıların benlik saygısı ve öz değerlendirmesinin aşağı doğru karşılaştırma yaptıkları zamana göre daha düşük olduğu görülmüştür (Vogel ve ark., 2014). Instagram kullanıcılarıyla yapılmış çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Instagram'da yukarı doğru karşılaştırma yapmak depresyonla ilişkili bulunurken aşağı doğru karşılaştırma yapan

kişilerin daha az depresif semptom gösterdiği ve Instagram kullanım yoğunluğundan ziyade sosyal karşılaştırma yapmanın depresyon olasılığını artırdığı görülmüştür (Hwnag, 2019). Instagram'ı kullanma şeklinin kullanıcıların kendilerini yalnız hissetme düzeylerini de etkilediği görülmüştür. Instagram'da başkalarının paylaşımlarına bakmak ve iletişime geçmek kişileri daha az yalnız hissettirirken paylaşım yapmak daha yalnız hissettirmektedir. İletişim amaçlı kullanan kişilerden daha az yalnız hissedenlerin ise sosyal karşılaştırma eğilimi düşük olan kişiler olduğu tespit edilmiştir (Yang, 2016).

Sosyal medya kullanım yoğunluğu arttıkça yalnızlık, depresyon ve kaygı düzeylerinde artış görülürken sosyal karşılaştırma eğiliminin bu ilişkide etkili olduğu bulunmuştur (Reer ve ark., 2019). Kullanım yoğunluğundan bağımsız olarak Facebook ve Instagram kullanıcılarıyla sosyal karşılaştırma yapmanın, özellikle de kadınlar ve popülerlik düzeyi düşük ergenlerde depresif belirtilerle ilişkili olduğu görülmüştür (Nesi ve Prinstein, 2015). Sosyal medyayı, fenomenleri takip etmek için kullanmak ve düşük benlik saygısına sahip olmak, sosyal karşılaştırma eğilimini artırırken, sosyal medyada takip edilen kişilerle yapılan karşılaştırma, bu kişilere karşı kıskançlığı da yordamaktadır (Chae, 2018).

Paylaşım yapmaktan ziyade başkalarının gönderilerine bakmak gibi pasif sosyal medya kullanımı yapan kişiler yukarı doğru karşılaştırma yapmakta, bu da onların daha düşük öz değerlendirme ve öznel iyi oluşa sahip olmalarına neden olmaktadır (Wang ve ark., 2017). Özellikle de evlilik kalitesi düşük olan kadınlarda sosyal medya kullanırken yukarı doğru sosyal karşılaştırma yapmanın depresyona neden olduğu, bunun kaynağının da kıskançlık olduğu bulunmuştur (Wang ve ark., 2020). Kendisini güzel ve ekonomik olarak iyi seviyede gören kadınların ise sosyal

medyada kendileri gibi görünen kadınların fotoğraflarına baktıklarında kendilerini daha da iyi görmeye başladıkları ve yaşam doyumlarının arttığı görülmüştür (Kang ve Liu, 2019).

Günümüz annelerine sosyal medya kullanım nedenleri sorulduğunda, anneler sosyal ağ sitelerini bilgi edinmek, kendilerini başka annelerle karşılaştırmak, kendi performanslarını tartmak ve duygularını paylaşmak için kullandıklarını belirtmişlerdir (De Los Santos ve ark., 2019). Ebeveynlerin, kendilerini ebeveyn olan diğer arkadaşlarıyla ve kendileriyle aynı yerde oturan diğer ebeveynlerle psikolojik olarak daha yakın gördükleri için onlarla daha fazla karşılaştırma yaptıkları ve onların çocuk yetiştirmeye dair benimsedikleri görüşleri benimsemeye eğilimli oldukları görülmüştür (Hogreve ve ark., 2020). Sosyal ağ sitelerindeki diğer kullanıcılarla sosyal karşılaştırma yapan annelerin kendi üzerinde daha fazla ebeveynlik yükü ve daha az sosyal destek hissettiği, kendini daha yetersiz gördüğü ve daha depresif olduğu bulunmuştur (Coyne ve ark., 2017). Sosyal ağ sitelerinin kullanıcıları kendilerini diğer kullanıcılar veya ünlü kişilerle kıyaslamaktadır (Appel ve ark., 2020). Ünlü annelerin söylemleri ve çocuk büyütmeye ilgili bilgi paylaşımlarına maruz kalmanın özellikle de ev dışında çalışan anneler üzerinde yoğun annelik ideolojisi, rekabet ve sosyal karşılaştırma eğilimine neden olduğu görülmüştür (Chae, 2015).

Yoğun annelik kavramı Hays (1996) tarafından annelerin kendilerini zaman, enerji, kaynak ve bilgi olarak çocuklarına adanması olarak tanımlanmaktadır. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki; yoğun annelik ideolojisine uygunluk olarak değerlendirildiğinde toplumda yaygın olan kanı, çalışmayan annelerin yoğun anneliğe çalışan annelerden daha uygun olduğudur (Odenweller ve Rittenour, 2017). Bununla birlikte, çalışmayan anneler çalışan annelere kıyasla daha sıcak görülmektedir (Fiske

ve ark., 2002). Çalışan kadınların ise yetkinlik imajları anne olduklarında yerini daha sıcak biri olarak görülmeye bırakmaktadır (Cuddy ve ark., 2004). Annelerin deneyim ve bilgi paylaşımı yaptığı blogları inceleyen bir araştırmaya göre anneler, sıcaklık ve yetkinlik olarak kendilerini başka annelerle bir yarışa sokmaktadırlar (Abetz ve Moore, 2018). Annelerin yoğun annelik yaptığını düşündükleri kişilerle kendilerini karşılaştırarak onlardan daha aşağı gördükleri (Chae, 2015; Hays, 1996), bu durumun da annelerin psikolojik iyi olma halini olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Henderson ve ark., 2016).

Sosyal medya üzerinden yapılan bu kıyas genellikle yukarı doğru olmaktadır ve kişi kendisini kıyaslarken o kişi gibi olmaya çalışarak kendini geliştirmek yerine kendinde olmayanlara odaklandığı için kendisini daha kötü hissedebilmektedir (Gerber ve ark., 2018). Aslında bazı anneler Facebook ve Instagram'da gördükleri diğer annelerin paylaşımlarının her zaman gerçeği yansıtmayabileceğinin farkındayken, diğer bazı anneler ise yaptıkları sosyal karşılaştırmadan duygusal olarak etkilendiklerini inkar etmişlerdir (Tosun ve ark., 2020).

Anneler, Facebook grupları ve anne bloglarında yüksek oranda aşağı doğru karşılaştırma yaptıklarında, kendilerini bu gruplara daha ait hissetmekte, ebeveynlik tatmini daha yüksek olmakta ve daha az olumsuz duygu deneyimlemektedir (De Los Santos ve ark., 2019). Facebook'ta anne grubu üyesi olan ve olmayan annelerle yapılmış bir araştırmada daha az yukarı doğru karşılaştırma yapan annelerin daha düşük depresif ve kaygı semptomları gösterdiği, daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur (Guðlaugsdóttir, 2016). Aşağı doğru karşılaştırma yaparken kendini diğer annelerden daha iyi veya üstün gören anneler, kendi annelik pratiklerini

“normal” olarak kabul ettikleri için farklı uygulamalarda bulunanları küçümsemekte ya da onlara karşı öfke hissedebilmektedir (De los Santos ve ark., 2019).

Sosyal medya kullanım yoğunluğuyla birlikte sosyal karşılaştırma eğilimi yüksek olan kişiler daha olumsuz etkilendiğini gösteren araştırmaların yanında sosyal karşılaştırma eğiliminin olumlu sonuçlar doğurabileceğini gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Instagram kullanımı kişilerin depresif belirtilerini artırırken, olumlu sosyal karşılaştırma yapan kullanıcıların daha az depresif belirtiler gösterdikleri rapor edilmiştir (Lup ve ark., 2015). Bazı Instagram kullanıcıları, sosyal karşılaştırmanın olumlu yönlerine vurgu yaparak başka kişilerin pozitif içeriklerine imrenerek bunlardan ilham aldıklarını, bunun da kendilerinin olumlu duygular hissedip iyi olma halini artırdığını belirtmiştir (Meier ve Schafer, 2018). Sosyal medyada kendi çocuklarından daha iyi yeme ve egzersiz alışkanlıkları olan çocukları görüp yukarı doğru karşılaştırma yapan ebeveynlerin aşağı doğru karşılaştırma yapan ebeveynlere kıyasla kendi çocuklarını daha iyi örneklerle benzetme eğiliminde oldukları ve bu durumun da onların özdeğerlendirme düzeylerini yükselttiği ve sağlıklı ebeveynlik uygulamalarını benimsemelerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Rheu ve ark., 2021).

1.3. Depresyon

Depresyon farklı dönemlerde farklı yoğunluklarda birçok insan tarafından deneyimlenebilen bir ruh hali, bir duygu durum bozukluğu veya daha az insan tarafından deneyimlenen bir klinik belirti olarak tanımlanmaktadır (Maddux ve Meier, 1995). Yapılan araştırmalar bazı kişisel ve demografik özelliklerin depresyonla daha fazla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin kadınlarda erkeklere göre daha fazla depresyon görülmektedir (Ünal ve ark., 2002). Daha önce depresyon yaşamış

olmak da tekrarı için bir risk faktörüdür (Hewitt ve Dyck, 1986). Türkiye’de yapılmış bir araştırmada 15 – 49 yaş arası 232 kadının %25.8’i Beck Depresyon Envanteri’ne göre depresyon puanları yüksek çıktıktan sonra yapılan psikiyatrik görüşmede depresyon tanısı almıştır. Bu kadınlardan özellikle son bir yıldır evlilik sorunu yaşayan ve önceden depresyon geçirmiş olanların depresyon puanları anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (Kayahan ve ark., 2003). Kalıtsal yatkınlık, bağımlı ve obsesif özellikler gibi bazı kişilik özelliklerine sahip olmak, mükemmeliyetçi olmak (Hewitt ve Flett, 1993), güvenli olmayan bağlanma biçimi ve süregelen psikiyatrik ve bedensel hastalıklar depresyonun başlaması ile ilişkilidir (Ünal ve Özcan, 2000).

Kadınlar, evlilik, karşı cinsle ilişkiler (uyuşmazlık, ayrılma gibi) ve bir yakının ölümü gibi olayları daha fazla oranda depresyon nedeni olarak belirtirken, erkekler mesleki (işsizlik, emeklilik gibi) ve diğer kişilerarası ilişkilerle ilgili sorunları daha fazla oranda neden olarak belirtmiştir (Ünal ve ark., 2002). Aile, arkadaş ve geniş çevre ile ilgili sıkıntılar (Yıldırım, 2004), hamilelik döneminde yetersiz sosyal destek (Virit ve ark., 2008; Yıldırım ve ark., 2011), doğumdan sonra eşten destek görememe (Doğan ve Kızıltan, 2019), toplumsal destek azlığı ve stresli yaşam olayları depresyonun başlaması ve olumsuz bir sürece yönelmesiyle ilişkilidir ancak tek bir risk faktörü depresyonun oluşumu için yeterli değildir (Ünal ve Özcan, 2000). Son dönemlerde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon üzerine yapılan araştırmalar bu ikisi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir (Şeker, 2018; Toraman 2019). Sosyal medya kullanırken sosyal karşılaştırma yapan ve kıskançlık hisseden kişilerde depresyon belirtileri görülmüştür (Pera, 2018; Appel ve ark., 2016; Nesi ve Prinstein, 2015). Depresyon ile koşulsuz benlik kabulünün düşük olması arasında da bir ilişki vardır (Flett ve ark., 2003). Mükemmeliyetçi insanların düşük benlik

kabulüne sahip oldukları için depresyona daha yatkın oldukları düşünülmektedir. Benlik saygısının yüksek olmasının ise mükemmeliyetçiliğin depresyona neden olmasının önünde koruyucu bir faktör olduğu görülmüştür (Rice ve ark., 1998). Depresyona neden olan etmenlerle birlikte depresyonun yol açabileceği düşünülen etmenlerden biri ebeveynlik stresidir (Venkatesh ve ark., 2014). Ebeveynlik stresi ve depresyonun birbirini karşılıklı olarak etkilediği de bulgular arasındadır (Johansson ve ark., 2020).

Abramson, Metalsky ve Alloy'un (1989) depresyonu açıklarken kullandıkları strese yatkınlık modeline göre düşük öz-yeterlik algısı olan ebeveynler zor şartları değiştirebilmek için ellerinden hiçbir şey gelmeyeceğini düşünerek ümitsizliğe kapılabilir, bu da onları depresif hale getirebilir. Öz-yeterliği düşük olan ebeveynlerin depresyon seviyesi daha yüksek bulunurken (Law ve ark., 2019; Leahy-Warren ve ark., 2012; Soysa ve Wilcomb, 2015) öz-yeterliği yüksek olan kişilerin ise depresyonla başa çıkmada daha başarılı olduğu görülmüştür (Albal ve Kutlu, 2010). Öz-yeterliğin ebeveyn davranışlarını etkilediği gibi depresyonun kendisi de ebeveynlik davranışlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Depresif annelerin ebeveynlikleri daha duygusuz, yetersiz, etkisiz (Gelfand ve Teti, 1990), cezalandırıcı, küçümseyici (Cindioğlu, 2015), öfkeli ve ilgisiz olarak tanımlanmıştır (Davies ve Cummings, 1994). Depresif anneler, bebeklerinin ağlamalarına karşı depresif olmayan annelere göre daha duyarsız tepkiler vermektedir (Laurent ve Ablow, 2012). Depresif annelerle depresif olmayan annelerin bebekleriyle iletişiminin gözlemlendiği bir araştırmada depresif olan annelerin çocuklarıyla daha az göz teması kurduğu, daha az fiziksel aktivite yaptığı ve daha az oynadığı görülmüştür (Field ve ark., 1988). Depresif anneler çocuklarıyla konuşup oynasa dahi bu etkileşim daha az tatmin edici, daha mesafeli ve

daha streslidir (Pound ve ark., 1988). Depresif annelerin olduğu ailelerde genellikle hem annenin hem de babanın çocuklarına karşı daha duyarsız ve ilgisiz olduğu; eğer baba çocuklarına karşı ilgili ise annenin depresif olmasının çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerinin ortadan kalktığı rapor edilmiştir (Vakrat ve ark., 2018).

Çok sayıda çalışmada annenin depresyonun çocuk üzerinde ne tür gelişimsel sonuçları olduğuna bakılmıştır. Depresif annelerin bebeklerinde diğer bebeklere göre daha fazla gelişimsel gecikme görülmekte (Gülümser, 2019), anneleriyle iletişim kurarken daha az göz teması kurmakta, başlarını daha az annelerine doğru çevirmektedir (Field ve ark., 1988) ve daha fazla oranda annelerine güvensiz bağlanma geliştirmektedirler (Davies ve Cummings, 1994; Murray, 1992). Annenin depresif halinin çocuk üzerindeki uzun vadeli etkilerine bakıldığında ise çocuklarının daha fazla depresyon ve kaygı belirtileri (Kuckertz ve ark., 2018) ile dışsallaştırma davranışları gösterdikleri ve daha fazla genel psikopatolojiye ve olumsuz duygu duruma sahip oldukları görülmüştür (Field, 1984; Goodman ve ark., 2011). Bazı durumlarda annenin depresyonda olması, çocuğunun sosyal gelişiminde sorunları ortaya çıkaran bir döngünün başlamasına neden olmaktadır. Buna göre depresif anneler genellikle daha yüksek kortizol seviyesine sahiptir ve bu durum çocuklarında da daha yüksek kortizol seviyesi ile olumlu olarak ilişkilidir. Çocuklarda kortizol seviyesinin yüksek olması ise çocukların davranış problemleri göstermelerini açıklamaktadır. Çocukların davranış problemleri göstermeleri ise annelerinin negatif ebeveynlik davranışlarını artırarak çocuklarının sosyal olarak geri çekilmesine neden olmaktadır (Ulmer-Yaniv ve ark., 2018). Ayrıca depresif anneler çocuklarının sosyal becerilerini depresif olmayan annelere göre daha olumsuz olarak algılamaktadır (Fergusson ve ark., 1985; Fox ve Gelfand, 1994; Griest ve ark., 1979).

1.4. Ebeveynlik Stresi

Ebeveynlik birçok kişi için farklı anlamlara gelebilir ancak kişisel gelişim ve büyüme potansiyeli de olan kazanımlarıyla birlikte bireyin bu yeni role uyumunu gerektiren ve stresli olabilen zor bir rol olduğu belirtilmektedir (Deater-Deckard, 2004). Bazı insanlar için kendilerinin gelişimsel ve psikolojik ihtiyaçlarını tatmin etme ve olumlu değişimler için bir imkan oluşturma işlevi varken, bazıları için ebeveynliğe geçiş bir kriz süreci sayılabilir (Heinicke, 2002). Annelik özelinde ise Trad'ın (1990) görüşüne göre annelik sürecinde değişim sonsuzdur ve anneliğe uyum sağlayabilmek, değişimle başa çıkma becerisi ve esneklik ile mümkündür.

Abidin (1990) ebeveynlik görevini kısıtlı kişisel ve fiziksel kaynaklarla zahmetli koşullar içerisinde yerine getirilmesi gereken karmaşık bir görev olarak görmektedir. Çocuğun özelliklerinin de ebeveynlik yaşantısını zor hale getirebileceği göz önünde bulundurulduğunda ebeveynlerin kontrol edemediği durumlar gerçekleştiğinde veya çocuk kontrolden çıkmış gibi görüldüğünde ebeveynlerin bu işi çok iyi beceremediği düşünülmektedir (Abidin, 1990). Anne çocuğuna yeterli bakım verebildiğini ve onun ihtiyaçlarını karşılayabildiğini hissettiğinde kendisini başarılı ve yetkin hissederken, aksi durumda kendisini başarısız ve yetersiz hissederek (Bornstein, 2002).

Bebeğin gelmesi heyecan ve mutluluk sağlarken yeni sorumlulukların da eklenmesi ebeveyn üzerinde strese neden olabilmektedir (Deater-Deckard, 2004). Bir ebeveyn kendi kaynaklarının algıladığı ebeveynlik gerekliliklerine yetmediğini düşündüğünde ve kendisini bu rolde başarısız hissettiğinde yaşadığı stres “ebeveynlik stresi” olarak tanımlanmaktadır (Coulacoglou, 2017; Deater-Deckard ve ark., 2016). Ebeveynlik stresi, sosyal destek ve ekonomik kaynaklar gibi çevresel, çocuğun ve

ebeveynin sağlığı gibi biyolojik faktörlerden kaynaklanabilir (Deater – Deckard, 2002). Ebeveynliğin getirdiği gerekliliklere uyum sağlamaya çalışırken rahatsız edici fiziksel ve psikolojik süreçler ortaya çıkabilir (Deater-Deckard, 2004).

Ebeveynlik stresi aslında ebeveynlik deneyiminin normal bir parçası olarak görölmektedir (Deater-Deckard ve ark., 2016). İnsan hayatındaki stresli olayların sıralamasına ilişkin klasik bir çalışmada ilk çocuğun doğumunun insan hayatındaki en stresli 102 olay arasında altıncı sırada yer aldığı belirtilmiştir (Dohrenwend ve ark., 1978). Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılmış bir araştırmada ise çocukların %13’ünün ebeveynlerinden en az birinin ebeveynlik stresi yaşadığı rapor edilmiştir (Raphael ve ark., 2010). Portekiz’de ise ocuk koruma servisinden destek alan annelerin yarısının yüksek seviyede ebeveynlik stresi yaşadığı saptanmıştır (Ayala-Nunes ve ark., 2017). Stresli deneyimler her ebeveynlikte olabilir ancak ebeveynlerin kişisel deneyimleri, yaşadıklarını yorumlama biçimleri ve stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki farklılıklar ebeveynlik stresinin yaşanmasında önemli rol oynamaktadır (Deater-Deckard, 2002). Çünkü herhangi bir stres kaynağının kişide stres tepkisi oluşturması da büyük oranda kişinin o kaynağı nasıl algıladığı ve deneyimlediğiyle ilgilidir. Eğer kişi o kaynağı rahatsız edici veya tehlikeli olarak algılıyorsa engel olmaya çalışacak ve stres tepkisi gösterecektir (Deater-Deckard, 2002).

Ebeveynlik stresinin dinamiklerini açıklamak için birbirini tamamlayan kuramlardan faydalanılabilir. Bunlar Abidin’in (1992) ebeveyn – ocuk ilişkisi kuramı, Lazarus’un (1986) günlük zorluklar kuramı ve Belsky’nin (1984) ebeveynliğin belirleyicileri kuramıdır. Ebeveyn – ocuk ilişkisi kuramına göre hem ebeveynin hem çocuğun özellikleri hem de ilişkilerinin özellikleri ebeveynlik stresinin

yaşanmasında önemlidir (Mash ve Johnston, 1990). Örneğin ebeveynin depresyon ve kaygı düzeyi yüksekse, çocuk davranış bozukluğu (Deater-Deckard, 2002) veya hiperaktiviteye sahipse (Mash ve Johnston, 1990) ve ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişkide anlaşmazlıklar varsa bu özellikler ebeveyn – çocuk ilişkisinde strese neden olabilmektedir. Tüm bunların biri veya hepsi ebeveynlik stresine neden olabilirken, aynı zamanda ebeveynlik davranışını da etkiler (Deater-Deckard, 2004). Ebeveynin çocuğa karşı sıcaklık ve olumlu duygularının azalması, sert disiplinin artması, ebeveynlik davranışının daha az tutarlı olması veya ebeveynlik rolünü tamamen bırakma gibi sonuçlar ortaya çıkabilir (Deater-Deckard, 2002).

Günlük zorluklar kuramına göre ise kişinin gün içinde yaşadığı ve sürekli olan zorluklar strese neden olmaktadır (Lazarus, 1986). Öznel olarak tanımlanan günlük zorluklar, kişinin kendi iyi olma haline zarar verdiğini düşündüğü durum ve deneyimlerdir (Lazarus, 1986). Bu zorluklar, büyük yaşam olaylarına kıyasla birçok ailede neredeyse her gün yaşanan küçük stresli olaylardır ve etkileri birikerek büyüeyebilir (Deater-Deckard, 2002). Sürekli dağınıklık toplamak, kardeş kavgaları (Crnic ve Ross, 2017), çocuk bakımının günlük gereklilikleri veya ailedeki fertlerin çakışan haftalık planları gibi yönetilmesi ve yerine getirilmesi gereken işler günlük zorluklara örnek olarak verilebilir (Deater-Deckard, 2002). Baş etme yöntemleri ve sahip olunan kaynaklar, bu zorlukları algılama ve bunlardan etkilenme şeklini belirleyecektir. Aynı zorluk bir ebeveyn için geçici bir nedenden dolayıyken başka bir ebeveyn için kendi yeterliliğini ve anneliğini sorguladığı bir duruma dönüşebilir. Bu ikinci durumun ebeveynlik stresine yol açtığı söylenebilir (Deater-Deckard, 2002). Bazı zorluklar eğer kişinin uzun vadeli hedef ve değerleriyle çelişiyorsa kişiyi varoluşsal olarak daha olumsuz etkileyebilir. Kişiye ağır gelen veya kaynaklarını aşan

bu deneyimler ile kişinin psikolojik ve fiziksel sağlığı arasında olumsuz bir ilişki bulunmaktadır (Lazarus, 1986).

Belsky'e (1984) göre ise ebeveynliği etkileyen üç unsur bulunmaktadır. Bunlar ebeveynin kişisel psikolojik kaynakları, çocuğun özellikleri ve çevresel stres ve destek kaynaklarıdır. Bu kurama göre çevresel stres ve destek kaynakları ebeveynin işlevselliğini etkileyecektir. Bu etki doğrudan olabileceği gibi dolaylı da olabilir. Dolaylı etki, bağlamsal stres veya destek kaynaklarının önce kişinin psikolojik iyi olma halini etkilemesiyle gerçekleşmektedir. Ebeveynin psikolojik iyi olma hali hem çevresel kaynaklara hem de ebeveyn – ocuk ilişkisine etki edecektir. Belsky (1984) bu üç unsur arasında en glsnn ebeveynin kişisel psikolojik kaynakları olduğunu düşünmektedir.

Ebeveynlik stresi, ebeveynliğe geçiş süreci (Leigh ve Milgrom, 2008), zorlayıcı ebeveyn – ocuk ilişkisine sahip olma (Deater-Deckard, 1998) ya da ebeveynliğin getirdiği günlük zorluklar (Crnic ve Low, 2002) gibi birçok farklı durumda görülebilmektedir. Ebeveynlik stresine neden olan birçok etken vardır. Ebeveynlik stresine ilişkin çalışmalar, ebeveynlerin stres yaşantılarında çeşitli kişisel ve bağlamsal faktörlerin rol oynayabileceğine işaret etmektedir. Kişisel faktörlerden ebeveynin davranışları, ebeveynlik yaklaşımları (Guajardo ve ark., 2009) ve ne kadar etkili ebeveynlik becerilerine sahip olduğu ebeveynlik stresinin düzeyini belirlemektedir (Warren, 2019). Ebeveynin kendi kişilik özellikleri ve psikolojik durumu, kendisi ve çocuğuyla ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri ile ebeveynliğin gereklilikleriyle ilgili algısı da ayrıca önem taşımaktadır (Deater-Deckard, 2004).

Çocuk bakımının sorumluluğu ve ebeveynliğin gereklilikleri bir stres kaynağı olarak görüldüğünde bu stresi anlamlandırma ve stresle başa çıkma yöntemleri, ebeveynlerin kişilik özelliklerine göre değişiklik gösterebilir. Kişinin kendisi ve çevresiyle ilgili düşünceleri, öz-yeterlik ve benlik saygısı algısı, iyimser veya karamsar oluşu gibi özellikleri kişinin sosyal bilişlerini oluşturur ve ebeveynlik stresi söz konusu olduğunda en önemli bilişler kişinin kendi ebeveynliğine dair olan düşünceleridir (Deater-Deckard, 2004). Ebeveynliği algılama şekli, bir ebeveynin nasıl olması gerektiğiyle ilgili düşünceler ve bu gereklilikleri karşılayamıyor olduğunu düşünme gibi kendi ebeveynliğine ilişkin bakış açısı da ebeveynlik stresinde rol oynamaktadır (Deater-Deckard, 2002). Olması gerektiği gibi bir ebeveyn olmadığını düşünen ebeveynler, yaşadıkları zorluklardan bağımsız olarak daha stresli bulunmuşlardır (Deater-Deckard, 2004). Özellikle de mükemmeliyetçi kişiler istedikleri standartlarda bir ebeveyn olmadıklarını düşündüklerinde sonuç düşük öz-yeterlik algısı ve yüksek ebeveynlik stresi düzeyidir (Flett ve ark., 2003; Mitchelson ve Burns, 1998). Benlik saygısı ve öz-yeterlik algısı yüksek olan ebeveynlerin ise kronik stres karşısında dahi ebeveynlik stresi düzeyleri düşük bulunmuştur (Aunola ve ark., 1999; Scheel ve Rieckmann, 1998). Ebeveynlik stresi ile psikolojik ve fiziksel sağlık sorunları arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Brown ve Harris, 1989; Goodyer, 1990).

Ebeveynlik algısıyla birlikte kişinin çocuğuyla ilgili algısı da ebeveynlik stresi yaşamada etkilidir. Birine göre zorlayıcı ve aşırı hareketli olan bir çocuk başkasına göre iddialı ve enerjik olabilir (Deater-Deckard, 2002). Ebeveynin çocuğuyla ilgili algısının yanında ebeveynin algısından bağımsız olarak çocuğun özellikleri de ebeveynlik stresini oluşturan faktörlerden biri olabilir. Küçük yaşta çocuğu olan

ebeveynlerin ebeveynlik stresinin daha fazla olduğu rapor edilmiştir (Bornstein, 2002). Ayrıca çocuğun zihinsel ya da fiziksel bir rahatsızlığının olması durumunda ebeveynlik stresi çok daha fazla görölmektedir. Nitekim ilgili literatürde ebeveynlik stresi araştırmaları genellikle nörogelişimsel bozukluk (Almogbel ve ark., 2017; Craig ve ark. 2016), otizm (Moh ve Magiati, 2012; Schieve ve ark., 2007), davranış bozukluğu olan (Hastings, 2002; Whipple ve Webster-Stratton, 1990) ve zihinsel (Aslan, 2010; Ayyıldız ve ark., 2012; Kaytez ve ark., 2015; Sivrikaya ve Tekinarslan, 2013) veya fiziksel engelli (Hintermair, 2006; Ong ve ark., 1998) çocukların ebeveynleriyle yapılmıştır ve bu ebeveynlerin diğer ebeveynlere göre daha fazla ebeveynlik stresi yaşadıkları bulunmuştur. İnternet kullanımı ile ebeveynlik stresini araştıran bir çalışmada da kronik hastalığa sahip çocuğu olan annelerin internet kullanımından olumsuz etkilenip ebeveynlik stresinin arttığı görölmüştür (Koç ve Paslı, 2019).

Bir gözden geçirme makalesinde çocuklarda kaygılı olma, söz dinlememe ve aşırı hareketli olma gibi davranış problemlerinin ebeveynlerde yüksek strese neden olduğu belirtilmiştir (Suarez ve Baker, 1997). Benzer şekilde, sosyo-duygusal problemler yaşayan çocukların ebeveynlerinin stres düzeylerinin daha yüksek olduğu ancak ebeveynlerin kişisel ve sosyal kaynaklara erişimi arttıkça yaşadıkları stresin anlamlı ölçüde azaldığı görölmüştür (Hintermair, 2006). Bu bulguyla paralel şekilde Belsky (1984) ebeveynlerin stres ve destek kaynaklarının psikolojik iyilik hallerini, onun da kişilerin ebeveynliklerini doğrudan veya dolaylı olarak etkilediğini belirtmiştir. Sosyal destek, ebeveynlik stresinin azalmasına katkıda bulunurken annelerin daha ideal ebeveynlik göstermelerini de sağlamaktadır (Bonds, 2002). Bebeği olan ebeveynlerin hem sahip oldukları sosyal destek düzeyi hem de

ebeveynlerin günlük stres ve zorluklarla nasıl başa çıktıkları ebeveynlik stresi üzerinde belirleyici rol oynamaktadır (Bornstein, 2002).

Stresle başa çıkmada stres kaynağını anlamlandırma şekliyle birlikte ebeveynin sosyal çevresinden gördüğü destek ve bu desteği kullanabilmesi de önemlidir (Deater-Deckard, 2002). İyimser, düşünceli bir ailesi olan veya eleştirel bir aile çevresi olmayan annelerin daha az stresli olduğu görülmüştür (Frey ve ark., 1989). Ebeveynlik stresi ile birlikte algılanan sosyal desteğin düşük olması ise yüksek depresyon (Huang ve ark., 2014) ve kaygı düzeyi ile ilişkili bulunmuştur (Coşkun ve Akkaş, 2009; Quittner ve ark., 1990). Algılanan sosyal destek düşük olduğunda depresyon seviyesinin yüksek olmasıyla birlikte depresyon seviyesi yüksek olan annelerin çevrelerinden daha fazla sosyal destek görmeye başladıkları da rapor edilmiştir (Yüzer ve ark., 2006).

Hayatın farklı alanlarında her gün yaşanan ve tekrarlayan stres kaynakları birikip ebeveynlik rolünde yaşanan problemleri daha da zorlaştırabilir (Deater-Deckard, 2002). Bu yüzden kişilerin ebeveynlik rolünden bağımsız alanlardaki stres durumu önemlidir. Ebeveynin çocuğu, partneri ve ailesiyle ilişkisi, sosyo – ekonomik seviyesi (Deater-Deckard, 2004), iş yoğunluğu, düşük sosyal destek, negatif yaşam olayları, çocuk bakımının zorlukları, ailede birden fazla çocuğun olması gibi faktörler de ebeveynlik stresine neden olabilmektedir (Östberg ve Hagekull, 2000). Evlilikte yaşanan zorluklar da ebeveynlik stresi yaşanmasında önemli bir stres kaynağı oluşturmaktadır. Evliliklerinden memnun olan eşlerin ise ebeveynlik stresi daha düşük bulunmuştur (Deater-Deckard, 2002). Eşler çocuk büyütme zorlukları karşısında birbirinden destek bulmaktadır. Örneğin çocuk yetiştirme bakış açıları aynı olan çiftlerde daha az ebeveynlik stresi görülmektedir (Deater-Deckard, 2002). Yapılan bir

araştırmada yalnız yaşayan annelerin, evli olan veya bir partnerle yaşayan annelerden daha yüksek ebeveynlik stresi yaşadığı bulunmuştur. Bu annelerin diğer ortak özellikleri ise gelir ve eğitim seviyelerinin daha düşük olması ve iş kaybı, taşınma gibi stresli yaşam olaylarını yaşamış olmalarıdır. Depresyon belirtilerine sahip olan ve sosyo – ekonomik kaynakları daha az olanlarda ise ebeveynlik stresi daha yüksek olmakla birlikte ebeveynlikten alınan doyum da daha düşüktür (Deater-Deckard ve ALSPAC Research Team, 1997).

Ebeveynlik stresinin ebeveyn üzerindeki etkilerinin yanı sıra bazı araştırmacılar da ebeveynlerin stresinin çocuklar açısından sonuçlarını ele almışlardır. Örneğin ebeveynlik stresi yüksek olan annelerin bebekleri, diğer annelerin bebeklerine göre anneleri ile etkileşimlerinden daha düşük oranda keyif almaktadır (Crnic ve ark., 2015). Bu düşük kalitedeki ebeveyn-ocuk etkileşiminin ocuk üzerinde gelişimsel sonuçlarının olması da olasıdır. Örneğin yaşları üç ile beş arasında değişen çocuklar ve ebeveynleriyle yapılmış bir araştırmada ebeveynlik stresi yüksek olan ebeveynlerin çocuklarının daha düşük zihin kuramı becerilerine sahip oldukları görülmüştür (Guajardo ve ark., 2009). Ayrıca ebeveynlik stresi ve çocukların zeka testi puanları arasında da olumsuz bir ilişki bulunmuştur (Craig ve ark., 2016).

Bir araştırmada ebeveynlik stresi, ocuk davranış problemlerinin hem öncülü hem de sonucu olarak bulunmuştur ve ikisi de zamanla birbiriyle doğru orantılı olarak artıp azalmıştır (Neece, 2012). Çoğu araştırma ebeveynlik stresi ve ocuk davranış sorunları arasında olumlu ilişki rapor etmiş olsa da bu sonuçlara annelerin bildirimi üzerinden ulaşıldığı için ebeveynlik stresi yüksek olan annelerin, çocuklarının davranışlarını daha sorunlu olarak yorumluyor olabileceklerine de dikkat çekilmiştir (Crnic ve ark., 2005).

Amerika Birleşik Devletleri'nde 50.000'den fazla aileyle yapılan kapsamlı bir çalışmada ebeveynlik stresi yüksek olan ebeveynlerin, düşük olan ebeveynlere göre son bir yılda çocuklarını acil servise daha fazla götördükleri rapor edilmiştir (Raphael ve ark., 2010). Bu durumun fiziksel şiddet uygulama ile ilişkili olması olasıdır. Özellikle çocuktan kaynaklanan ebeveynlik stresine sahip ebeveynlerin çocuklarına fiziksel şiddet uygulamaları daha olasıdır (Holden ve Banez, 1996) ve çocuk sayısının fazla olmasının da bu durumda etkili olabildiği görülmüştür (Chan, 1994). Ayrıca hem ebeveynlik stresi yüksek olan hem de öfke ifade şekli dışa yönelik olan ebeveynlerin çocuklarına fiziksel şiddet uygulama olasılıkları daha fazladır (Rodriguez ve Green, 1997). Madde bağımlısı annelerle yapılmış 18 ay süren boylamsal bir çalışmada ise ebeveynlik stresi yüksek olan madde bağımlısı annelerin çocuklarını ihmal ve istismar etme oranının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Nair ve ark., 2003). Çocuğuna şiddet uygulayan annelerin ebeveynlik stresinin kaynakları araştırıldığında annenin yaşadığı psikolojik problemlerin de ebeveynlik stresi üzerinde belirleyicisi olduğu saptanmıştır (McPherson ve ark., 2009).

Ebeveynlik stresi ebeveynin öz-yeterliği üzerinde olumsuz rol oynayabilmektedir (Scheel ve Rieckmann, 1998; Gross ve ark., 1995). Ebeveynlik stresinin yüksek olması ebeveynlik davranışının daha dürtüsel, tereddütlü ve rahatsız edici olmasına neden olarak öz-yeterlik algısını kötü etkileyebilirken, düşük ebeveyn öz-yeterlik algısı da ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını ve ebeveynlik sürecini daha stresli algılayıp deneyimlemesine neden olabilir ve bu bir döngü şeklinde devam edebilir (Crnic ve Ross, 2017). Ebeveynin eğitim seviyesi ve iş durumu gibi değişkenlerden bağımsız olarak ebeveynlik stresinin ebeveyn öz – yeterlik algısını yordadığı belirtilmiştir (Scheel ve Rieckmann, 1998).

1.5. Ebeveyn Öz-Yeterlik

Öz-yeterlik, kişinin bir performansı gerçekleştirmeye dair kendi beceri ve kapasitesini değerlendirmesiyle ilgilidir. Algılanan öz-yeterlik kişinin sadece düşüncesinde kalmamakta, performansını da doğrudan etkilemektedir (Bandura, 1984). Bu nedenle öz-yeterliği yüksek olan insanlar o konuda genel olarak daha iyi performans göstermektedir. Tam tersine yeterlilikten şüphe duyma ise performansı olumsuz etkilemektedir. Öz-yeterlik algısı performansa dayalı olsa da birçok farklı etmenden etkilenmektedir. Kişinin kendini performansından bağımsız olarak yetersiz görmesi, kendini yeterli hissedebileceği davranışları gerçekleştirmesi önünde engeller olması ve yapılması gerekenlerin yanlış değerlendirilmesi bu etmenlere örnek gösterilebilir (Bandura, 1982). Kişisel (Mouton ve ark., 2018), çevresel (Cutrona ve Troutman, 1986) veya çocuğun özelliklerine bağlı faktörler (Sevigny ve Loutzenhiser, 2010) ebeveynlerin öz-yeterlik algısını etkileyebilmektedir.

Ebeveyn öz-yeterliği, ebeveynin ebeveynlik rolünde kendini yetkin, başarılı (Coleman ve Karraker, 2003) ve yeterli hissetmesi ve çocuğunun ihtiyaçlarını karşılayabildiğini düşünmesi olarak tanımlanmaktadır (Mash ve Johnston, 1990; Wittkowski ve ark., 2017). Ebeveyn öz-yeterlik algısının temelleri Bandura'nın (1982, 1989) öz-yeterlik kuramına dayanmaktadır. Kurama göre öz-yeterlik; başka insanların deneyimlerini gözlemleme, başkalarından gelen olumlu ve olumsuz geri dönüşler, kişinin kendi fizyolojik ve duygusal tepkileri ile belirli bir görevde başarılı olması süreçlerinden etkilenir. Bu süreçler ebeveynlik rolüne uygulandığında ebeveyn öz-yeterliğinin yüksek olması için kişinin çocuk bakımına dair bilgisinin olması, ebeveynlik görevlerini yerine getirmeye dair becerilerine güvenmesi, çocuğunun

uyumlu karşılık vereceğine ve ebeveyn olarak çabalarının sosyal çevresi tarafından destekleneceğine inanması gerekmektedir (Mouton ve ark., 2018).

Bir kadının ebeveynlik rolüne uyum sağlayabilmesinin arkasındaki itici gücün annelik özgüveni olduğu düşünülmektedir (Williams ve ark., 1987). Çocuk yetiştirme deneyimi olumlu geçmiş ebeveynler sonraki çocuklarında kendilerini daha yeterli ve özgüvenli hissetmektedir (Mash ve Johnston, 1990). Anne olmadan önce çocuk yetiştirme deneyimi olan ebeveynlerin de annelik özgüveni daha yüksek bulunmuştur (Gross ve ark., 1989). Bu bulgularla paralel şekilde Bandura (1982) da bir görevde özgüvenli hissetmenin en önemli belirleyicisinin o görevde daha önce edinilmiş başarı olduğunu belirtmiştir. Anneliğe uyum sağlama süreciyle ilgili yapılmış boylamsal bir araştırmanın sonuçlarına göre ilk bebeğine hamileyken kendisine ebeveyn olarak güvenen kadınlar daha önce çocuk bakma deneyimi olmasa dahi, genel özgüvenli olma durumundan da bağımsız olarak doğum sonrasında anneliğe daha kolay uyum sağlamışlardır. Bu kadınlardan anneliğe daha hızlı uyum sağlayanların doğumdan iki yıl sonra ebeveyn olarak kendilerine diğer annelere kıyasla daha fazla güvendiği görülmüştür. Bu güven aynı zamanda annenin bağlanması ve duygu durumunu da belirlemektedir (Williams ve ark., 1987).

Öz-yeterlik kişinin performansını etkilerken bilişsel, motivasyonel, duygusal ve karar alma süreçlerini de etkilemektedir. Durum ve olaylarla ilgili iyimser/karamsar düşünmek, zorluklar karşısında motive olabilmek, öz-düzenleme becerisi ile stres ve depresyona yatkınlık bunlara örnek verilebilir (Bandura, 2011). Öz-yeterliği yüksek olan insanlar daha az stres tepkisi gösterirken (Bandura ve ark., 1982), öz-yeterliği düşük olanlar ise daha düşük iyilik hali (Jones ve Prinz, 2005), daha fazla depresif semptom (O'Neil ve ark., 2009), daha fazla kaygı ve stres yaşamaktadır (Bandura,

1984). Sosyal medyanın kişilerin psikolojik iyi olma halini de öz-yeterlikleri üzerinden etkilediği görülmüştür. Fazla sosyal medya kullanımı, yüksek öz-yeterliğe sahip kişilerin iyi olma halini ve yaşam doyumunu artırırken, düşük öz-yeterliğe sahip kişilerin depresif semptomlarını artırıp yaşam doyumunu düşürmektedir (Calandri ve ark., 2021).

Çocuklukta yaşanmış cinsel (Schuetze ve Eiden, 2005) veya duygusal istismar, kaygılı bağlanmaya ve yetişkinlikte depresyona neden olabilmektedir (Caldwell ve ark., 2011). Bu durum da dolaylı olarak ebeveyn öz-yeterlik algısının düşük olmasına neden olmaktadır. Annenin depresif belirtiler göstermesi ile ebeveyn öz-yeterlik algısının düşük olması arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Azmoode ve ark., 2015). Düşük ebeveyn öz-yeterlik algısının annelerde depresyona eğilimi artırabileceği düşünülürken, depresyon da düşük ebeveyn öz-yeterlik algısına neden olabilmektedir (Jones ve Prinz, 2005). Genel duygu durumu olumsuz olan annelerin ebeveyn öz-yeterlik algıları da genel duygu durumu olumlu olan annelere göre daha düşük bulunmuştur (Murdock, 2013). Tanısı konmuş depresyon ile ebeveyn öz-yeterlik algısı ve sosyal destek arasında negatif ilişki bulunurken (Leahy-Warren ve ark., 2012; Teti ve Gelfand, 1991), sosyal desteğin depresyon belirtilerini annelerin ebeveyn öz-yeterlik algısı üzerinden etkilediği görülmüştür (Cutrona ve Troutman, 1986).

Düşük sosyal destekle birlikte erken yaşta anne olmak da düşük ebeveyn öz-yeterlik ile ilişkilidir (Raver ve Leadbeater, 1999). Annelerin eğitim seviyesi (Büyükbayraktar ve ark., 2014) ve gelir düzeyi arttıkça da ebeveyn öz-yeterlik seviyesi artmaktadır (Kurt ve Aslan, 2020). Evli babaların ise ebeveyn öz-yeterliklerinin boşanmış babalara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Özkul, 2015). Sosyo-

ekonomik seviyesi yüksekken düşen göçmenlerin de ebeveyn öz-yeterliklerinin eskisinden daha düşük olduğu görülmüştür (Ali, 2008). Genel benlik saygısı daha yüksek olan annelerin ebeveyn öz-yeterlik algısı da benlik saygısı düşük olan annelere göre daha yüksektir (Leerkes ve Crockenberg, 2002).

Facebook ebeveyn gruplarına üye olan annelerle yapılmış bir çalışmada ise bu gruplarda daha fazla paylaşım yapan ve paylaşımlara daha fazla yorum yazan annelerin ebeveyn öz-yeterliklerinin gruplardaki diğer annelere göre daha düşük olduğu görülmüştür (Ögel-Balaban, 2021). Buna karşılık, kendine daha çok güvenen ebeveynlerin Facebook'ta ebeveynlikle ilgili grupları daha fazla takip ettiğini gösteren bir araştırma da bulunmaktadır (Haslam ve ark., 2017). İlk kez anne olan kadınlarla doğumdan 1 yıl sonra yapılmış bir çalışmada ise sosyal medya kullanımının sosyal destek algısını artırarak annelik öz-yeterliklerini artırdığı görülmüştür (De Moura Propper, 2018). 1999'dan 2014'e kadar yapılmış ebeveyn öz-yeterlik çalışmalarına bakıldığında son yıllarda ebeveynlerin öz-yeterliklerinin daha düşük olmasının bir nedeni olarak sosyal medya gösterilmektedir. Sosyal medya aracılığıyla eskisinden çok daha fazla bilgi ve çok daha farklı ebeveynlik tutumuna maruz kalan ebeveynlerin kendisini daha iyi gördüğü ebeveynlerle de kıyaslayarak daha yetersiz hissetmeye başladığı düşünülmektedir (Glatz ve Buchanan, 2021).

Ebeveyn bildirimine dayalı araştırmaların yanı sıra gözlem çalışmaları da göstermektedir ki çocuğun özelliklerinin ebeveyn öz-yeterlik algısını etkilediği durumlarda genellikle ebeveynin çocuğunu nasıl algıladığı etkili olmaktadır (Azmoode ve ark., 2015; Mouton ve ark., 2018). Çocuğunu zor mizaçlı olarak tanımlayan ebeveynler daha düşük ebeveyn öz-yeterlik algısına sahiptir (Sevigny ve Loutzenhiser, 2010). Bebeğinin sürekli ağladığını ve huysuz olduğunu söyleyen

annelerin daha düşük ebeveyn öz-yeterlik algısına sahip olduğu görülmüştür (Azmoode ve ark., 2015). Bebeğini daha kolay sakinleştirilebilen annelerin ise ebeveyn öz-yeterlik algıları daha yüksektir (Leerkes ve Crockenberg, 2002). Araştırma bulguları bebeğin cinsiyetinin de ebeveynin yeterlik algısı ile ilgili olabileceğine işaret etmektedir. Kız bebeği olan annelerin oğlan bebeği olan annelere kıyasla daha yüksek öz-yeterlik algısına sahip oldukları rapor edilmiştir (Azmoode ve ark., 2015).

Öz-yeterliği yüksek olan ebeveynler ebeveynlik rolünde kendilerini daha yetkin görmekle birlikte çocuklarının gelişiminde olumlu bir etkilerinin olacağına da daha fazla inanmaktadır (Crnic ve Ross, 2017). Yüksek ebeveyn öz-yeterliği, etkili (Bogenschneider ve ark., 1997), yetkin ve olumlu ebeveynlik davranışları ve uygulamalarıyla ilişkilidir (Coleman ve Karraker, 1998). Annelerin ebeveyn öz-yeterlik algısı arttıkça destekleyici ebeveynlik tutumları (Murdock, 2013), çocuklarına karşı sıcaklık ve olumlu duyguları da artmaktadır (Johnston ve Mash, 1989; Teti ve Gelfand, 1991). Ancak anneler, çocuk yetiştirme konusunda yetkin olmadıklarını düşündüklerinde bu konuda daha az çaba göstermekte ve çocuğunun davranışlarına ve ebeveynlik rolüne daha olumsuz duygusal tepkiler vermektedirler (Mash ve Johnston, 1990). Bandura (1984) kişilerin kendi yeterliklerini aşacak görev ve durumlardan kaçınırken algıladıkları öz yeterlikleri arttığında zorlu görünen görevlerde dahi daha kararlı ve gayretli bir çaba sarf ettiklerini belirtmiştir.

Annenin ebeveyn öz-yeterliği, ebeveynlik davranışlarını etkilediği gibi çocuğunun psikolojik sağlığını da yordamaktadır. Yüksek ebeveynlik öz-yeterliğine sahip olan annelerin çocuklarında daha az davranış bozukluğu (Işıkol, 2019; Hill ve Bush, 2001) ve dışsallaştırma davranışı görülürken (Glatz ve Buchanan, 2015), düşük ebeveyn öz-yeterlik algısı ile çocuklarda öfke krizi gibi davranış bozukluklarının

olması arasında ise pozitif bir ilişki vardır (Murdock, 2013). Ardelt ve Eccles'e (2001) göre kendini daha yeterli gören ebeveynler daha destekleyici ebeveynlik tutumu benimseyecek ve böylece çocuklarının da akademik, sosyal ve duygusal alandaki başarıları artacaktır. Ebeveyn öz-yeterliği yüksek olan annelerin çocuklarının sosyal beceri (Işıkol, 2019) ve özbakım gelişimlerinin de daha yüksek olduğu (Büyüктаşkapu, 2012) ve bir aktiviteyi yapmada daha hevesli ve uyumlu olduğu görülmüştür (Coleman and Karraker, 2003). Ayrıca böyle annelerin çocukları annelerinin daha fazla ebeveyn izleme davranışı gösterdiğini, daha ulaşılabilir olduğunu ve psikolojik olarak daha az kontrol etmeye çalıştığını söylemiştir (Bogensneider ve ark., 1997).

Yüksek ebeveyn öz-yeterlik algısı ile tutarsız disiplin ve sevgisiz bir ebeveynlik tutumu arasında olumsuz bir ilişki vardır (Hill ve Bush, 2001). Düşük ebeveyn öz-yeterlik algısı olan annelerin çocuklarına daha fazla fiziksel şiddet uyguladığı saptanmıştır (Mash ve ark., 1983). Ebeveynlik stresi yaşayan ve daha düşük ebeveyn öz-yeterlik algısına sahip olan depresif anneler de daha cezalandırıcı bir ebeveynlik tutumu sergilemektedir (Shuetze ve Eiden, 2005). Cezalandırıcı tutum sergileyen annelerin çocuklarının ise kaygı seviyesi daha yüksek (Hill ve Bush, 2001), daha zor ve uyumsuz oldukları bulunmuştur (Beaulieu ve ark., 2014; Leerkes ve Crockenberg, 2002).

1.6. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik, kişinin kusursuz olmak için çabalaması, kendine aşırı yüksek hedefler koyması ve performansına katı bir şekilde eleştirel yaklaşması olarak tanımlanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002; Frost ve ark., 1990). Mükemmeliyetçi kişiler günlük hayattaki işlerinde hatalara odaklanır ve bu durum onda kaygıya neden olur (Jansson-Fröjmark ve Linton, 2007). Bazı araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin

tamamen olumsuz bir özellik olmadığını; mükemmel olma isteğinin normal olmakla birlikte olumlu yönlerinin de olabileceğini, hata yapmaktan korkmak yerine süreçten keyif alındığında ve mümkün olanın en iyisini yapmaya odaklanıldığında mükemmeliyetçiliğin iyi bir özellik olabileceğini düşünmektedir (Stoeber ve Otto, 2006).

Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir kişilik özelliği olduğunu ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik olmak üzere üç çeşidi olduğunu belirtmişlerdir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilikte kişi kendisine zor hedefler koyar, ulaşılması imkansız standartlar belirler ve davranışlarını da katı bir şekilde eleştirir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçi olan kişilerin başkalarından gerçekçi olmayan standartlarda beklentileri vardır ve onlardan mükemmel olmalarını bekleyip performanslarını katı bir şekilde değerlendirirler. Sosyal odaklı mükemmeliyetçi kişiler ise önemsedikleri kişilerin onlardan gerçekçi olmayan standartlarda performans beklediklerini düşünüp mükemmel olmak için üzerlerinde baskı hissederler. Ancak bu beklentileri karşıladıklarında onları tatmin edeceklerini düşünürler.

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate'e (1990) göre mükemmeliyetçi kişilerin kendileri için yüksek standartları vardır, düzen ve organizasyona önem verirler, hatadan kaçındıkları için davranışlarından emin olamazlar, ayrıca ebeveynlerinin kendileriyle ilgili değerlendirmelerine büyük önem atfederler. Frost ve ark. (1990) ile Hewitt ve Flett'in (1990) mükemmeliyetçiliğin boyutlarıyla ilgili bu çıkarımlarının ortak noktalarına bakıldığında iki alt grup öne çıkmaktadır. Birinci grupta kişisel standartlar, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve diğerlerine yönelik

mükemmeliyetçilik varken, diğer grupta hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama, sosyal odaklı mükemmeliyetçilik, ailesel beklentiler ve aileden eleştiri toplanabilir (Stoeber ve Otto, 2006).

Mükemmeliyetçilik bir kişilik özelliği olarak ele alınmasının yanında Hamachek (1978) tarafından nevrotik mükemmeliyetçiler ve normal mükemmeliyetçiler olarak ikiye ayrılmıştır. Ona göre nevrotik mükemmeliyetçiler kendilerinden ulaşılması imkansız derecede performans beklemektedir ve bu durum onların kendileriyle ilgili iyi hissetmelerine engel olmaktadır. Hata kabul etmezler ve yaptıkları işlerin hiçbir zaman yeterince iyi olduğunu düşünmezler. Normal mükemmeliyetçi insanlar ise kendi eksikleri ve güçlü yanlarının farkında olarak kendilerine hedef belirleyip performanslarını değerlendirmektedir. Böylece beklentiler daha gerçekçi olduğu için başarı da daha olasıdır. Yüksek standartlar belirlenir de duruma göre esneklik gösterebilmektedirler. Mükemmeliyetçilik özelliği daha sonraki araştırmacılar tarafından da olumlu ve olumsuz olarak farklı şekillerde adlandırmalarla da olsa ikiye ayrılarak ele alınmıştır (Adkins ve Parker, 1996; Frost ve ark., 1993; Hill ve ark., 2004; Rice ve ark., 1998; Rhéaume ve ark., 2000; Stumpf ve Parker, 2000; Terry-Short ve ark., 1995). Kişisel standartları olan, düzeni seven ve işlerini ertelemekten hoşlanmayan insanlar için uyumlu mükemmeliyetçilik tanımı kullanılırken, hata yapmaktan aşırı derecede çekinen, davranışlardan şüphe duyan, bu yüzden işlerini erteleme eğiliminde olan ve kendini gergin ve kaygılı hisseden kişiler için uyumsuz mükemmeliyetçilik tanımı kullanılmaktadır (Rice ve ark., 1998). Bazı araştırmacılar ise mükemmeliyetçi kişilerin daha fazla erteleme eğilimi olduğunu ve kendilerine ulaşılması zor hedefler

koymalarının yapmak istedikleri veya yapmaları gereken işleri ertelemelerine neden olabildiğini belirtmişlerdir (Burka ve Yuen, 2008).

Kişilerin kendine yönelik mükemmeliyetçi olmalarının zamanla psikolojik sorunlara neden olabileceği düşünülmektedir (Hamachek, 1978). Yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin yeme bozuklukları (Bardone-Cone ve ark., 2007; Forsberg ve Lock, 2006; Kılıç, 2019; Sakmanlı, 2021) depresyon (Alim, 2018; Frost ve ark., 1990; Hawley ve ark., 2006; Hewitt ve Flett, 1991; Say, 2020), intihara eğilim (Hewitt ve ark., 1992; Özden, 2021; Robinson ve ark., 2021; Zeifman ve ark., 2020) obsesif kompulsif bozukluk (Frost ve Gross, 1993; Pinto ve ark., 2017; Rasmussen ve Eisen, 1992; Yıldırım, 2018), kaygı (Burgess ve DiBartolo, 2016; Cesur, 2017; Wright ve ark., 2021), psikosomatik bozukluklar (Flett ve ark., 2012; Sapmaz, 2006; Sumi ve Kanda 2002) gibi çok sayıda psikopatoloji ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Frost ve ark. (1990) mükemmeliyetçilikle birlikte gelen psikolojik sorunların kişinin kendisine yüksek standartlar belirlemesinden değil, yaptığı işi ve performansını katı bir şekilde eleştirme eğiliminden kaynaklandığını savunmaktadır.

Hata yapmaktan aşırı derecede kaçınma, ebeveynlerden algılanan yüksek kişisel standartlar ve kişinin kendi davranışlarından şüphe duyması birçok psikolojik sorunla birlikte özellikle de depresyon ile ilişkilidir (Blatt, 1995). Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçi olan annelerden aynı zamanda sosyal odaklı mükemmeliyetçi olanlarının depresif semptomlarının mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur (Sherry ve ark., 2019). Uyumlu mükemmeliyetçilik ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ikisinin de depresyon, kaygı, olumsuz benlik (Alaloğlu, 2020), stres ve sınav kaygısıyla ilişkili olduğu görülmüştür (Bieling ve ark., 2004).

Mükemmeliyetçilik isteği, performansın söz konusu olduğu her alanda görülebilir (Stoeber, 2012). Ebeveynlik de davranış olarak bir performans olarak düşünüldüğünde mükemmeliyetçiliğin ebeveynlik üzerinde de rol oynaması olasıdır. Nitekim çalışan annelerle yapılmış bir çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçi olan kişilerin olmayanlara göre daha kuşkucu olduğu, iş hayatında daha çok yorulup evde daha fazla ebeveynlik stresi yaşadığı görülmüştür (Mitchelson ve Burns, 1998). Kendine yönelik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçiliği yüksek olan ebeveynler ebeveynlik rolünden yorulma, bıkma ve çocuklarından duygusal olarak uzaklaşma gibi belirtiler raporlamışlardır (Sorkkila ve Aunola, 2019). Kendine yönelik mükemmeliyetçiliği yüksek olan annelerin kendilerini sosyal medyada gördükleri diğer annelerle karşılaştırmasının, sosyal medyada geçirilen süreden bağımsız olarak, depresyon ve kaygıya neden olunduğu bulunmuştur. Sosyal odaklı mükemmeliyetçi annelerin ise Facebook'ta geçirdikleri süre arttıkça depresyon ve kaygı düzeyleri artmaktadır (Padoa ve ark., 2018). Mükemmel olma baskısı hisseden sosyal odaklı mükemmeliyetçi anneler daha düşük öz-yeterlik ve daha yüksek stres deneyimlerken (Henderson ve ark., 2016) kendine yönelik mükemmeliyetçi olan annelerin öz-yeterliklerinin daha yüksek (Yıldız-Çiçekler ve ark., 2014) ve kendi ebeveynliklerinden daha tatmin olduğu görülmüştür (Lee ve ark., 2012). Çalışan annelerin çalışmayan annelere göre öz-yeterliklerinin yüksek olduğu ve başkalarına karşı da mükemmeliyetçiliklerinin yüksek olduğu, ayrıca yaş arttıkça mükemmeliyetçiliğin de arttığı rapor edilmiştir (Büyükbayraktar ve ark., 2014).

Mükemmeliyetçilik alt boyutlarından hata yapma endişesi ve kişisel standartlar puanları yüksek olan annelerin belirsizliğe tahammülünün düşük olduğu, bunun da depresyon, çocuk yetiştirme stresi ve düşük yaşam doyumuna neden olduğu

bulunmuştur (Kawamoto ve Furutani 2018). Uyumlu mükemmeliyetçi olan ebeveynler çocuklarına karşı daha kabul edici davranırken, uyumsuz mükemmeliyetçi olan ebeveynler, çocuklarına karşı daha eleştirel davranmaktadır (Greblo ve Bratko, 2014).

Mükemmeliyetçi ebeveynlere sahip olan çocuklar ebeveynleriyle daha zayıf bir bağlarının olduğunu belirtmişlerdir (Brennan ve Shaver, 1995). Mükemmeliyetçi annelerin çocuklarının da mükemmeliyetçi olduğu görülmüştür (Carmo ve ark., 2021; Cook ve Kearney, 2014). Mükemmeliyetçi ebeveynlerin mükemmeliyetçi çocuklarının olmasının çocukların ebeveynlerinin kendilerinden beklediği yüksek standartları karşılamaya çalışmaktan kaynaklandığı düşünülmektedir (Wang, 2010). Ebeveynlerin çocuklarını psikolojik olarak kontrol etme çabasının da bu ilişkide etkili olduğu belirtilmektedir (Soenens ve ark., 2006). Anneleriyle ilişkilerinden algıladıkları sıcaklık ve sevgi düzeyleri yüksek, saldırganlık, kin, ilgisizlik ve ihmal düzeyleri ise düşük olan ergenlerin daha fazla uyumlu mükemmeliyetçilik özelliği sergiledikleri bulunmuştur (Önder ve Kırdök, 2009).

Annelerin sosyal odaklı mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça çocuklarında kaygı düzeyinin arttığı görülmüştür (Şahingiray, 2020). Annelerin çocuklarına yaptığı başarılı olma baskısının bu ilişkide aracı rol oynayabileceği düşünülürken (Güngör, 2009), ebeveynin aşırı kontrolcü davranışlarının da mükemmeliyetçilikle birleştiğinde kaygıya neden olabilmesi olasıdır (Affrunti ve Woodruff-Borden, 2014). Mükemmeliyetçi annelerin çocuklarından özellikle de kız çocuklarının daha fazla sınav kaygısı yaşadığı gözlemlenmiştir (Besharat, 2003). Başka bir çalışmada ise erkek çocuklarının sosyal odaklı mükemmeliyetçilik düzeylerinin kız çocuklarından daha yüksek olduğu ve mükemmeliyetçilik seviyesi arttıkça kaygı seviyesinin de

yükseldiği görölmüştür (Tuncer ve Acar, 2006). Uyumsuz mükemmeliyetçi olan ebeveynlerin çocuklarını psikolojik olarak kontrol etme eğiliminde oldukları ve böyle ebeveynlere sahip kız çocuklarının depresyon ve düşük benlik saygısı deneyimledikleri belirtilmiştir (Soenens ve ark., 2006). Sosyal odaklı mükemmeliyetçi olan annelerin ise erkek çocuklarının kaygı ve depresyona daha eğilimli oldukları görölmüştür (Cook ve ark., 2009). Mükemmeliyetçi annelerin çocuklarının kaygı, depresyon, dikkat ve uyku problemleri yaşamasında annelerin deneyimlediği ebeveynlik stresinin etkili olduğu bulunmuştur (Hosseinzadeh-Oskouei ve ark., 2021).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1 Katılımcılar

Araştırmada ilk olarak Sosyal Karşılaştırma Eğilimi Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması amacıyla yürütülmüş olan ön çalışmaya 20-45 yaşları (Ort = 31.61, SS = 5.68) arasında olan 143 gönüllü anne katılmıştır. Annelerin eğitim düzeyi incelendiğinde, %6,6'sı ilköğretim mezunu; %10,5'i lise mezunu; %62,9'u üniversite mezunu ve %21'i lisansüstü mezunudur. Çalışan annelerin oranı %39,9 ve çalışmayanların oranı %60,1'dir. Eşiyle ayrı yaşayanlar %1,4; bekarlar %4,9; boşanmış olanlar %2,8 ve evli olanlar %90,9 oranındadır. Katılımcıların %58'inin tek çocuğu varken, %35'i iki çocuklu ve %7'si üç çocukludur.

Temel araştırma kapsamında ise 20-45 yaş aralığında, çocuğu 6 ay ile 6 yaş arasında olan 196 anneye ulaşılmıştır. Veriler çevrimiçi tabanlı bir şekilde toplanmıştır. Tek ve çok değişkenli uç değerler analizi yapıldığında araştırma dışı bırakılan annelerden sonra 185 katılımcı ile analizlere devam edilmiştir. Araştırmaya katılan annelerin yaş ortalaması 32.88'dir (SS = 4.53) ve büyük çoğunluğu (%96.8) evli olup, ortalama evlilik süresi 7.84 yıldır. Katılımcıların çoğunluğu lise mezunu (%56) olmakla birlikte, %6'sı ilkokul, %15.4'ü ortaokul, %27.4'ü ise üniversite mezunudur. Katılımcıların %50.3'ü çalışmadıklarını belirtirken, %49.7'si çalışmaktadır. Katılımcıların %51.4'ünün tek çocuğu, %35.6'sı iki çocuklu, %13'ü ise 3 çocukludur. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin detaylı bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Annelerin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Tanımlayıcı İstatistikleri

<i>Sosyodemografik Değişkenler</i>	<i>Gruplar</i>	<i>N</i>	<i>Geçerli %</i>
Eğitim düzeyi	Okur-yazar değil	1	.6
	İlkokul	1	.6
	Ortaokul	27	15.4
	Lise	98	56.0
	Üniversite	48	27.4
	Yüksek Lisans/Doktora	10	5.4
Çalışma durumu	Hayır	93	50.3
	Evet	92	49.7
Çalışma süresi (saat)	Yanıt verilmemiş	179	96.8
	15 saat	1	.5
	2.5 gün	1	.5
	40 saat	2	1.1
	45-50	1	.5
	Değişiyor	1	.5
Medeni hal	Evli	179	96.8
	Bekar	1	.5
	Boşanmış	4	2.2
	Ayrı yaşıyor	1	.5
Eş eğitim durumu	İlkokul	2	1.1
	Ortaokul	6	3.4
	Lise	24	13.4
	Üniversite	103	57.5
	Yüksek Lisans/Doktora	44	24.6
Çocuk cinsiyet	Kız	101	55.8
	Erkek	80	44.2
İkinci çocuk cinsiyet	Yanıt verilmemiş	95	51.4
	Erkek	36	19.5
	Kız	54	29.2

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Annelerin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Tanımlayıcı İstatistikleri (devam)

Üçüncü çocuk cinsiyet	Yanıt verilmemiş	161	87.0
	Erkek	9	4.9
	Kız	15	8.1
İlk çocuk yaş	Yanıt verilmemiş	6	3.2
	0 – 6 ay	2	1.1
	1 – 2 yaş	34	18.4
	3 – 4 yaş	59	31.9
	5 – 6 yaş	17	9.2
	6 ay – 1 yaş	11	5.9
	6 yaş ve üzeri	56	30.3
İkinci çocuk yaş	Yanıt verilmemiş	97	52.4
	0 – 6 ay	5	2.7
	1 – 2 yaş	18	9.7
	3 – 4 yaş	28	15.1
	5 – 6 yaş	11	5.9
	6 ay – 1 yaş	9	4.9
	6 yaş ve üzeri	17	9.2
Üçüncü çocuk yaş	Yanıt verilmemiş	160	86.5
	0 – 6 ay	2	1.1
	1 – 2 yaş	7	3.8
	3 – 4 yaş	5	2.7
	5 – 6 yaş	9	4.9
	6 ay – 1 yaş	2	1.1
Çocukta kronik hastalık	Hayır	181	97.8
	Evet	4	2.2

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Annelerin Sosyo-demografik Özelliklerinin Tanımlayıcı İstatistikleri (devam)

Çocuklara kim bakıyor	Sadece kendim	80	43.2
	Kendim ve ailem	67	36.2
	Sadece ailem	2	1.1
	Kreşe gidiyor	14	7.6
	Bakıcısı var	14	7.6
	Diğer kişiler	8	4.3
Gelir düzeyi	Ayda 1000 TL altında	3	1.7
	Ayda 1000 – 1999 TL	11	6.1
	Ayda 2000 – 3999 TL	29	16.1
	Ayda 4000 – 5999 TL	26	14.4
	Ayda 6000 – 7999 TL	111	61.7
	Ayda 8000 TL ve üzeri	48	25.9
Kiminle yaşıyorsunuz	Çocuklarımla	7	3.8
	Eşim ve çocuklarımla	162	87.6
	Eşim, çocuklarım ve anne/babamla	5	2.7
	Eşim, çocuklarım ve kayınvalide/kayınpederimle	8	4.3
	Eşim, çocuklarım ve diğer	2	1.1
	Diğer	1	.5
Toplam		185	100.0

2.2 Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında katılımcılara Kişisel Bilgi Formu (Ek 4), Ebeveynlik Stres Ölçeği (Ek 5), Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeği (Ek 6), Beck Depresyon Envanteri (Ek 7), Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Ek 8), Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (Ek 9), Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğu Ölçeği (Ek 10) uygulanmıştır.

Uygulama öncesinde ölçekleri geliştiren ya da uyarlayan araştırmacılardan izin alınmıştır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu.

Katılımcılara yaş, çocuk sayısı, aylık gelir, eğitim durumu, çalışma durumu, günlük sosyal medya kullanım süresi ve sıklığı gibi bilgiler sorulmuştur. Form, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

2.2.2. Ebeveynlik Stres Ölçeği.

Ölçek, Aydoğan ve Özbay (2017) tarafından geliştirilmiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96 olan ölçekte 18 madde (Ör. “Çocuğumla aramdaki duygusal bağın yeterli olmadığını düşünüyorum”, “Ebeveynlik rolünü üstlenmek bana çok zor geliyor”) bulunmaktadır. Ölçeğe verilen cevaplar “0: Hiç tanımlamıyor, 4: Çok iyi tanımlıyor” arasında değişmek üzere beş derece üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, yüksek ebeveynlik stresini göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

2.2.3. Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeği.

Ölçeğin orijinal formu Coleman ve Karraker (2000) tarafından geliştirilmiş, Kotil (2010) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Toplam 20 maddeden (Ör. “Çocuğuma yeterince disiplin sağlayabilen biriyim”, “Çocuğumun serbest zaman etkinliklerine katılmam”, “Çocuğumun ihtiyacı olduğu anda tıbbi yardım almasını sağlarım”) oluşan ölçeğe verilen yanıtlar “Tamamen katılmıyorum”, “Kısmen katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Katılıyorum”, “Kısmen katılıyorum” ve “Tamamen katılıyorum” olmak üzere ölçek 6’lı Likert tipindedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç

tutarlılık katsayısı .78 olarak rapor edilmiş olup, bu çalışmadaki Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .77'dir.

2.2.4. Beck Depresyon Envanteri.

Depresyon belirtilerini değerlendirmek amacıyla orijinal formu Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh (1961) tarafından geliştirilen ölçek, Hisli (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçekteki tüm maddeler dört seçenekli 21 maddeden (Ör. 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum, 1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum, 2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor, 3. Her şeyden sıkılıyorum) oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olup, bu çalışmadaki Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84'tür.

2.2.5. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.

Ölçeğin orijinal formu Frost ve ark. tarafından (1990) geliştirilmiştir. Kağan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçek toplam 35 maddeden (Ör. “Düzen benim için çok önemlidir”, “Kendim için en yüksek ölçütleri belirlemezsem ikinci sınıf bir insan haline gelebilirim”) oluşmaktadır. Hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, aileden eleştiri, yaptığından emin olamama, düzen olmak üzere altı alt boyuttan oluşan ölçek 1 (Kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (Tamamen katılıyorum) arasında değişmek üzere üzere beşli Likert tipi bir ölçektir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

2.2.6. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği.

Ölçeğin orijinal formu Charoensukmongkol (2018) tarafından geliştirilmiştir. Toplam on maddeden (Ör. Ölçekte “Kendimi başka insanlarla kıyaslarım”, “Benimkinden daha iyi hayatı olan insanların olduğunu bilmek kötü bir histir”, “Arkadaşlarımın benden daha iyi görünmesi hoşuma gitmez”) oluşan ölçek 5’li Likert tipidir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .82 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması bu tez çalışması kapsamında yapılmıştır. Türkçe literatüre Şahin, Durak ve Şahin (1993) tarafından uyarlanarak kazandırılan Sosyal Karşılaştırma Ölçeği’ndeki maddelerden alınan yüksek puanların olumlu, düşük puanların ise olumsuz benlik şemasına işaret etmesinden dolayı (Savaşır ve Şahin 1997), ölçeğin bu tez çalışmasında araştırılmak istenen konuya uygun olmadığı düşünülmüştür. Bu çalışmada sosyal medya kullanan kişilerin sosyal karşılaştırma eğilimini ölçmek amacıyla Charoensukmongkol (2018) tarafından geliştirilmiş olan Sosyal Karşılaştırma Ölçeği’nin kullanılması uygun görülmüştür. Türkçe’ye çevrilen ölçek maddeleri iyi derecede İngilizce bilen bir klinik psikoloji doktora öğrencisi, bir klinik psikoloji doktor öğretim üyesi ve bir mütercim tercüman tarafından geri İngilizce’ye çevrilerek kontrol edilip onaylanmıştır. Ölçeğin ön çalışma grubuna uygulanmasının ardından yapılan analizlerde faktör yükleri 0,40’ın altında olan iki maddenin ölçekten çıkarılmasının ardından ölçeğin Cronbach iç tutarlılık katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Detaylı analiz sonuçlarına bulgular bölümünde yer verilmiştir.

2.2.7. Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğu Ölçeği.

Balaji, Khong ve Chong tarafından (2016) geliştirilen ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması Yanar (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 1 (Kesinlikle

katılmıyorum), 5 (Tamamen katılıyorum) olmak üzere 5'li Likert tipidir ve beş maddeden (Ör. “Sosyal medya siteleri günlük faaliyetimin bir parçasıdır”, “Bir gün bile sosyal medyaya girmesem tüm gelişmelerden bihaber olduğumu, dışlandığımı hissederim.”) oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olarak rapor edilmiş olup, bu çalışmadaki Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84'tür.

2.3. İşlem

Araştırma için Acıbadem Üniversitesi ve Acıbadem Sağlık Kuruluşları Tıbbi Araştırma Etik Kurulu'ndan etik onay (Ek 1'de sunulmuştur) alındıktan sonra, veriler internet tabanlı olarak kolay örnekleme yöntemiyle toplanmıştır. Bu kapsamda öncelikle Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması için Ekim 2020'den Mart 2021'e kadar katılımcılardan Google Forms aracılığıyla İlk Aşama Aydınlatılmış Onam Formu (Ek 2), Kişisel Bilgi Formu ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği uygulanarak ön çalışma verileri toplanmıştır. Yapılan analizlerde ölçeğin geçerli ve güvenilir bulunmasının ardından ana çalışma için yine Google Forms aracılığıyla katılımcılara Aydınlatılmış Onam Formu (Ek 3), Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğu Ölçeği, Ebeveynlik Stres Ölçeği, Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği sunulmuştur. Ana çalışmanın verilerinin elde edilmesi amacıyla katılımcılara Haziran ile Kasım 2021 tarihleri arasında ulaşılmıştır.

2.4. İstatistiksel Analizler

Araştırma verilerinin istatistiksel analizleri IBM SPSS Statistics 25 programı kullanılarak yapılmıştır. Veri analizine başlamadan önce, kayıp değerler ve uç değerler kontrol edilmiştir. Araştırmada ölçeklerin yanıtlarına yönelik beklenti maksimizasyonu incelenerek kayıp veri analizi yapılmıştır. Araştırmada çok

değişkenli 8 uç değer saptanmış ve araştırma dışı bırakılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek amacıyla tüm soru maddelerinin -3,29 +3,29 üzerindeki standart puan alan katılımcılar veri setinden çıkartılmıştır (George ve Mallery, 2019). Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla öncelikle Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanarak bakılmış, ardından Hiyerarşik Regresyon analizi yapılmıştır. Anlamlı yordayıcılar tespit edildikten sonra, tanıdıkların sosyal medya paylaşım sıklığı ve sosyal medya kullanım yoğunluğu ile annelerin depresyon seviyesi, ebeveynlik stresi ve ebeveyn öz-yeterlik arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma eğilimi ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin aracı rolünü incelemek için SPSS PROCESS eklentisi 4. model kullanılarak regresyon analizi uygulanmıştır. Annelerin çalışma durumu bakımından sosyal karşılaştırma eğilimini karşılaştırmak için bağımsız örneklem için t testi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 düzeyinde alınmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Verilerin Temizlenmesi

Tez çalışmasının ilk aşaması olan Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında 143 gönüllü katılımcıya ulaşılmıştır. Analizlere başlamadan önce veriler için kayıp değerler ile tek ve çok değişkenli uç değerler analizi yapılmıştır (Tabachnick ve ark., 2007). Veri setinde kayıp veri bulunmamıştır. Geçerlik güvenirliği yapılmış olan Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile diğer ölçeklerin de eklendiği ana tez çalışması kapsamında ise 196 gönüllü katılımcıya ulaşılmıştır. Veri tarama aşamasında, 15 katılımcı çok fazla eksik veri olması sebebiyle çıkartılmış, ardından tek değişkenli uç değerler analizi kapsamında 3 katılımcı örneklem dışında bırakılmıştır. Çok değişkenli uç değerler analizi kapsamında da 8 katılımcı çok değişkenli uç değerlere sahip oldukları için veri setinden çıkartılmışlardır. Kayıp veriler için ise beklenti maksimizasyonu (expectation maximization) yöntemi kullanılmıştır. Sonuçlara göre, araştırmada çıkarılan uç değerler dışında kayıp veri olmadığı görülmüş ve geriye kalan 185 katılımcı ile betimsel ve ileri analizler yapılmıştır.

3.2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmada kullanılan “Sosyal Karşılaştırma Ölçeği”nin geçerlilik ve güvenirliğine ilişkin, iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. İç tutarlılığın test edilmesi yönteminde, bir aradaki maddelerin aynı yapıyı ölçüp ölçmediği ve kendi içerisinde tutarlı ilişkide olup olmadığı esas alınmaktadır. Bunun için ifadenin toplam ile ilişkisine bakılır. Yani ifadenin bir ölçüm için değeri ile değişkeni yarattığı tasarlanmış tüm ifadelerin toplamı (yine her ölçüm

için) ile ne derece ilişkili olduğu hesaplanır. İfadenin toplam ile korelasyonu kural olarak 0,5'in üstü olmalıdır (Field, 2006). Ayrıca ifadeler arası korelasyonların 0,3'ten yüksek olması beklenen bir durumdur, önerilen ise 0,4'ten büyük olmasıdır (McHorney ve ark., 1994). Bu çalışmadaki madde-toplam korelasyonları Tablo 2'de sunulmuştur:

Tablo 2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin Madde-Toplam Korelasyonuna İlişkin Bulgular

	Madde silindiğinde ölçek ortalaması	Madde silindiğinde ölçek varyansı	Düzeltilmiş madde- toplam korelasyonu	Madde silindiğinde Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı
SKÖ1	15,82	32,188	,672	,779
SKÖ2	15,76	32,587	,651	,782
SKÖ3	16,08	32,430	,700	,777
SKÖ4	16,09	32,793	,718	,776
SKÖ5*	15,62	35,418	,285	,835
SKÖ6	16,44	37,545	,432	,807
SKÖ7	16,58	37,118	,538	,800
SKÖ8	16,57	36,655	,602	,796
SKÖ9	16,60	36,888	,564	,798
SKÖ10*	15,5664	37,106	,201	,843

*ters kodlanan maddeler

Yukarıdaki bilgiler doğrultusunda, madde – toplam korelasyonunun 0,4’ün altında olduğu iki madde bulunmaktadır. Madde 5 ve madde 10 için madde toplam korelasyonu 0,29 ve 0,20 olarak bulunmuştur. Ölçekteki diğer maddeler iç tutarlılık açısından belirtilen uygun değerler aralığındadır. İkinci ölçüm ise güvenilirlik katsayısının incelenmesidir. En çok kullanılan yöntem Cronbach alfa katsayısıdır (Cortina, 1993). Genellikle Cronbach alfa değerinin 0,7’nin üzeri olması beklenir (Eymen, 2007). Bu çalışma için tespit edilen iç tutarlılık katsayısına ilişkin sonuç Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği’nin İç Tutarlılık Katsayıları

Cronbach Alfa		
	İç Tutarlılık Katsayısı	Madde Sayısı
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	,817	10

3.3. Açımlayıcı Faktör Analizi Bulguları

Faktör analizine uygunluk konusundaki bir sonraki test Bartlett Testi’dir. Bartlett testi daha önceki korelasyonu ele alarak istatistiki olarak anlamlılığına bakmaktadır. Burada istenen durum bu testin anlamlı çıkmasıdır ve faktör analizine uygun olduğunun tespit edilmesidir. Son adım olarak KMO değerine bakılır. KMO testi değişkenler arasındaki korelasyonları ve faktör analizinin uygunluğunu ölçen testtir. KMO testinin değeri 0 ile 1 aralığında olmalıdır. KMO değeri, herhangi bir değişkenin diğer değişkenler tarafından hatasız yordanması halinde 1’e eşit olur. 0,8 üstü değerler çok iyi olarak kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2002). Bu çalışmada da görüldüğü üzere, araştırmadaki KMO değeri 0,83 olarak bulunmuş ve Tablo 4’te

sunulmuştur. Bu durumda, faktör analizi için uygun örneklem büyüklüğüne sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 4. Faktör Analizi Uygunluğu için Ölçeğin KMO ve Bartlett Testi Değerleri

Kaiser-Mayer-Olkin (KMO)		,829
Örneklem Ölçüm Değer Yeterliliği		
Bartlett Küresellik Testi	Ki-kare	826,367
	sd	45
	p	,000

Tablo 4’te görüldüğü gibi KMO değeri .83 olarak tespit edilmiş ve bu değer örneklem büyüklüğünün faktör analizi için “mükemmel” (Çokluk ve ark., 2012) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Bartlett küresellik testi sonuçları incelendiğinde, ki-kare ($X^2(45)=826,367$; $p < .001$) değerinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Cronbach’s alfa değeri .82 olduğundan elde edilen verilerin güvenilirliğinin iyi olduğu söylenebilir. Ölçeğin faktör yapısını ortaya koymak amacıyla faktörleştirme yöntemi olarak temel bileşenler analizi, döndürme yöntemi olarak da dik döndürme yöntemlerinden maksimum değişkenlik (varimax) seçilmiştir.

Tablo 5. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Faktör Yapıları (Döndürülmemiş Varyans Değerleri)

Faktör	Özdeğer	Varyans Yüzdesi	Toplam Varyans Yüzdesi
1	4,543	45,431	45,431

Tablo 5’te görüldüğü gibi, ölçeğin tek faktörlü yapısı varyansın %45’ini açıklamaktadır. Faktör yüklerine ilişkin bulgular Tablo 6’da sunulmuştur:

Tablo 6. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği’nin Faktör Desenine İlişkin Bulgular

	Faktör
	1
SKÖ3	,812
SKÖ4	,801
SKÖ1	,769
SKÖ8	,764
SKÖ2	,745
SKÖ9	,730
SKÖ7	,701
SKÖ6	,608
SKÖ5*	,275
SKÖ10*	,203

*ters kodlanan maddeler

Tablo 6’da ölçeğin faktör desenine ilişkin bulgular incelendiğinde, Madde 5 ve Madde 10 faktör yüklerinin 0,40’ın altında olduğu görülmektedir. Bu durumda faktör yükü düşük olan iki madde araştırma dışı bırakılarak iç tutarlılık katsayısı yeniden hesaplanmış ve faktör analizi bir kez daha yürütülmüştür.

Tablo 7. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin 8 maddelik Versiyonunun Madde-Toplam Korelasyonuna İlişkin Bulgular

Maddeler (Sosyal Karşılaştırma Ölçeği)	Madde silindiğinde ölçek ortalaması	Madde silindiğinde ölçek varyansı	Düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu	Madde silindiğinde Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı
SKÖ1	11,20	22,191	,721	,859
SKÖ2	11,15	22,577	,695	,862
SKÖ3	11,46	22,236	,771	,852
SKÖ4	11,48	22,969	,744	,856
SKÖ6	11,83	26,821	,482	,881
SKÖ7	11,96	26,717	,560	,875
SKÖ8	11,95	26,145	,652	,868
SKÖ9	11,99	26,394	,604	,872

Tablo 8. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin 8 Maddelik Versiyonunun İç Tutarlılık Katsayıları

	Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı	Madde Sayısı
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	,881	8

Ölçekten çıkarılan iki madde sonucunda elde edilen iç tutarlılık katsayısı 0,88'e çıkmıştır.

Tablo 9. İkinci Faktör Analizi Uygunluğu İçin Ölçeğin KMO Ve Bartlett Testi Değerleri

Kaiser-Mayer-Olkin (KMO)		,852
Örneklem Ölçüm Değer Yeterliliği		
Bartlett Küresellik Testi	Ki-kare	779,245
	sd	28
	p	,000

Tablo 9’da ölçeğin KMO ve Bartlett testi değerlerinin 5. ve 10. maddelerin çıkarılmasıyla 0,83’ten 0,85’e çıktığı görülmektedir.

Tablo 10. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Faktör Yapıları (Döndürülmemiş Varyans Değerleri)

Faktör	Özdeğer	Varyans Yüzdesi	Toplam	Varyans
			Yüzdesi	
1	4,458	55,731	55,731	

Tablo 10’da görüldüğü gibi, ölçeğin tek faktörlü yapısı varyansın %55’ini açıklamaktadır. Ölçeğin ilk versiyonunda ise varyans yüzdesi %45 olarak bulunmuştur. Faktör yüklerine ilişkin bulgular Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. İkinci Analizde Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin Faktör Desenine İlişkin Bulgular

	Faktör
	1
SKÖ3	,812
SKÖ4	,801
SKÖ1	,769
SKÖ8	,764
SKÖ2	,745
SKÖ9	,730
SKÖ7	,701
SKÖ6	,608

Tablo 11'de ölçeğin faktör desenine ilişkin bulgular incelendiğinde, Madde 5 ve madde 10 çıkarıldığında ölçek maddelerinin faktör yükleri 0,60'ın üzerinde bulunmuştur.

3.4. Betimsel Bulgular

Annelerin sosyal medyada geçirdikleri günlük süre, sosyal medyayı ne kadar zamandır kullandıkları, sosyal medyada ebeveynlikle ilgili sayfaları ve sosyal medya fenomeni anneleri ne kadar takip ettiği, sosyal medyada kendilerinin ya da tanıdıklarının çocukları ile ilgili ne kadar paylaşım yaptıklarına ilişkin frekans ve yüzdelik değerler Tablo 12'de sunulmuştur. Buna göre katılımcıların en fazla oranda (%57.8) günlük 1-3 saat sosyal medyada vakit geçirirken; en fazla tercih ettikleri

sosyal medya platformları Instagram ve Whatsapp, ardından Twitter, Facebook ve Pinterest gelmektedir. Annelerin uzun yıllardır kullandığı sosyal medya platformları sırasıyla Whatsapp ve Facebook, ardından Instagram, Pinterest ve Twitter'dır.

Annelerin yaklaşık %94,6'sı sosyal medyada ebeveynlikle ilgili sayfaları takip ederken, %75,7'sinin sosyal medyada "fenomen anne" olarak tanımlanan hesaplar takip listesinde yer almaktadır. Annelerin %27'si sosyal medyada kendi çocuğu ile ilgili hiç paylaşım yapmazken, %44,9'u sadece özel günlerde, % 11,9'u ayda bir, %11,9'u haftada bir ve %4,3'ü hemen hemen her gün paylaşım yaptığını belirtmiştir. Annelerin tanıdıklarının % 2,7'si sosyal medyada kendi çocukları ile ilgili hiç fotoğraf paylaşmazken, %36,8'si biraz, %49,2'si oldukça, % 11,4'ü ise tanıdıklarının çocukları ile ilgili çok fotoğraf paylaştıklarını belirtmiştir.

Tablo 12. Araştırmaya Katılan Annelerin Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri

<i>Sosyal medya kullanımına ilişkin değişkenler</i>	<i>Cevaplar</i>	<i>N</i>	<i>Geçerli %</i>
Günde ortalama sosyal medyada geçirilen süre	Hiç	1	.5
	0 -1 saat	38	20.5
	1 - 3 saat	107	57.8
	3 - 5 saat	35	18.9
	5 - 7 saat	4	2.2
Günlük Facebook kullanım süresi	Hiç	135	73.0
	0-30 dk	44	23.8
	30 dk -1 saat	4	2.2
	1-3 saat	1	.5
	3-5 saat	1	.5
	Hiç	11	5.9

<i>Sosyal medya kullanımına ilişkin değişkenler</i>	<i>Cevaplar</i>	<i>N</i>	<i>Geçerli %</i>
Günlük Instagram kullanım süresi	0-30 dk	47	25.4
	30 dk -1 saat	63	34.1
	1-3 saat	56	30.3
	3-5 saat	7	3.8
	7 saat ve üzeri	1	.5
Günlük Twitter kullanım süresi	Hiç	133	71.9
	0-30 dk	36	19.5
	30 dk -1 saat	11	5.9
	1-3 saat	5	2.7
Günlük Whatsapp kullanım süresi	Yanıt verilmemiş	6	3.2
	Hiç	2	1.1
	0-30 dk	61	33.0
	30 dk -1 saat	63	34.1
	1-3 saat	41	22.2
	3-5 saat	8	4.3
	5-7 saat	1	.5
	7 saat ve üzeri	3	1.6
Günlük Pinterest kullanım süresi	Hiç	142	76.8
	0-30 dk	36	19.5
	30 dk -1 saat	5	2.7
	1-3 saat	2	1.1
Günlük Diğer sosyal medya kullanım süresi	Hiç	145	78.4
	0-30 dk	21	11.4
	30 dk -1 saat	13	7.0
	1-3 saat	5	2.7
	7 saat ve üzeri	1	.5
Facebook’u ilk kullanımdan itibaren geçen süre	Hiç	93	50.3
	1-3 ay	3	1.6
	6 ay-1 yıl	11	5.9

<i>Sosyal medya kullanımına ilişkin değişkenler</i>	<i>Cevaplar</i>	<i>N</i>	<i>Geçerli %</i>
	1 yıldan fazla	78	42.2
Instagram'ı ilk kullanımdan itibaren geçen süre	Hiç	9	4.9
	1-3 ay	1	.5
	3-6 ay	4	2.2
	6 ay-1 yıl	27	14.6
	1 yıldan fazla	144	77.8
Twitter'ı ilk kullanımdan itibaren geçen süre	Hiç	117	63.2
	1-3 ay	9	4.9
	3-6 ay	3	1.6
	6 ay-1 yıl	7	3.8
	1 yıldan fazla	49	26.5
Whatsapp'ı ilk kullanımdan itibaren geçen süre	6 ay-1 yıl	18	9.7
	1 yıldan fazla	167	90.3
Pinterest'i ilk kullanımdan itibaren geçen süre	Hiç	105	56.8
	1-3 ay	13	7.0
	3-6 ay	3	1.6
	6 ay-1 yıl	6	3.2
	1 yıldan fazla	58	31.4
Diğer sosyal medya'yı ilk kullanımdan itibaren geçen süre	Hiç	122	65.9
	1-3 ay	17	9.2
	3-6 ay	2	1.1
	6 ay-1 yıl	5	2.7
	1 yıldan fazla	39	21.1
Sosyal medyada ebeveynlerle ilgili sayfaları takip etme	Hiç	10	5.4
	Biraz	52	28.1
	Oldukça	93	50.3
	Çok	30	16.2
Sosyal medyada fenomen anneleri takip etme	Hiç	45	24.3
	Biraz	92	49.7

<i>Sosyal medya kullanımına ilişkin değişkenler</i>	<i>Cevaplar</i>	<i>N</i>	<i>Geçerli %</i>
	Oldukça	39	21.1
	Çok	9	4.9
Tanıdıkların sosyal medyada kendi çocuklarının fotoğrafını paylaşması	Hiç	5	2.7
	Biraz	68	36.8
	Oldukça	91	49.2
	Çok	21	11.4
Katılımcıların sosyal medyada çocuğuyla ilgili paylaşım yapması	Hiç	50	27.0
	Sadece özel günlerde	83	44.9
	Ayda bir	22	11.9
	Haftada bir	22	11.9
	Hemen hemen her gün	8	4.3
	Toplam	185	100.0

Katılımcıların araştırma değişkenlerine ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 13'te sunulmuştur. Tablo 13'te görüldüğü üzere ebeveyn öz yeterlik ölçeği toplam puanının basıklık değeri 6.257'dir. İlgili literatür incelendiğinde basıklık değerinin üst sınırını ± 7 olarak ele alan çalışmaların olduğu görülmektedir (Bollen, 1998, s.266-267).

Tablo 13. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Puan Ortalamalarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

<i>Değişkenler</i>	<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Yaş	185	32.88	4.371	.266	-.321
Evlilik süresi (yıl)	185	7.84	3.884	1.033	.766
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	185	17,33	8,696	.834	-.185
Beck Depresyon Envanteri	185	11.14	7.035	.461	-.264

<i>Değişkenler</i>	<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğu Ölçeği	185	11.21	5.086	.495	-.886
Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	185	89.01	25.161	.616	.007
Ebeveynlik Stres Ölçeği	185	7.55	6.680	1.288	1.661
Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeği	185	71.54	11.443	-1.824	6.257

Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon değerleri ise Tablo 14'te sunulmuştur. Buna göre katılımcıların sosyal karşılaştırma eğilimleri ile depresyon puanları ($r = .34, p < .01$), sosyal medya kullanımı ($r = .32, p < .01$), sosyal medyada tanıdıkların paylaşım sıklığının ($r = .25, p < .01$), mükemmeliyetçilik ($r = .54, p < .01$) ve ebeveynlik stresi ($r = .34, p < .01$) pozitif olarak ilişkilidir. Katılımcıların depresyon puanı arttıkça sosyal medyada tanıdıklarının çocuklarını paylaşma sıklığı, katılımcıların mükemmeliyetçiliği ve ebeveynlik stresi de artmaktadır. Depresyon puanları ile sosyal medyada tanıdıkların paylaşım sıklığı ($r = .21, p < .01$), mükemmeliyetçilik ($r = .32, p < .01$) ve ebeveynlik stresi ($r = .44, p < .01$) arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Depresyon puanı yüksek olan annelerin sosyal medyada tanıdıklarının kendi çocuklarını paylaşım sıklığı daha fazladır. Ayrıca depresyon puanı yüksek olan annelerin daha mükemmeliyetçi olduğu ve ebeveynlik stresinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Sosyal medya kullanımı ile mükemmeliyetçilik ($r = .21, p < .01$) pozitif olarak ilişkilidir. Sosyal medya kullanım yoğunluğu yüksek olan annelerin mükemmeliyetçilik puanları daha yüksektir. Mükemmeliyetçilik ile ebeveynlik stresi

($r = .28, p < .01$) ve ebeveyn öz-yeterliği ($r = .16, p < .05$) arasında ise pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliği yüksek olan katılımcıların ebeveynlik stresi ve ebeveyn öz-yeterlikleri de yüksektir. Katılımcıların evlilik süresi ile sosyal karşılaştırma eğilimi ($r = -.20, p < .01$) ve sosyal medya kullanımı ($r = -.21, p < .01$) ise negatif olarak ilişkilidir. Evlilik süresi arttıkça sosyal karşılaştırma eğiliminin ve sosyal medya kullanımının azaldığı görülmüştür. Anne eğitim düzeyi ile evlilik süresi ($r = -.22; p < .01$) negatif yönlü; ailenin toplam geliri ($r = .48; p < .01$), sosyal medya kullanımı ($r = .17; p < .05$) ve sosyal karşılaştırma ($r = .19; p < .01$) pozitif yönlü ve anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Anne eğitim düzeyi arttıkça evlilik süresi azalmakta; aile geliri, sosyal medya kullanımı ve sosyal karşılaştırma eğilimi artmaktadır. Ailenin toplam geliri ile depresyon ($r = -.21; p < .01$) negatif yönlü; ebeveyn öz-yeterliği ($r = .16; p < .05$) ile pozitif yönlü ilişkilidir. Ailenin geliri arttıkça depresyon puanları düşmekte ve ebeveyn öz-yeterlik puanları artmaktadır.

Tablo 14. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Yaş	1										
2. Anne eğitim düzeyi	-.05	1									
3. Evlilik süresi	.69**	-.22**	1								
4. Ailenin toplam geliri	.17*	.48**	.06	1							
5. Sosyal medyada tanıdıkların çocuklarını paylaşması	-.03	.04	-.08	.11	1						
6. Sosyal medya kullanımı	-.14	.17*	-.20**	.12	.11	1					
7. Sosyal karşılaştırma	-.18*	.19**	-.20**	.12	.21**	.27**	1				
8. Depresyon	.00	-.10	.01	-.21**	.21**	.05	.30**	1			
9. Mükemmeliyetçilik	-.08	.12	-.12	.10	.14	.21**	.54**	.32**	1		
10. Ebeveynlik stresi	.06	-.07	.08	-.10	.07	.07	.31**	.44**	.28**	1	
11. Ebeveyn öz-yeterlik	.05	.12	.14	.16*	.01	.10	.05	-.03	.16*	.01	1

**p<0,01 *p<0,05

Katılımcılar çalışma durumlarına göre sosyal karşılaştırma eğilimleri açısından t testi ile karşılaştırılmış ve annelerin çalışma durumları bakımından sosyal karşılaştırma puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur ($t(183)=2.26$; $p<.01$). Sonuçlara göre çalışan annelerde sosyal karşılaştırma puanlarının çalışmayanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; çalışan annelerin çalışmayan annelerden daha fazla sosyal karşılaştırma yaptığı görülmüştür. Analiz sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15. Annelerin Çalışma Durumu Bakımından Sosyal Karşılaştırma Ve Tanıdıkların Sosyal Medya Paylaşım Sıklığının Karşılaştırılmasına Yönelik t-test Bulguları

Ölçek	Çalışma durumu	N	Ort	SS	t(183)	p
Sosyal	Evet	92	25,77	8,372	2.26	.02*
Karşılaştırma	Hayır	93	23,04	8,003		

3.5. Annelerin Depresyon, Ebeveynlik Stresi ve Ebeveyn Öz-yeterlik Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Araştırmanın bağımlı değişkenlerinin (annelerin depresyonu, ebeveynlik stresi ve ebeveyn öz-yeterlik düzeyleri), araştırmanın bağımsız değişkenleri (sosyal medya kullanım yoğunluğu, tanıdıkların paylaşım sıklığı, sosyal karşılaştırma eğilimi ve mükemmeliyetçilik) tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. İlk olarak araştırmanın bağımsız değişkenlerinin depresyon üzerindeki rolünü incelemek amacıyla ilk adımda analize sosyodemografik özelliklerin kontrol edilmesi için annenin eğitim düzeyi ve aylık aile geliri, ikinci adımda sosyal karşılaştırma eğilimi ile mükemmeliyetçilik ve son adımda sosyal

medya kullanım yoğunluğu ile tanıdıkların sosyal medyada çocuklarını paylaşım sıklığının alınması planlanmıştır. Ancak sosyal medya kullanım yoğunluğu ve anne eğitim düzeyi ile depresyon arasındaki ilişki korelasyon analizinde anlamlı bulunmadığı için sosyal medya kullanım yoğunluğu ve annenin eğitim düzeyi analize dahil edilmemiştir. Analiz sonuçları Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16. Depresyonun Yordayıcılarına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

	Bağımlı Değişken: Depresyon			
	I.Adım	II.Adım	III. Adım	IV. Adım
Bağımsız Değişkenler	β	β	β	β
Aile Geliri	-,22*	-,24**	-,27**	-,28**
Tanıdıkların Paylaşım Sıklığı		,22*	,16*	,15*
Sosyal Karşılaştırma			,30**	,18*
Mükemmeliyetçilik				,22*
R^2	,05	,10	,18	
ΔR	,04	,09	,17	
F	8,71*	9,40**	13,12**	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 16’da görüldüğü üzere, regresyon analizleri sonucunda aile gelirinin ($\beta = -.22, p < .01$); tanıdıkların paylaşım sıklığının ($\beta = .22, p < .01$) ve sosyal karşılaştırma eğiliminin ($\beta = .30, p < .01$) depresyonu anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Buna göre aile geliri depresyonla negatif, tanıdıkların paylaşım sıklığı ve sosyal karşılaştırma eğilimi ise depresyonla pozitif olarak ilişkilidir.

İkinci olarak araştırmanın bağımsız değişkenlerinin ebeveynlik stres düzeyi üzerindeki rolünü incelemek amacıyla ilk adımda analize sosyodemografik özelliklerin kontrol edilmesi için annenin eğitim düzeyi ve aylık aile geliri, ikinci adımda sosyal karşılaştırma eğilimi ile mükemmeliyetçilik ve son adımda sosyal medya kullanım yoğunluğu ile tanıdıkların sosyal medyada çocuklarını paylaşım sıklığının alınması planlanmıştır. Ancak, aile gelir düzeyi, anne eğitim düzeyi, sosyal medya kullanım yoğunluğu ve tanıdıkların sosyal medyada çocuklarını paylaşım sıklığının, ebeveynlik stres düzeyi ile arasındaki ilişkiler korelasyon analizinde anlamlı bulunmadığı için bu değişkenler analize dahil edilmemiştir. Anlamlı korelasyon saptanan değişkenlerle yapılan analiz sonuçları Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17. Ebeveynlik Stresinin Yordayıcılarına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Bağımlı Değişken: Ebeveynlik Stresi		
	I.Adım	2.Adım
Bağımsız Değişkenler	β	
Sosyal karşılaştırma	.32**	.24*
Mükemmeliyetçilik		.15
R^2	.10	.12
ΔR	.19	.14
F	20,73**	12,15**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 17’de görüldüğü üzere, regresyon analizleri sonucunda sosyal karşılaştırma eğiliminin ($\beta = .32$, $p < .001$) ebeveynlik stresini anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. İkinci modele eklenen mükemmeliyetçilik ($\beta = .15$, $p > .05$) ebeveynlik stresini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Sosyal karşılaştırma ($\beta = .24$, $p < .05$) ikinci modelde de

ebeveynlik stresini pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Üçüncü olarak araştırmanın bağımsız değişkenlerinin ebeveyn öz-yeterlik üzerindeki rolünü incelemek amacıyla analize sosyodemografik özelliklerin kontrol edilmesi için ilk adımda annenin eğitim düzeyi ve aylık aile geliri, ikinci adımda sosyal karşılaştırma eğilimi ile mükemmeliyetçilik ve üçüncü adımda sosyal medya kullanım yoğunluğu ile tanıdıkların sosyal medyada çocuklarını paylaşım sıklığının alınması planlanmıştır. Anne eğitim düzeyi, ailenin toplam geliri, sosyal karşılaştırma eğilimi, sosyal medyada tanıdıkların çocuklarını paylaşması ve sosyal medya kullanım yoğunluğu değişkenleri ile ebeveyn öz-yeterlik arasında anlamlı korelasyon saptanmaması sebebiyle bu değişkenler regresyon analizine dahil edilmemiştir.

Tablo 18. Ebeveyn Öz-yeterliğin Yordayıcılarına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Bağımlı Değişken: Ebeveyn öz-yeterlik				
	I.	Adım	II.	Adım
Bağımsız Değişkenler	β		β	
Aile Geliri		,16*		,14
Mükemmeliyetçilik				,16*
R^2		,06		,02
ΔR		,05		,04
F		4,66*		4,65*

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 18’de görüldüğü üzere, regresyon analizleri sonucunda ilk modelde aile gelirinin ($\beta = .15$, $p < .001$) ebeveyn öz-yeterliğini anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. İkinci modele eklenen mükemmeliyetçilik ($\beta = .16$, $p < .05$) ebeveyn öz-yeterliğini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Ayrıca, ikinci modelde, aile gelirinin ($\beta =$

.14, $p > .05$) ebeveyn öz-yeterliğini yordamadığı bulunmuştur.

3.6. Aracılık Analizleri

Annelerin sosyal medya kullanım yoğunluğu ve tanıdıklarının paylaşım sıklığı ile depresyon, ebeveynlik stresi ve ebeveyn öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma eğiliminin ve mükemmeliyetçiliğin aracı rolünün incelenmesi amacıyla SPSS üzerinde PROCESS eklentisiyle sağlanan Bootstrap metodu kullanılmıştır. Araştırma değişkenleri arasında önerilen ve test edilecek olan aracılık ilişkileri Tablo 19’da özetlenmiştir.

Tablo 19. Değişkenler arasında önerilen aracılık ilişkileri

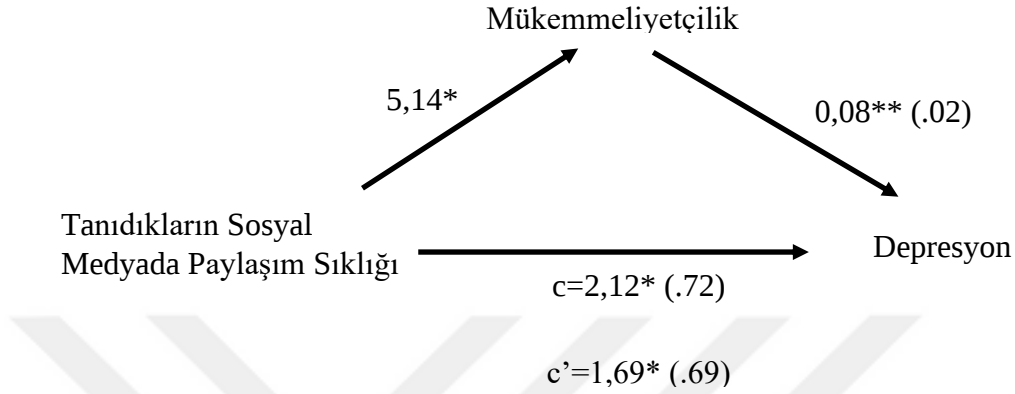
Bağımsız Değişken	Aracı Değişken	Bağımlı Değişken
Sosyal medya kullanım yoğunluğu	Sosyal karşılaştırma eğilimi	Depresyon
Sosyal medya kullanım yoğunluğu	Mükemmeliyetçilik	Depresyon
Tanıdıkların paylaşım sıklığı	Sosyal karşılaştırma eğilimi	Depresyon
Tanıdıkların paylaşım sıklığı	Mükemmeliyetçilik	Depresyon
Sosyal medya kullanım yoğunluğu	Sosyal karşılaştırma eğilimi	Ebeveynlik stresi
Sosyal medya kullanım yoğunluğu	Mükemmeliyetçilik	Ebeveynlik stresi
Tanıdıkların paylaşım sıklığı	Sosyal karşılaştırma eğilimi	Ebeveynlik stresi
Tanıdıkların paylaşım sıklığı	Mükemmeliyetçilik	Ebeveynlik stresi
Sosyal medya kullanım yoğunluğu	Sosyal karşılaştırma eğilimi	Ebeveyn öz-yeterlik

Bağımsız Değişken	Aracı Değişken	Bağımlı Değişken
Sosyal medya kullanım yoğunluğu	Mükemmeliyetçilik	Ebeveyn öz-yeterlik
Tanıdıkların paylaşım sıklığı	Sosyal karşılaştırma eğilimi	Ebeveyn öz-yeterlik
Tanıdıkların paylaşım sıklığı	Mükemmeliyetçilik	Ebeveyn öz-yeterlik

İlk olarak tanıdıkların sosyal medyada çocuklarını paylaşım sıklığı ile depresyon arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü incelenmiştir. Bu aracılık modeline göre $X = \text{Tanıdıkların sosyal medyada çocuklarını paylaşım sıklığı}$ $Y = \text{Depresyon}$ ve $M (\text{aracı değişken}) = \text{Mükemmeliyetçilik}$ olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda Bootstrap metoduyla yürütülen analizlerde elde edilen bulgulara göre, tanıdıkların sosyal medyada paylaşım sıklığının depresyon puanı üzerindeki toplam etkisi (c yolu) anlamlı bulunmuştur ($B=2,12$, $SE=0,22$, $p > 0,01$). Ayrıca tanıdıkların sosyal medyada paylaşım sıklığının annelerin depresyon seviyesine doğrudan etkisi (c' yolu) istatistiksel olarak anlamlıdır ($B=1,69$, $SE=0,69$; $p < 0,05$).

Tanıdıkların sosyal medyada paylaşım sıklığı ile mükemmeliyetçilik arasındaki yordayıcı ilişki incelendiğinde (a yolu), tanıdıkların sosyal medyada paylaşım sıklığı ($B= 5,14$, $SE=2,61$, $p > .05$) etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Şekil 1). Mükemmeliyetçilik puanının depresyon üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde (b yolu), mükemmeliyetçilik puanının ($B= 0,08$, $SE=0,02$, $p = ,00$; $p < .01$) depresyon puanlarını anlamlı ve olumlu düzeyde yordadığı bulunmuştur. Tanıdıkların kendi çocuklarıyla ilgili sosyal medyada paylaşım sıklığı ile annelerin depresyon seviyesi arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü incelendiğinde, ($B=0,42$, $SE=0,26$, 95% CI [0,015, 1,058]), istatistiksel olarak

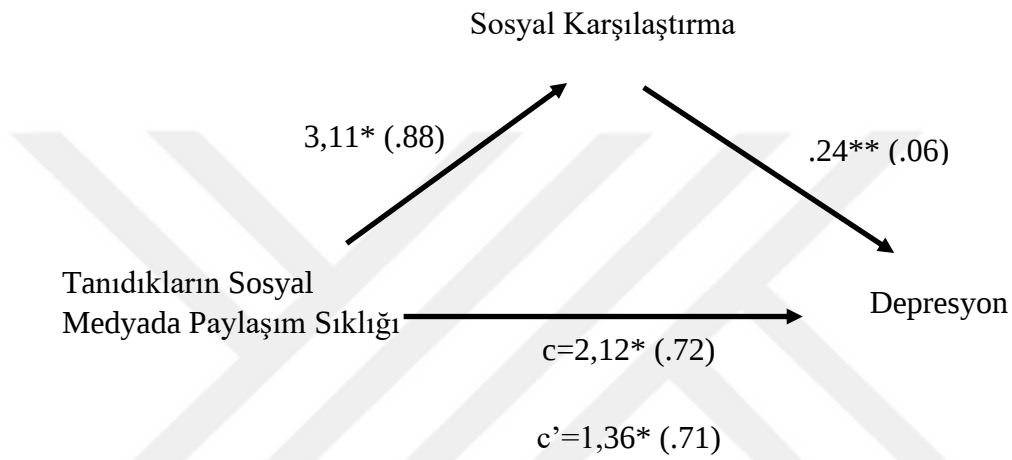
anlamlıdır. Son olarak tüm modelin anlamlılığı incelendiğinde ise tüm modelin anlamlı olduğu ve varyansın %4'ünü açıkladığı görülmüştür ($R^2= 0.04$, $F (2, 182) =13,92$, $p< 0.05$).



Şekil 1. Tanıdıkların sosyal medyada paylaşım sıklığının annelerin depresyon düzeyleriyle ilişkisinde annelerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin aracı rolü

Test edilecek olan ikinci aracılık modeline göre X = Tanıdıkların sosyal medyada çocuklarıyla ilgili paylaşım sıklığı Y = Depresyon ve M (aracı değişken) = Sosyal karşılaştırma olarak belirlenmiştir. Bootstrap metoduyla yürütülen analizlerde elde edilen bulgulara göre, tanıdıkların sosyal medyada paylaşım sıklığının depresyon üzerindeki toplam etkisi (c yolu) anlamlı bulunmuştur ($B=2,12$, $SE=0.72$, $p< 0.01$). Ayrıca tanıdıkların sosyal medyada paylaşım sıklığının annelerin depresyon seviyesine doğrudan etkisi (c' yolu) istatistiki olarak anlamlıdır ($B=1,36$, $SE=0.71$; $p< 0.05$). Tanıdıkların sosyal medyada paylaşım sıklığı ile sosyal karşılaştırma arasındaki yordayıcı ilişki incelendiğinde (a yolu), tanıdıkların sosyal medyada paylaşım sıklığının ($B= 3,11$, $SE=0,88$, $p\leq .05$) sosyal karşılaştırma puanını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Sosyal karşılaştırma puanının depresyon üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde (b yolu), sosyal karşılaştırma puanı ($B= 0,24$, $SE=0,06$, $p< .01$)

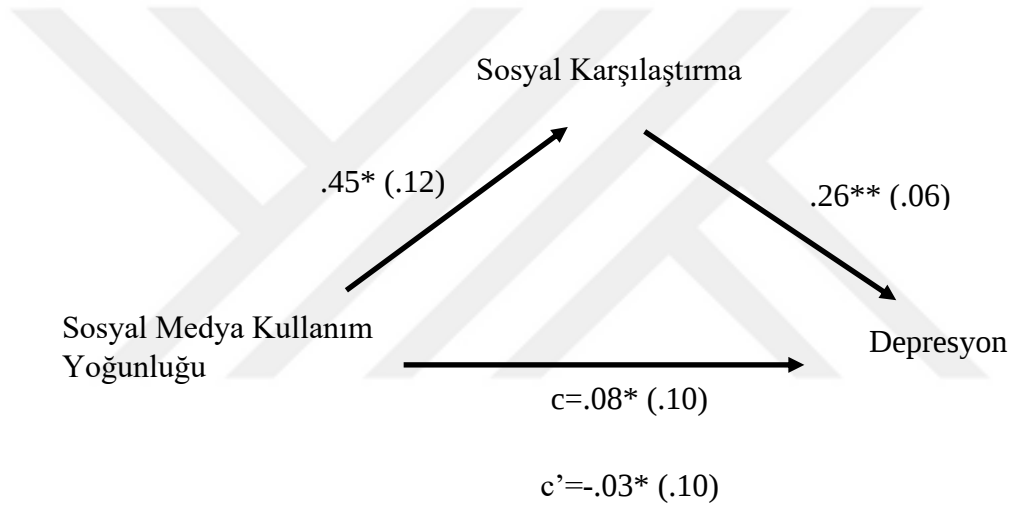
depresyon puanlarını anlamlı ve olumlu düzeyde yordamaktadır. Tanıdıkların kendi çocuklarıyla ilgili sosyal medyada paylaşım sıklığı ile annelerin depresyon seviyesi arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırmanın aracı rolü incelendiğinde, ($B=0.76$, $SE=0.31$, $95\% \text{ CI } [0,257, 1,496]$), istatistiksel olarak anlamlıdır (Şekil 2). Son olarak tüm modelin anlamlı olduğu ve varyansın %6'sını açıkladığı görülmüştür ($R^2= 0.11$, $F(2, 182)=12,45$, $p< 0.01$).



Şekil 2. Tanıdıkların sosyal medyada paylaşım sıklığının annelerin depresyon düzeyleriyle ilişkisinde annelerin sosyal karşılaştırma düzeylerinin aracı rolü

Test edilecek olan üçüncü aracılık modeline göre X = Sosyal medya kullanım yoğunluğu, Y = Depresyon ve M (aracı değişken) = Sosyal karşılaştırma olarak belirlenmiştir. Bootstrap metoduyla yürütülen analizlerde elde edilen bulgulara göre, sosyal medyada kullanım yoğunluğunun depresyon üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) anlamlı olmadığı görülmüştür ($B=.08$, $SE=0.10$, $p> 0.05$). Ayrıca sosyal medya kullanım yoğunluğunun annelerin depresyon seviyesine doğrudan etkisi (c' yolu) istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B=-.03$, $SE=0.10$; $p> 0.05$). Sosyal medya kullanım yoğunluğu ile sosyal karşılaştırma arasındaki yordayıcı ilişki incelendiğinde (a yolu), sosyal medya kullanım yoğunluğunun ($B=.45$, $SE=0,11$, $p\leq .05$) sosyal

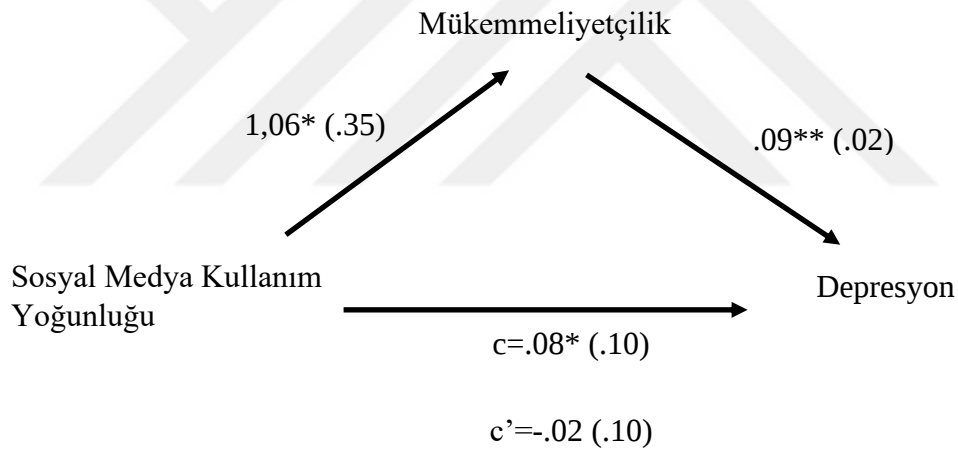
karşılaştırma puanını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Sosyal karşılaştırma puanının depresyon üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde (b yolu), sosyal karşılaştırma puanı ($B = .26$, $SE = 0.06$, $p < .01$) depresyon puanlarını anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Sosyal medya kullanım yoğunluğu ile annelerin depresyon seviyesi arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırmanın aracı rolü incelendiğinde, ($B = 0.11$, $SE = 0.05$, 95% CI [0.037, 0.228]), istatistiksel olarak anlamlı değildir (Şekil 3). Son olarak tüm modelin anlamlı olmadığı ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolü olmadığı sonucu elde edilmiştir ($R^2 = 0.03$, $F(2, 182) = .61$, $p > 0.05$).



Şekil 3. Sosyal medya kullanım yoğunluğunun annelerin depresyon düzeyleriyle ilişkisinde annelerin sosyal karşılaştırma düzeylerinin aracı rolü

Test edilecek olan dördüncü aracılık modeline göre X = Sosyal medya kullanım yoğunluğu, Y = Depresyon ve M (aracı değişken) = Mükemmeliyetçilik olarak belirlenmiştir. Bootstrap metoduyla yürütülen analizlerde elde edilen bulgulara göre, sosyal medyada kullanım yoğunluğunun depresyon üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) anlamlı olmadığı görülmüştür ($B = .08$, $SE = 0.10$, $p > 0.05$). Ayrıca sosyal medya kullanım yoğunluğunun annelerin depresyon seviyesine doğrudan etkisi (c' yolu) istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B = -.02$, $SE = 0.10$; $p > 0.05$). Sosyal medya kullanım

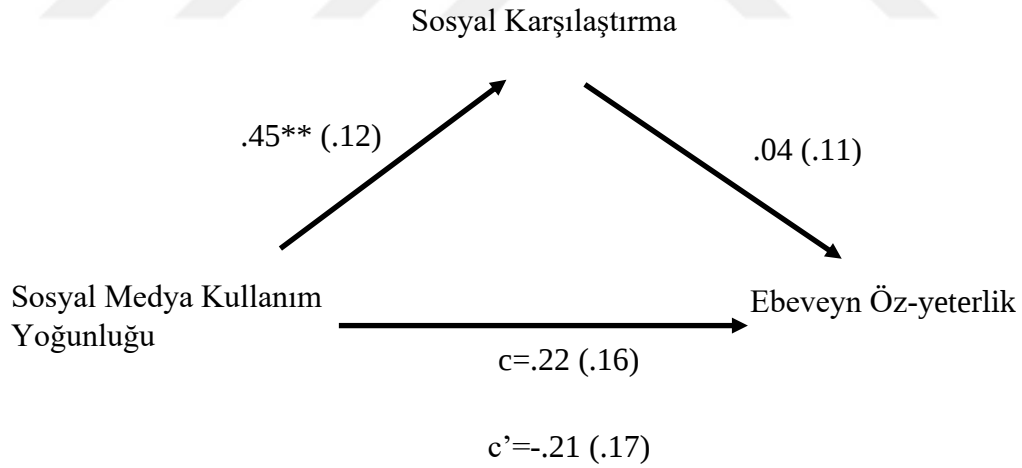
yoğunluğu ile mükemmeliyetçilik arasındaki yordayıcı ilişki incelendiğinde (a yolu), sosyal medya kullanım yoğunluğunun ($B= 1.06$, $SE=0,35$, $p\leq .05$) mükemmeliyetçilik puanını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik puanının depresyon üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde (b yolu), sosyal karşılaştırma puanı ($B= .09$, $SE=0,02$, $p< .01$) depresyon puanlarını anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Sosyal medya kullanım yoğunluğu ile annelerin depresyon seviyesi arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik aracı rolü incelendiğinde, ($B=0.09$, $SE=0.03$, $95\% \text{ CI } [0.003, 0.180]$, istatistiksel olarak anlamlı değildir (Şekil 4). Son olarak tüm modelin anlamlı olmadığı ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolü olmadığı sonucu elde edilmiştir ($R^2= 0.03$, $F(2, 182) = .61$, $p> 0.05$).



Şekil 4. Sosyal medya kullanım yoğunluğunun annelerin depresyon düzeyleriyle ilişkisinde annelerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin aracı rolü

Test edilecek olan beşinci aracılık modeline göre X = Sosyal medya kullanım yoğunluğu, Y = Ebeveyn öz-yeterlik ve M (aracı değişken) = Sosyal karşılaştırma olarak belirlenmiştir. Bootstrap metoduyla yürütülen analizlerde elde edilen bulgulara göre, sosyal medyada kullanım yoğunluğunun ebeveyn öz-yeterlik üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) anlamlı olmadığı görülmüştür ($B=.23$, $SE=0.16$, $p> 0.05$). Ayrıca

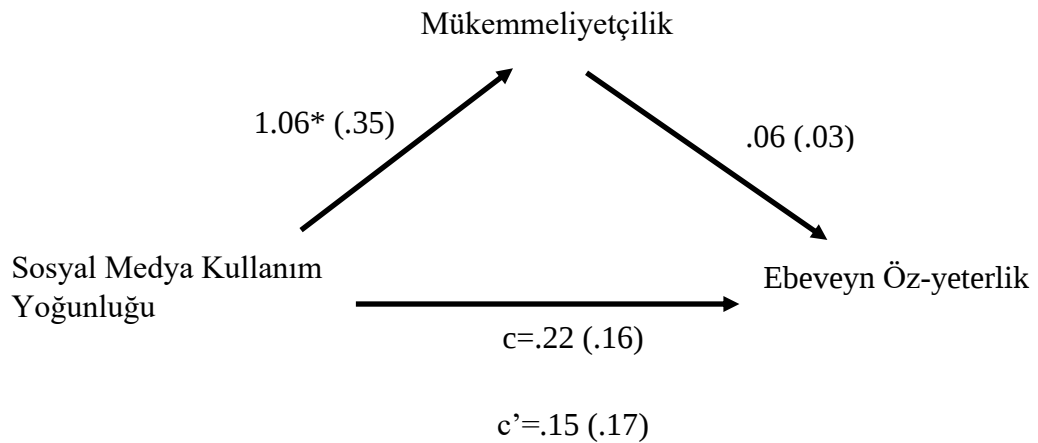
sosyal medya kullanım yoğunluğunun annelerin ebeveyn öz-yeterlik puanlarına doğrudan etkisi (c' yolu) istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B=.21$, $SE=0.17$; $p>0.05$). Sosyal medya kullanım yoğunluğu ile sosyal karşılaştırma arasındaki yordayıcı ilişki incelendiğinde (a yolu), sosyal medya kullanım yoğunluğunun ($B=.45$, $SE=0.12$, $p\leq .05$) sosyal karşılaştırma puanını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Sosyal karşılaştırma puanının ebeveyn öz-yeterlik üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde (b yolu), sosyal karşılaştırma puanının ($B=.04$, $SE=0.11$, $p>.01$) ebeveyn öz-yeterlik puanlarını anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Sosyal medya kullanım yoğunluğu ile annelerin ebeveyn öz-yeterliği arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırmanın aracı rolü incelendiğinde, ($B=0.02$, $SE=0.06$, 95% CI [-0.009, 0.149], istatistiksel olarak anlamlı değildir (Şekil 5). Son olarak tüm modelin anlamlı olmadığı ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolü olmadığı sonucu elde edilmiştir ($R^2=0.01$, $F(2, 182)=1.87$, $p>0.05$).



Şekil 5. Sosyal medya kullanım yoğunluğunun annelerin ebeveyn öz-yeterlik düzeyleriyle ilişkisinde annelerin sosyal karşılaştırma düzeylerinin aracı rolü

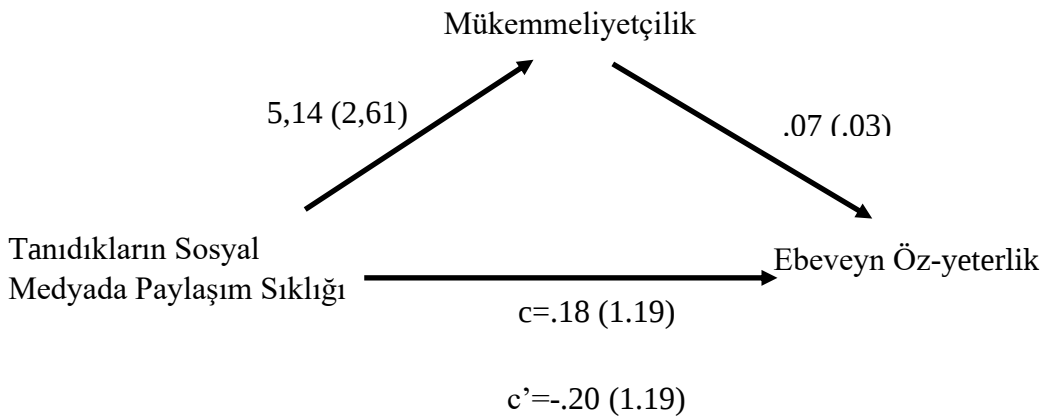
Test edilecek olan altıncı aracılık modeline göre X = Sosyal medya kullanım yoğunluğu, Y = Ebeveyn Öz-yeterlik ve M (aracı değişken) = Mükemmeliyetçilik olarak belirlenmiştir. Bootstrap metoduyla yürütülen analizlerde elde edilen bulgulara

göre, sosyal medyada kullanım yoğunluğunun ebeveyn öz-yeterlik üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) anlamlı olmadığı görülmüştür ($B=.22$, $SE=0.16$, $p> 0.05$). Ayrıca sosyal medya kullanım yoğunluğunun annelerin depresyon seviyesine doğrudan etkisi (c' yolu) istatistiki olarak anlamlı değildir ($B=.15$, $SE=0.17$; $p> 0.05$). Sosyal medya kullanım yoğunluğu ile mükemmeliyetçilik arasındaki yordayıcı ilişki incelendiğinde (a yolu), sosyal medya kullanım yoğunluğunun ($B= 1.06$, $SE=0.35$, $p\leq .05$) mükemmeliyetçilik puanını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik puanının öz-yeterlik üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde (b yolu), mükemmeliyetçilik ($B= .06$, $SE=0.03$, $p> .01$) ebeveyn öz-yeterlik puanlarını anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Sosyal medya kullanım yoğunluğu ile annelerin ebeveyn öz-yeterlik seviyesi arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik aracı rolü incelendiğinde, ($B=0.07$, $SE=0.03$, 95% CI [0.010, 0.204], istatistiksel olarak anlamlı değildir (Şekil 6). Son olarak tüm modelin anlamlı olmadığı ve mükemmeliyetçiliğin aracı rolü olmadığı sonucu elde edilmiştir ($R^2= 0.01$, $F(2, 182) =1.87$, $p> 0.05$).



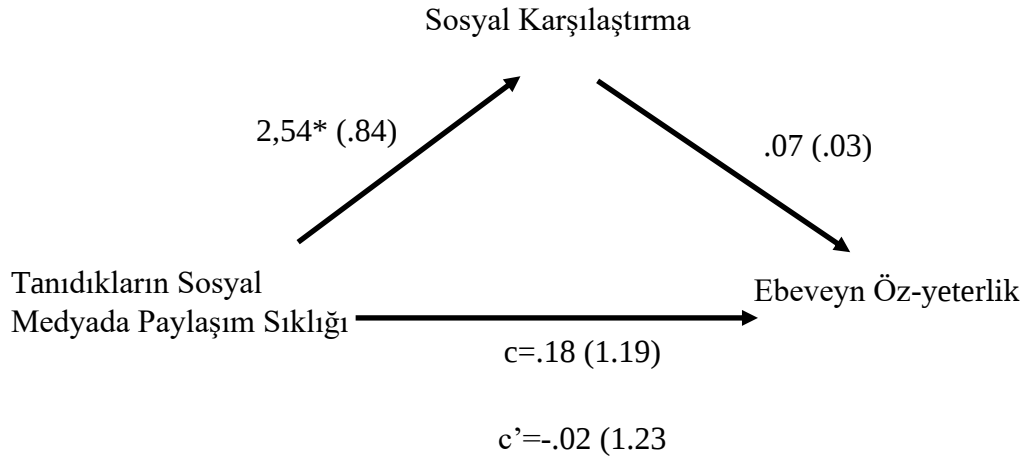
Şekil 6. Sosyal medya kullanım yoğunluğunun annelerin ebeveyn öz-yeterlik düzeyleriyle ilişkisinde annelerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin aracı rolü

Test edilecek olan yedinci aracılık modeline göre X = Sosyal medya kullanım yoğunluğu, Y = Ebeveyn Öz-yeterlik ve M (aracı değişken) = Mükemmeliyetçilik olarak belirlenmiştir. Bootstrap metoduyla yürütülen analizlerde elde edilen bulgulara göre, sosyal medya kullanım yoğunluğunun ebeveyn öz-yeterlik üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) anlamlı olmadığı görülmüştür ($B=.18$, $SE=1.19$, $p> 0.05$). Ayrıca sosyal medya kullanım yoğunluğunun annelerin depresyon seviyesine doğrudan etkisi (c' yolu) istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B=-.20$; $SE=1.19$; $p> 0.05$). Sosyal medya kullanım yoğunluğu ile mükemmeliyetçilik arasındaki yordayıcı ilişki incelendiğinde (a yolu), sosyal medya kullanım yoğunluğunun ($B= 5.14$, $SE=2.61$, $p\leq .05$) mükemmeliyetçilik puanını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik puanının ebeveyn öz-yeterlik üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde (b yolu), mükemmeliyetçilik puanları ($B= .07$, $SE=0.03$, $p> .01$) ebeveyn öz-yeterlik puanlarını anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Tanıdıkların sosyal medyada çocuklarını paylaşım sıklığı ile annelerin ebeveyn öz-yeterliği arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik aracı rolü incelendiğinde, ($B=0.38$, $SE=0.28$, 95% CI [-0.05, 1.05], istatistiksel olarak anlamlı değildir (Şekil 7). Son olarak tüm modelin anlamlı olmadığı ve mükemmeliyetçiliğin aracı rolü olmadığı sonucu elde edilmiştir ($R^2= 0.02$, $F(2, 182)=3.88$, $p> 0.05$).



Şekil 7. Tanıdıkların çocuklarını paylaşma sıklığının annelerin ebeveyn öz-yeterlik düzeyleriyle ilişkisinde annelerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin aracı rolü

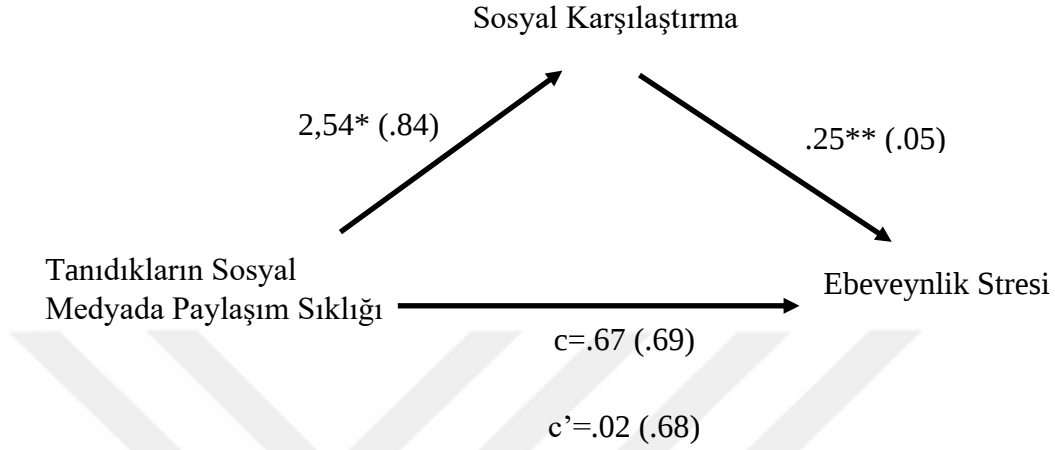
Test edilecek olan sekizinci aracılık modeline göre X = Tanıdıkların paylaşım sıklığı, Y = Ebeveyn Öz-yeterlik ve M (aracı değişken) = Sosyal Karşılaştırma olarak belirlenmiştir. Bootstrap metoduyla yürütülen analizlerde elde edilen bulgulara göre, tanıdıkların paylaşım sıklığının ebeveyn öz-yeterlik üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) anlamlı olmadığı görülmüştür ($B=.18$, $SE=1.19$, $p> 0.05$). Ayrıca tanıdıkların sosyal medyada paylaşım sıklığının ebeveyn öz-yeterlik seviyesine doğrudan etkisi (c' yolu) istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B=-.03$ $SE=1.23$; $p> 0.05$). Sosyal medya kullanım yoğunluğu ile mükemmeliyetçilik arasındaki yordayıcı ilişki incelendiğinde (a yolu), tanıdıkların paylaşım sıklığının ($B= 2.54$, $SE=0.84$, $p\leq .05$) sosyal karşılaştırma puanını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Sosyal karşılaştırma puanının ebeveyn öz-yeterlik üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde (b yolu), sosyal karşılaştırma puanları ($B= .08$, $SE=0.10$, $p> .01$) ebeveyn öz-yeterlik puanlarını anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Tanıdıkların sosyal medyada çocuklarını paylaşım sıklığı ile annelerin ebeveyn öz-yeterlik seviyesi arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırmaların aracı rolü incelendiğinde, ($B=0.20$, $SE=0.32$, 95% CI [-0.42, 0.90], istatistiksel olarak anlamlı değildir (Şekil 8). Son olarak tüm modelin anlamlı olmadığı ve mükemmeliyetçiliğin aracı rolü olmadığı sonucu elde edilmiştir ($R^2= 0.00$, $F(2, 182)=0.22$, $p> 0.05$).



Şekil 8. Tanıdıkların çocuklarını paylaşma sıklığının annelerin ebeveyn öz-yeterlik düzeyleriyle ilişkisinde annelerin sosyal karşılaştırma düzeylerinin aracı rolü

Test edilecek olan dokuzuncu aracılık modeline göre X = Tanıdıkların paylaşım sıklığı, Y = Ebeveynlik stresi ve M (aracı değişken) = Sosyal Karşılaştırma olarak belirlenmiştir. Bootstrap metoduyla yürütülen analizlerde elde edilen bulgulara göre, tanıdıkların paylaşım sıklığının ebeveynlik stresi üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) anlamlı olmadığı görülmüştür ($B=.67$, $SE=.69$, $p> 0.05$). Ayrıca tanıdıkların sosyal medyada paylaşım sıklığının ebeveynlik stresi seviyesine doğrudan etkisi (c' yolu) istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B=-.03$ $SE=1.23$; $p> 0.05$). Tanıdıkların paylaşım sıklığı ile sosyal karşılaştırma arasındaki yordayıcı ilişki incelendiğinde (a yolu), tanıdıkların paylaşım sıklığının ($B= 2.54$, $SE=0.84$, $p\leq .05$) sosyal karşılaştırma puanını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Sosyal karşılaştırma puanının ebeveynlik stresi üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde (b yolu), sosyal karşılaştırma puanları ($B= .25$, $SE=0,05$, $p< .01$) ebeveynlik stresi puanlarını anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Tanıdıkların sosyal medyada çocuklarını paylaşım sıklığı ile annelerin ebeveynlik stresi seviyesi arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırmanın aracı rolü incelendiğinde, ($B=0.65$, $SE=0.27$, 95% CI [0.22, 1.28],

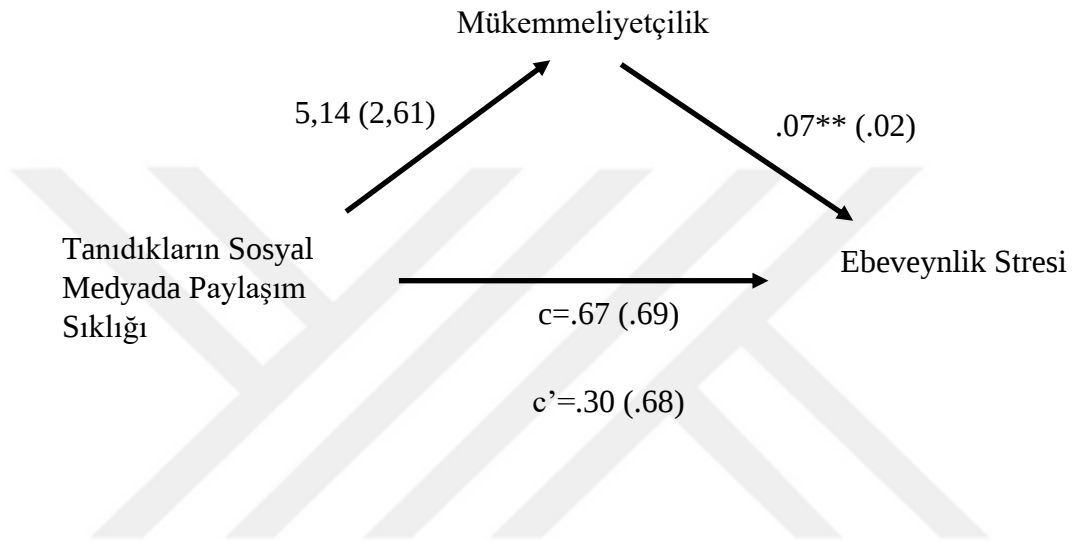
istatistiksel olarak anlamlı değildir (Şekil 9). Son olarak tüm modelin anlamlı olmadığı ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolü olmadığı sonucu elde edilmiştir ($R^2 = 0.005$, $F(2, 182) = 0.94$, $p > 0.05$).



Şekil 9. Tanıdıkların çocuklarını paylaşma sıklığının annelerin ebeveynlik stresi düzeyleriyle ilişkisinde annelerin sosyal karşılaştırma düzeylerinin aracı rolü

Test edilecek olan onuncu aracılık modeline göre X = Tanıdıkların paylaşım sıklığı, Y = Ebeveynlik stresi ve M (aracı değişken) = Mükemmeliyetçilik olarak belirlenmiştir. Bootstrap metoduyla yürütülen analizlerde elde edilen bulgulara göre, tanıdıkların paylaşım sıklığının ebeveynlik stresi üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) anlamlı olmadığı görülmüştür ($B=.67$, $SE=.69$, $p > 0.05$). Ayrıca tanıdıkların sosyal medyada paylaşım sıklığının ebeveynlik stresi seviyesine doğrudan etkisi (c' yolu) istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B=-.03$ $SE=1.23$; $p > 0.05$). Tanıdıkların paylaşım sıklığı ile mükemmeliyetçilik arasındaki yordayıcı ilişki incelendiğinde (a yolu), tanıdıkların paylaşım sıklığı ($B= 5.14$, $SE=2.61$, $p > .05$) mükemmeliyetçiliği anlamlı olarak yordamamaktadır. Mükemmeliyetçilik puanının ebeveynlik stresi üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde (b yolu), mükemmeliyetçilik ($B= .07$, $SE=0,02$, $p < .01$) ebeveynlik stresi puanlarını anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Tanıdıkların

sosyal medyada çocuklarını paylaşım sıklığı ile annelerin ebeveynlik stresi seviyesi arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin aracı rolü incelendiğinde, ($B=0.37$, $SE=0.24$, $95\% \text{ CI } [0.01, 0.969]$), istatistiksel olarak anlamlı değildir (Şekil 10). Son olarak tüm modelin anlamlı olmadığı ve mükemmeliyetçiliğin aracı rolü olmadığı sonucu elde edilmiştir ($R^2= 0.005$, $F(2, 182)=0.94$, $p> 0.05$).



Şekil 10. Tanıdıkların çocuklarını paylaşma sıklığının annelerin ebeveynlik stresi düzeyleriyle ilişkisinde annelerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin aracı rolü

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı annelerin sosyal medya kullanımı ve tanıdıklarının sosyal medyada paylaşım sıklığının annelerin ebeveynlik stresi, ebeveyn öz-yeterliliği ve depresyon düzeyleriyle ilişkisini incelemektir. Araştırmanın ikinci amacı ise bu ilişkide annelerin mükemmeliyetçilik ve sosyal karşılaştırma eğilimlerinin aracı rol oynayıp oynamadığını değerlendirmektir. Araştırma amaçları doğrultusunda yapılan analizlerde sosyal medyada tanıdıkların kendi çocuklarını paylaşım sıklığı ile katılımcıların depresyon seviyesi arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma eğilimi ve mükemmeliyetçiliğin aracı rol oynadığı görülmüştür. Tanıdıkların kendi çocuklarını paylaşım sıklığı ve sosyal karşılaştırma eğilimi annelerin depresyon düzeyini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Depresyon düzeyi ve sosyal karşılaştırma eğiliminin annelerin ebeveynlik stresini anlamlı olarak yordadığı görülmüştür.

4.1. Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğu ve Depresyon Arasındaki İlişkinin

Tartışılması

İlk olarak araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde, annelerin sosyal medya kullanım yoğunluğunun, annelerin depresyon düzeyi ile pozitif olarak ilişkili olması hipotezi desteklenmemiştir. Literatürde ise bu bulgunun aksine sosyal medya kullanım yoğunluğu ile depresyon arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Çil, 2020; Karaçor, 2018; Karadağ ve Akçınar, 2019; Yaşar-Can, 2020). Sosyal medyada geçirilen süre, aktif veya pasif kullanım ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerinin ayrı ayrı incelendiği ergenlerle yapılmış bir araştırmada ise tüm değişkenler ile depresyon arasında pozitif bir ilişki

bulunmuştur (Keles ve ark., 2020). Sosyal medya kullanımının yüz yüze iletişimi azaltması, daha az sağlıklı aktivite yapmaya ve daha az uyumaya neden olması, konsantrasyon gerektiren günlük işleri sekteye uğratması ve siber zorbalığa maruz kalma olasılığını artırmasından dolayı depresyona neden olduğu düşünülmektedir (Thapa ve Subedi, 2018). Bahsedilen araştırmalara bakıldığında depresyon ve sosyal medya kullanım yoğunluğu arasındaki pozitif ilişkinin nedenleri olarak sosyal medya kullanımının diğer günlük aktiviteleri sınırlandırması gösterilmektedir. Bu tez çalışmasında annelerin sosyal medya kullanım yoğunluğu ile depresyon düzeyi arasında bir ilişki bulunmamasının, katılımcıların depresif semptomlara neden olacak kadar uzun süreli sosyal medya kullanmamasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Fazla sosyal medya kullanımı ile depresyon arasında bir ilişkinin olmadığını, sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında ise pozitif ilişki bulunduğunu gösteren bir araştırma da bu görüşü desteklemektedir (Jasso-Medrano ve López-Rosales, 2018). Bu tez çalışmasında kullanılan sosyal medya kullanım yoğunluğu ölçeğinin orijinalinin kullanıldığı Shensa, Sidani, Dew, Escobar-Viera ve Primack (2018) tarafından yapılmış olan araştırmada ise depresyon ile sosyal medya kullanım yoğunluğu arasında pozitif bir ilişki bulunmuş olması, araştırmada birçok farklı sosyal medya platformunu çok sık kullanan katılımcıların sayıca bu tez çalışmasına kıyasla daha fazla olmasından kaynaklanmış olabilir. Bu tez çalışmasının katılımcılarının Kişisel Bilgi Formu'ndaki sosyal medya kullanım sıklığıyla ilgili ortalamalara bakıldığında %57,8'i günlük 1-3 saat sosyal medyada vakit geçirirken sadece %2,2'si 5-7 saat geçirmektedir.

Diğer taraftan bu tez çalışmasında sosyal medya kullanım yoğunluğu ile depresyon arasında bir ilişki bulunmamasının bir diğer sebebi, katılımcıların

algıladıkları sosyal destek olabilir. Sosyal medya kullanmayan gebelerin, kullanan gebelere oranla daha fazla depresif belirtilere sahip olduklarını gösteren bir araştırmada sosyal desteğin varlığının depresif belirtilerin azalmasında rol oynadığı görülmüştür (Akben, 2019). Bu araştırmanın verileri COVID-19 salgını döneminde toplandığı için sosyal medya kullanan anneler, hali hazırdaki sosyal desteklerini daha büyük oranda bu platform üzerinden alıyor olabilirler. Bu nedenle algıladıkları sosyal destek sebebiyle sosyal medya kullanım süresi normal koşullarda fazla olsa bile annelerin kendilerini daha iyi hissetmelerine katkı sağladığı için sosyal medya kullanım süresi, annelerin depresyon düzeyleri ile ilişkili bulunamamış olabilir. Sosyal medya kullanımı ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştıran başka bir çalışmada katılımcıların depresyon seviyesi arasındaki farkın Instagram kullanımının yoğunluğu ile ilgili değil, katılımcıların sosyal karşılaştırma yapıp yapmamalarıyla ilgili olduğu bulunmuştur (Hwnag, 2019).

4.2. Tanıdıkların Sosyal Medyada Kendi Çocuklarını Paylaşma Sıklığı ve Depresyon Arasındaki İlişkide Sosyal Karşılaştırma Eğiliminin Aracı Rolünün Tartışılması

Araştırma kapsamında yapılan aracılık analizlerinde tanıdıkların sosyal medyada kendi çocuklarını paylaşma sıklığı ile annenin depresyonu arasında sosyal karşılaştırma eğiliminin aracı rol oynayıp oynamadığı incelenmiş ve aracılık ilişkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre tanıdıkların sosyal medyada kendi çocuklarını paylaşma sıklığı ile annenin depresyonu arasında olumlu ilişki bulunmakla birlikte bu ilişkinin annelerin sosyal karşılaştırma eğilimi üzerinden de güçlendiği görülmüştür. Tosun ve Çoban (2020) bireyin sosyal medyada karşılaştığı unsurlarla kendisi arasında sosyal karşılaştırma yapmasının depresyonu yordadığını belirtmişlerdir. Benzer

şekilde Facebook'ta tanıdığı kişileri takip edip sosyal karşılaştırma yapan (Tosun ve Kaşdarma, 2020) ve tanıdıklarının Instagram profillerine bakan kişilerin psikolojik iyi olma halinin olumsuz etkilendiği diğer çalışmalarda da ortaya konmuştur (Burnell ve ark., 2020; Vogel ve ark., 2015).

Kullanıcılar sosyal medyada nasıl göründüklerini önemsedikleri için olumlu paylaşımlarda bulunmaktadır (Iwamoto ve Chun, 2020; Li ve Kim, 2019). Ancak, sosyal karşılaştırma eğilimi yüksek olan kişilerin, sosyal medyada bu pozitif içerikli paylaşımları görmeleri iyilik halleri üzerinde olumsuz rol oynamaktadır (De Vries ve ark., 2018; Jang ve ark., 2016). Bu kişilerin diğer kişilerde kendilerinden daha olumlu buldukları özelliklerle karşılaşmalarının kendilerini daha değersiz hissetmelerine neden olması olasıdır. Örneğin idealize edilmiş kadın görüntüleri, yüksek güzellik standartları gibi görsellerle (Lewallen ve Behm-Morawitz, 2016) kendilerini karşılaştırmaları, kendilerinin daha kötü olduğunu düşünmelerine yol açmaktadır (De Vries ve ark., 2018). Yapılan çalışmalarda özellikle evlilik kalitesi düşük olan kadınlarda sosyal medya kullanırken yukarı doğru sosyal karşılaştırma yapmanın depresyona neden olduğu, bu kişilerin daha fazla deneyimledikleri kıskançlık duygusunun bu durumu tetiklediği belirtilmiştir (Wang ve ark., 2020). Bu yüzden ileriki çalışmalarda katılımcıların evlilik doyumunun da rolünü incelemenin sosyal karşılaştırma eğiliminin sonuçlarının anlaşılmasında yararlı sonuçlar sağlayacağı düşünülmektedir.

4.3. Tanıdıkların Sosyal Medyada Kendi Çocuklarını Paylaşma Sıklığı ve Depresyon Arasındaki İlişkide Mükemmeliyetçiliğin Aracı Rolünün Tartışılması

Araştırmada incelenen bir diğer aracılık ilişkisi, tanıdıkların sosyal medyada kendi çocuklarını paylaşma sıklığı ile annelerin depresyon seviyesi arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin rolüdür. Yapılan analizlerde bu ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre tanıdıkların sosyal medyada kendi çocuklarıyla ilgili paylaşım yapmaları bireylerin daha mükemmeliyetçi eğilimlere sahip olma olasılıklarını güçlendirmekte, bu eğilimler ise annelerin depresyon seviyelerini açıklamaktadır. İlgili literatürde mükemmeliyetçiliğin, depresyon, kaygı ve stres ile pozitif şekilde ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Bieling ve ark., 2004), bu eğilimi gösteren ve özellikle kendi paylaştıklarıyla ilgili geri bildirim arayan annelerin tanıdıklarının sosyal medya içeriklerinden psikolojik olarak olumsuz yönde etkilendiği söylenebilir (Burnell ve ark., 2020).

Mükemmeliyetçilik ile sosyal karşılaştırma eğilimi arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu gösteren bir araştırmada benlik saygısı daha düşük olan kişilerin daha fazla sosyal karşılaştırma yaptığı görülmüştür (Saadat ve ark., 2017). Mükemmeliyetçi anneler, sosyal destek için sosyal medya kullanımını artırırken gördükleri ideal annelik portreleriyle kendi anneliklerini kıyaslayıp kendilerini daha yetersiz gördükleri için (Padoa ve ark., 2018), bu durum mükemmeliyetçi annelerde depresif duygu durumu tetiklemiş olabilir. Aynı zamanda mükemmeliyetçi anneler başkalarından gelecek olumlu geri dönüşlere karşı daha duyarlı ve istekli olduklarından, sosyal medyada tanıdıkları annelerin çocuklarını paylaştıkları içeriklere başkalarının olumlu yorum ve

tepkilerini gördüklerinde bu içeriklerden olumsuz etkilenebilecekleri düşünülmektedir (Burnell ve ark., 2020).

4.4. Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğu ve Ebeveyn Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Sosyal medya kullanım yoğunluğu ile ebeveyn öz-yeterlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Literatüre bakıldığında ise sosyal medyayı başka insanları tanımak için kullanan ve annelikle ilgili içerikleri takip eden annelerin kendilerini daha az yeterli bulduğu görülmüştür (İşözen ve Özkan, 2021). Bu tez çalışmasında böyle bir sonuç çıkmamasının katılımcıların sosyal medyayı kullanma amacı ve kişilik özellikleriyle ilgili olabileceği düşünülmektedir. Bir araştırma, sosyal medyayı eğitim ve bilgi almak amacıyla kullanan kişilerin akademik performansını artırdığını, böylece öz-yeterliklerinin de arttığını göstermektedir (Boahene ve ark., 2019). Hu, Gu ve Zhang'a (2017) göre de sosyal medyanın bilgi almak veya sosyalleşmek amacıyla kullanılması kişilerin öz-yeterliklerini artırmaktadır. COVID-19 salgını döneminde bireylerin sosyal medya aracılığıyla hastalıktan korunmaya dair aldıkları bilgiler sayesinde öz-yeterliklerinin arttığı görülmüştür (Mahmood ve ark., 2021). Bazı annelerin sosyal medyayı problem çözmeye dair tavsiye almak amacıyla kullanıyor olması da (Lee ve Ma, 2012) öz-yeterliklerini etkiliyor olabilir. Bu yüzden annelerin sosyal medyadan çocuk yetiştirmeye dair bilgi ve tavsiye almalarının öz-yeterliklerini olumlu olarak etkileyebileceği düşünülmektedir.

Bandura'ya göre (1977) bireylerin öz-yeterliği başkalarının kendi yaptıkları işlere benzer işleri yapabildiğini görmek ve kendilerinin de yapabileceğine dair teşvik görmekten olumlu olarak etkilenmektedir. Bu açıdan bakıldığında bu tez çalışmasına

katılan annelerden bazılarının sosyal medyada başka annelerin paylaşımlarından annelikte başarılı olduğu çıkarımında bulunmaları ve kendilerinin de yeterli bir anne olduğuna dair destek görmeleri bu bulguyu açıklayabilir. Başkalarının yapabildiğini görmek kendilerinin de yapabileceklerine olan inançlarını artırabilir. Sosyal medya üzerinden anneliklerine dair olumlu geridönüşler almaları da öz-yeterliklerini güçlendirebilir. Sosyal desteğin de bu hipotezin desteklenmemiş olmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. İlk kez anne olan kadınlarla doğumdan bir yıl sonra yapılmış bir çalışmaya bakıldığında sosyal medya kullanımının sosyal destek algısını artırarak annelik öz-yeterliklerini artırdığı görülmektedir (De Moura Propper, 2018). Bu yüzden gelecek araştırmalarda annelere sosyal medya kullanım şekli ve amaçlarının sorulması ve sosyal medya üzerinden sosyal destek algılarının araştırılması aydınlatıcı olabilir. Verimli sosyal medya kullanımı üzerine annelere eğitimler verilmesi ve bilinçlendirme çalışmaları yapılmasının da annelerin ebeveyn öz-yeterliklerini artırmaya yönelik fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

4.5. Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğu ve Ebeveynlik Stresi Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Sosyal medya kullanım yoğunluğu ile ebeveynlik stresi arasında pozitif bir ilişki olması hipotezi desteklenmemiştir. Ebeveynlik stresi ile ilgili kuramlara bakıldığında anne-babaların kendi ebeveynlik süreçlerine ilişkin değerlendirmelerini belirleyecek birçok değişken olduğu görülmektedir. Annenin kişiliği ve çocuğunun mizaç özellikleri ile aralarındaki ilişkinin özellikleri (Abidin, 1992), annenin psikolojik ve çevresel stres ve sosyal destek kaynakları (Belsky, 1984), annelerin gün içinde evde veya işte yaşadıkları zorluklar ve iş yükümlülükleri (Lazarus, 1986) bunlara örnek verilebilir. Bu tez çalışmasında da katılımcıların bu alanlarda yaşadıkları

farklılıkların sosyal medya kullanımı ile ebeveynlik stresi arasında bir ilişki bulunamamasını açıklıyor olabileceği düşünülmektedir.

Stresle başa çıkmada stres kaynağını anlamlandırma şekliyle birlikte ebeveynin sosyal çevresinden gördüğü destek ve bu desteği kullanabilmesinin de önemli olduğu bilinmektedir (Deater-Deckard, 2002). Verilerin COVID-19 salgını döneminde toplandığı düşünüldüğünde, karantina dönemlerinde sosyal medya annelerin çocuklarından bağımsız olarak vakit geçirip, sosyal destek hissedebilecekleri bir alan olarak görülebilir. Annelerin sosyal medyayı sosyal destek almak amacıyla kullandığını gösteren bir araştırma da bunu desteklemektedir (Asiodu, ve ark., 2015). Salgın nedeniyle yüzyüze görüşmelerin ve ziyaretçilerin azlığından dolayı yalnız ve izole olmuş hisseden anneler sosyal medyayı sosyal destek bulmak amacıyla kullandıklarını belirtmişlerdir. Sosyal medya kullanımı üzerinden artan sosyal destek algısının sosyal medyada geçirilen sürenin artmasına ve böylece sosyal medya bağımlılığına yol açmasına neden olabileceği rapor edilmiştir (Dempsey ve ark., 2019). Bu nedenle sosyal medya dışındaki sosyal desteğin önemli olduğu düşünülmektedir. Sosyal medya üzerinden iletişim kurup sosyal destek arayışına girilmesinin annelerin günlük hayattaki ilişkilerini ve yakın çevrelerinden gördükleri sosyal destek algısını nasıl etkilediği üzerine yeni araştırmalar yapılabilir.

4.6. Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğu ve Sosyal Karşılaştırma Eğilimi Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Sosyal medya kullanım yoğunluğu ile annelerin sosyal karşılaştırma eğilimi arasında pozitif bir ilişki olduğuna dair hipotez desteklenmiştir. Bu araştırma bulgusuyla paralel şekilde sosyal karşılaştırma eğilimi yüksek olan bireylerin sosyal medyada daha fazla vakit geçirdiği (Gerson ve ark., 2016) ve sosyal medya kullanım

yoğunluğunun sosyal karşılaştırma eğilimini artırdığı görülmüştür (Lee, 2014). Sosyal paylaşım siteleri bireylere çokça sosyal karşılaştırma yapabilecekleri içerik sağlamaktadır (Vogel ve ark., 2014). Facebook kullanımı ile yukarı doğru karşılaştırma eğiliminin ilişkili olduğu da literatürdeki veriler arasındadır (Schmuck ve ark., 2019). Bu ilişkinin kişilerin sosyal medyayı kullanma motivasyonu ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Yakın sosyal çevreyle birlikte yaş, cinsiyet ve eğitim gibi benzer özelliklere sahip tanımadıkları kişilerle de hızlıca sosyal karşılaştırma yapmak amacıyla sosyal medya kullanılabilmektedir (Kim ve ark., 2021). Yapılan bir çalışmada anneler sosyal medyayı kendilerini başka annelerle karşılaştırmak için kullandıklarını belirtmiştir (De los Santos ve ark., 2019). İnsanların başka bireylere dair bir bilgiyle karşılaştıklarında sosyal karşılaştırma yapma eğiliminde oldukları düşünüldüğünde (Mussweiler ve ark., 2006), sosyal medya kullanımının başka insanlarla ilgili çok sayıda görsel ve yazılı bilgiler sunuyor olmasının da kullanıcıların sosyal karşılaştırma eğilimini artırdığı söylenebilir.

Benlik saygısı düşük ve kaygı seviyesi yüksek olan kişilerin daha fazla sosyal karşılaştırma yapmasının (Lee, 2014) da bu tez çalışmasında ortaya çıkan sosyal medya kullanımı ve sosyal karşılaştırma eğilimi arasındaki ilişkiyi açıklayabileceği düşünülmektedir. Gelecek araştırmalarda yukarıda bahsedilen konularda açıklayıcı sonuçlar elde etmek amacıyla katılımcıların sosyal medya kullanım amaçlarının sorulması, benlik saygısı ve kaygı seviyesinin ölçülmesi önerilmektedir.

4.7. Sosyal Karşılaştırma Eğilimi ve Ebeveynlik Stresi Arasındaki İlişkinin

Tartışılması

Araştırmada annelerin sosyal karşılaştırma eğilimi ile ebeveynlik stresi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu tez çalışmasının örneklemine benzer şekilde

0-5 yaş arası çocuğu olan 22-45 yaş arası annelerle yapılmış bir çalışmada Instagram annelerini takip eden annelerden sosyal karşılaştırma eğilimi yüksek olan annelerin stres seviyesinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Moujaes ve Verrier, 2021). Bir annenin kendi ebeveynliğini, ideal ebeveynlik algısı ile kıyasladığında yetersiz görmesinin ebeveynlik stresine neden olduğu belirtilmektedir (Deater-Deckard, 2002). Bu tez çalışması kapsamında sosyal karşılaştırma eğilimi yüksek olan annelerin ebeveynlik stresinin daha yüksek olmasının kendilerini ideal ebeveynlik algısına daha yakın olduğunu düşündükleri annelerle karşılaştırmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Kendini başka annelerle karşılaştırmanın sonucu olarak annelerin daha fazla ebeveynlik yükü hissettiği bilinmektedir (Coyne ve ark., 2017). Ebeveynliğin gerekliliklerini yerine getirmemenin ebeveynlik stresine yol açabileceği (Coulacoglou, 2017) göz önünde bulundurulduğunda, sosyal karşılaştırma sonucunda annelerin kendilerini daha yetersiz olarak gördükleri için daha fazla ebeveynlik stresi deneyimleyebilecekleri düşünülmektedir. Bununla birlikte evlilik doyumu yüksek olan kadınlar genellikle daha düşük ebeveynlik stresi deneyimlediği için (Deater-Deckard, 2002) gelecekte yapılacak araştırmalarda katılımcıların evlilik doyumunun da ölçülmesi yararlı sonuçlar sağlayabilir. Evlilik ilişkisinin yanı sıra annelerin başka durumlardaki stres tepkileri ile ebeveynlikteki stres tepkileri benzer olmaktadır (Hildingsson ve Thomas, 2013). Bu yüzden hamilelik döneminde annelerin stres tepkilerinin ölçülmesi ve risk grubunda olan annelere stresle başa çıkma stratejilerinin öğretilmesinin ebeveynlik stresini önlemek adına faydalı olacağı düşünülmektedir.

4.8. Sosyal Karşılaştırma Eğilimi ve Depresyon Arasındaki İlişkinin

Tartışılması

Araştırmada sosyal karşılaştırma eğilimi ile annelerin depresyon seviyesi arasındaki ilişki incelendiğinde sosyal karşılaştırma eğilimi arttıkça depresyon seviyesinin de arttığı bulunmuştur. Sosyal karşılaştırma eğilimi yüksek olan kişilerin kendi hayatlarını başkalarının hayatından daha kötü olarak görüyor olmasının (Yang, 2016) bu bulguyu açıklayabileceği düşünülmektedir. Kişilerin ideal benlikleri ile gerçek benlikleri arasındaki farkı yukarı doğru sosyal karşılaştırma yaptıklarında daha fazla fark ediyor olması (Vogel ve ark., 2014) da depresyon düzeyinin yüksek olmasını açıklıyor olabilir. Bireyler yukarı doğru ve aşağı doğru karşılaştırma yaparken farklı duygular hissedebilmektedir (Smith, 2000). Aşağı doğru karşılaştırma yaparken anlayış ve acıma gibi duygular hisseden ve yukarı doğru karşılaştırma yaptığında imrenme ve ilham alma gibi duygular hisseden kişilerin psikolojik iyi olma halinin olumlu olarak değiştiği görülürken (Park ve Baek, 2018), kıskançlık hissedenlerin ise psikolojik iyi olma halinin olumsuz olarak etkilendiği görülmüştür (Smith, 2000). Yukarı doğru karşılaştırma yapan sosyal medya kullanıcılarından evlilik doyumu düşük olan kadınların daha depresif olmasına ilişkin bulgular (Wang ve ark., 2020) göz önünde bulundurulduğunda, gelecek araştırmalarda katılımcıların evlilik doyumunun ölçülmesi önemli olabilir.

4.9. Sosyal Karşılaştırma Eğilimi ve Ebeveyn Öz-yeterlik Arasındaki İlişkinin

Tartışılması

Sosyal karşılaştırma eğilimi ile ebeveyn öz-yeterlik arasında beklenenin aksine istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonucun katılımcıların yukarı

doğru sosyal karşılaştırmaya verdikleri duygusal ve bilişsel tepkilerin farklılığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Yukarı doğru karşılaştırmada kişiler utanma veya içerleme gibi duygular hissedebilirken, iyimserlik, ilham alma veya hayranlık da hissedebilir (Smith, 2000). İleriki araştırmalarda sosyal karşılaştırmının katılımcıda oluşturduğu duygusal tepkinin de ölçülmesi daha açıklayıcı sonuçların çıkmasını sağlayabilir. Örneğin yapılan bir çalışmada sosyal karşılaştırma yapan katılımcılardan sadece içerleme hissedenlerin öz-yeterliklerinin düşük olduğu, diğer katılımcılardan hayranlık hissedenlerin sosyal karşılaştırma eğilimi ile öz-yeterlikleri arasında bir ilişki bulunmadığı görülmüştür (Carmona ve ark., 2008).

Diğer taraftan bu durum annelerin iç ve dış kontrol odağına ilişkin algıları ile de ilgili olabilir. Dış kontrol odağına sahip olan bireyler yaşadıkları sorunlarla ilgili olarak diğer bireyleri suçlama eğilimindedirler (Wang ve Anderson, 1994). Bu nedenle anne, ebeveynlik yaşantısına ilişkin sosyal karşılaştırma yaptığı bireye göre kendisini daha yetersiz hissediyorsa ve bu durumun nedeni olarak ebeveyn kendisini değil çocuğunu sorumlu tutuyorsa, bu sosyal karşılaştırma, ebeveyni öfkeliendirse de ebeveyn öz-yeterliliğini olumsuz etkileyebilir. Nitekim bu tez çalışmasında yukarıda da bahsedildiği gibi annelerin sosyal karşılaştırma eğilimi ile ebeveynlik stresi arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Başka bir araştırmada da dış kontrol odağına sahip bireylerin stres seviyeleri daha yüksek çıkmıştır (Roddenberry ve Renk, 2010). Bu nedenle gelecek çalışmalarda sosyal karşılaştırma eğilimi ile ebeveyn öz-yeterlik arasındaki ilişkide kontrol odağının rolünün incelenmesi bu konuda daha net değerlendirmeler yapılmasını sağlayabilir.

4.10. Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğu ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmada sosyal medya kullanım yoğunluğu ile mükemmeliyetçilik arasında da pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın bulguları ile benzer şekilde Harren, Walburg ve Chabrol (2021) yoğun Facebook ve Instagram kullanımı ile bireylerin mükemmeliyetçilikleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Mükemmeliyetçi kişiler yaşamlarında kendilerine ulaşılması güç, yüksek standartlar belirlerken (Flett ve Hewitt, 2002), bu standartlara ulaşmış görünen sosyal medya kullanıcılarını takip edip örnek ve tavsiye almak için sosyal medyayı daha fazla kullanıyor olabilirler. Annelerle yapılan çalışmalar da bu görüşü desteklemekte; bazı anneler, ebeveynliğe ve çocuk yetiştirmeye dair bilgi almak için sosyal medyayı kullanmaktadır (Asiodu ve ark., 2015; Dworkin ve ark., 2012). Ancak yukarıda da değinildiği gibi bireyler genellikle sosyal medyada kendilerinin daha olumlu yönlerini ön plana çıkartma eğilimindedirler (Alfasi, 2019). Çoğu zaman bir fotoğraf karesinden ibaret ve gerçeklikten uzak olan sosyal medya temsillerinin ise bireylerin kendilerini daha acımasız olarak yargılamasına ve giderek daha iyisini aradıkları mükemmeliyetçi yönlerinin ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu nedenle sosyal medyayı daha fazla kullanan annelerde mükemmeliyetçi eğilimlerin pekişmesi daha olası gözükmemektedir.

4.11. Mükemmeliyetçilik ve Ebeveynlik Stresi Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Mükemmeliyetçilik ve ebeveynlik stresi arasında da pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aydemir ve Bayram-Arlı (2019) mükemmeliyetçiliğin stres ile doğrudan ilişkili olduğunu, mükemmeliyetçilik arttıkça stres belirtilerinin de arttığını

belirtmişlerdir. Mükemmeliyetçi kişilerin kendileri için yüksek standartlar belirlemesi, düzen ve organizasyona önem vermesinden dolayı (Frost ve ark., 1990) ebeveynlik stresine neden olan günlük zorluklar (Lazarus, 1986) düşünüldüğünde her işi yüksek standartlarda yapmaya çalışıp düzeni korumaya çalışan annelerin bu yük ve sorumluluklardan dolayı strese girebileceği düşünülebilir. Mükemmeliyetçi annelerin ebeveynlik rolünden yorulduğunu belirten bir araştırma da bu görüşü desteklemektedir (Sorkkila ve Aunola, 2019).

Ayrıca mükemmel olma baskısı hisseden annelerin daha yüksek stres deneyimledikleri bilinmektedir (Henderson ve ark., 2016). Mükemmeliyetçi annelerin toplum tarafından belirlenen ideal annelik standartlarına uygun olmadığını düşünmesinin mükemmeliyetçilik ve ebeveynlik stresi arasındaki ilişkiyi açıklayabileceği düşünülmektedir (Henderson ve Newman, 2015). İdeal annelik söyleminin sosyal medyada yapılan paylaşımlarda da sürdürüldüğü ve kullanıcıların bu söylemi üstlerinde bir yük olarak gördüğü belirtilmektedir (Aydoğan, 2019). Yukarıda da belirtildiği gibi Deater-Deckard (2002) da annelerin kendilerini ideal ebeveynlik algısı ile karşılaştırmasının ebeveynlik stresine neden olduğunu söylemektedir. Bu bağlamda ele alındığında, mükemmeliyetçilik ile ebeveynlik stresi arasındaki pozitif ilişkiyi ideal annelik söyleminin açıklayabileceği düşünülmektedir. İdeal annelik kavramını kabul etmeyip bu standartları gerçekleştirmeye çalışmadığını söyleyen annelerin de bu söylemden olumsuz olarak etkilendiği belirtilmektedir (Henderson ve ark., 2016). Türkiye’de yapılmış bir araştırmada ise bu söylemi kendilerine büyük sorumluluklar yüklediği için eleştiren annelerin de kendi sosyal medya hesaplarında ideal annelik söylemini pekiştiren paylaşımlarda bulundukları görülmüştür (Aydoğan, 2019).

Çalışan annelerin ev içi ve dışındaki işlerinin gerektirdikleri arasındaki gerilimden dolayı stres yaşadıkları bilinmektedir (Carter ve ark., 2013). Stresle birlikte tüm bu işleri yapabiliyor olmaktan kaynaklanan gurur ve yeterince vakit ayırmadıklarını düşündükleri için çocuklarına karşı hissettikleri suçluluk (Lundquist ve ark., 2020) göz önünde bulundurulduğunda gelecekteki çalışmalarda mükemmeliyetçilik ile ebeveynlik stresi arasındaki ilişkide duyguların aracı rolü araştırılabilir.

4.12. Mükemmeliyetçilik ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişki incelendiğinde, ilgili literatürle paralel şekilde aralarında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan araştırmalar depresyon seviyesi yüksek olan bireylerin daha mükemmeliyetçi olduğunu göstermektedir (Pulat, 2011; Smith ve ark., 2017, 2021; Wittkowski ve ark., 2017). Özellikle benlik saygısı düşük olan kişilerin bu konuda daha risk altında olduğu; düşük benlik saygısının, mükemmeliyetçilik ile depresyon ve kaygı gibi psikopatolojiler arasında aracı rol oynadığı rapor edilmiştir (Stumpf ve Parker, 2000). Padoa, Berle ve Roberts (2018) ise mükemmeliyetçi annelerin kendilerini sosyal medyada gördükleri annelerle kıyasladıklarında kaygı ve depresyon semptomları gösterdiklerini belirtmişlerdir.

Mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki bu ilişkinin aşırı eleştiricilik ve memnuniyetsizlikle açıklanabileceği düşünülmektedir (Alim, 2018). Yapılan bir çalışmada depresyon ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide felaketleştirme ve diğerlerini suçlama gibi bilişsel çarpıtmaların rol oynadığı belirtilmiştir (İşgören, 2018). Bu kapsamda annelerin kendileri ve ebeveynlikleri hakkındaki mükemmeliyetçi eğilimleri, kendi benliklerini aşırı eleştirmelerine ve kendi

durumlarının çok kötü ya da çok yetersiz olduğuna dair bir algıya neden olduğu için bu durum benliği aşırı tehdit edip, olumsuz duygu durumu tetikliyor olabilir. Sherry ve ark. (2013) ise mükemmeliyetçi kişilerin kendini sürekli eleştirmesi ve başkalarının da kendinden mükemmel olmasını beklediğini düşünmesinin kendi ve diğerleri ile ilgili zihinsel temsillerini etkileyerek depresyon eğilimini artırdığını söylemektedir. Bu nedenle gelecek çalışmalarda hem benliğe hem diğerlerine ilişkin şemaların da çalışılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Aşırı eleştirel, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama eğilimi olan annelerle yeni araştırmalar yapılabilir. Bu özelliklerin yukarıda bahsedildiği gibi depresyon ile ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda bir risk faktörü olarak ele alınması önerilmektedir. Bu eğilimleri ön plana çıkan anne adaylarıyla önleyici çalışmalar yapılmasının doğum sonrası süreçte faydalı olacağı düşünülmektedir.

4.13. Mükemmeliyetçilik ve Ebeveyn Öz-yeterlik Arasındaki İlişkinin

Tartışılması

Araştırmada mükemmeliyetçilik ile ebeveyn öz-yeterlik arasında ise negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ebeveyn öz-yeterliğinin yüksek olması için kişinin ebeveynlik görevlerini yerine getirmeye dair becerilerine güvenmesi gerekmektedir (Mouton ve ark., 2018). Bu bulgunun mükemmeliyetçi kişilerin kendisine ulaşılması güç yüksek standartlar belirlemesi (Hart ve ark., 1998; Stewart ve De George-Walker, 2014) ve aşırı eleştirel davranması (Stoeber ve ark., 2008) ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Düşük öz-yeterlik aynı zamanda bir görevi yerine getirmek için yapılması gerekenleri yanlış değerlendirmekle ilgilidir (Bandura, 1982). Mükemmeliyetçi bireylerin yüksek standartlar belirleme özelliği ile düşük öz-yeterliğe sahip bireylerin yapılması gerekenleri yanlış değerlendirmesi arasında bir ilişki olduğu

söylenbilir. Anne olmaya dair yüksek standartlar belirleyip ebeveynliğin gerektirdiği yükümlülükleri daha fazla algılaması, daha mükemmeliyetçi olan katılımcıların aynı zamanda daha düşük öz-yeterliğe sahip olmasını açıklayabilir. Mükemmel annelik söyleminin sosyal medya aracılığıyla daha fazla öne çıkmış olması da günümüzde annelerin kendilerini daha yetersiz hissetmelerine neden olmaktadır (Engin-Tufan, 2018). Daha mükemmeliyetçi olan annelerin ebeveyn öz yeterlik ölçeğini yanıtlarken kendisine karşı daha eleştirel yaklaşmış olabileceği düşünülmektedir.

Ebeveyn öz-yeterliği ile ebeveynin çocuğunu nasıl değerlendirdiği arasında bir ilişki olduğu bilinmektedir (Mouton ve ark., 2018). Çocuğunu zor mizaçlı ve huysuz olarak tanımlayan ebeveynlerin daha düşük öz-yeterlik algısına sahip olduğu (Azmoode ve ark., 2015; Seigny ve Loutzenhiser, 2010) düşünüldüğünde mükemmeliyetçi annelerin çocukları için de daha yüksek standartlar belirleyip onlara karşı daha eleştirel olmalarından dolayı çocuklarını daha olumsuz olarak değerlendirebilecekleri, bunun da annelerin daha düşük öz-yeterliğe sahip olmalarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu ilişkiyi kontrol etmek için gelecek araştırmalarda annelere çocuklarının mizacı ve özellikleriyle ilgili sorular sorulması bu konuda daha net bulgulara ulaşmamıza yardımcı olabilir.

4.14. Tanıdıkların Sosyal Medyada Çocuklarını Paylaşma Sıklığı ve Ebeveynlik Stresi Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Katılımcıların tanıdıklarının sosyal medyada kendi çocuklarını paylaşma sıklığı ile ebeveynlik stresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bazı annelerin, tanıdıklarının paylaşımlarındaki metinlerden sosyal destek algılıyor olmasının bu bulguyu açıklayabileceği düşünülmektedir. Şefkat duygusu (Cosley ve ark., 2010) ve affedicilik özelliği yüksek olan (Weinberg ve ark.,

2021), savunmacı özelliği ise daha düşük olan kişilerin (Westmaas ve Jamner, 2006) stres durumunda aldıkları sosyal desteğin streslerini azalttığı görülmüştür. Bu tez çalışmasındaki annelerden de şefkat duygusu daha yüksek olan ve daha az savunmacı olanların, tanıdıklarının sosyal medya paylaşımlarından algıladıkları sosyal desteğin daha yüksek olmasından dolayı stres durumları farklılık gösteriyor olabilir.

Sosyal desteğin şekli de bireylerin stres tepkilerini etkileyebilmektedir. Bir araştırmada iki arkadaşın birbiriyle duyguları üzerine konuşması stres seviyelerini azaltmazken, problem çözme ve herhangi başka bir konuda konuşmasının stres seviyelerini azalttığı görülmüştür (Costanza ve ark., 1988). Katılımcıların tanıdıklarının sosyal medya paylaşımlarında fotoğrafların açıklama kısmına yazdıkları içeriklerin de annelerin ebeveynlik stresiyle ilişkili olabileceği düşünülebilir. Gelecek araştırmalarda annelerin sosyal medya paylaşımlarına dair söylem analizi yapmanın bu paylaşımların diğer annelerin üzerindeki etkilerini görmek açısından aydınlatıcı olacağı düşünülmektedir.

Tanıdıkların sosyal medyada kendi çocuklarını paylaşma sıklığı ile ebeveynlik stresi arasında mükemmeliyetçilik ve sosyal karşılaştırma eğiliminin aracı rol oynayıp oynamadığının bakıldığı istatistiksel analizlerde de anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Lin ve Utz (2015) tarafından yapılmış bir araştırma kişilerin yakından tanıdıkları kişiler tarafından paylaşılan olumlu içeriklerin kişileri mutlu ederken aynı zamanda hafif kıskançlık da hissettirdiğini göstermektedir. Bireylerin sosyal medyada başka paylaşımlara bakarken kıskançlık duymakla birlikte rahatlayıp sakinleştikleri de bulgular arasındadır (Panger, 2016). Dolayısıyla, annelerin tanıdıklarının paylaşımlarından olumlu ve olumsuz olarak etkilenebilecekleri, bu yüzden bu tez çalışmasında sosyal karşılaştırma eğilimi ve mükemmeliyetçiliği yüksek de olsa

annelerin tanıdıklarının paylaşımıyla ebeveynlik stresi arasında anlamlı bir ilişki çıkmadığı düşünülebilir.

4.15. Tanıdıkların Sosyal Medyada Çocuklarını Paylaşma Sıklığı ve Ebeveyn Öz-yeterlik Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmada katılımcıların tanıdıklarının sosyal medyada kendi çocuklarını paylaşma sıklığı ile ebeveyn öz-yeterliği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Nelson ve DeBacker (2008) bireylerin öz-yeterliklerinin arkadaş oldukları kişilerden değil, aynı yaş grubunda oldukları kişilerden etkilendiğini belirtmişlerdir. Bu tez çalışmasındaki katılımcıların ebeveyn öz-yeterlikleriyle tanıdıklarının paylaşımları arasında bir ilişki bulunmamasının bu bulguyla ilişkili olabileceği söylenebilir. Katılımcıların Kişisel Bilgi Formu’nu doldururken tanıdıkları olarak tanımladıkları kişilerin yakınlık ve yaş grubu bilinmemektedir. Bu detay sorulmamış olduğu için katılımcıların cevaplarken tanıdıkları olarak düşündükleri sosyal medya kullanıcıları yakınlık dereceleri açısından farklılık gösteriyor olabilir. İstatistiksel olarak anlamlı bir sonuç çıkmamasının bu farklılıklardan kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir.

Bireysel farklılıkların öz-yeterliği etkilediğini gösteren araştırmalar da bu bulguyu açıklayabilir. Arkadaşları ve tanıdıklarıyla iş birliği yapmaya eğilimli kişilerin öz-yeterliklerinin yüksek olduğu bilinmektedir (Hanham ve McCormick, 2008). Bireylerin kendilerini dahil hissettiği topluluklar tarafından değer ve saygı gördüğünü hissetmesi de daha yüksek öz-yeterliğe sahip olmalarını sağlamaktadır (Nelson ve DeBacker, 2008). Ayrıca annelerin benlik saygısı ve kendi annelerinden gördüklerini hatırladıkları bakımın ebeveyn öz-yeterliklerini etkilediği görülmüştür (Leerkes ve Crockenberg, 2002). Bu tez çalışmasına katılan annelerin de bu alanlarda

birbirinden farklılık gösteriyor olabileceği düşünülmektedir. Gelecek araştırmalarda annelerin benlik saygısının, takip ettikleri tanıdıkları ile yakınlıklarının ve aidiyet hislerinin de ölçülmesi aydınlatıcı olacaktır.

Tez çalışması kapsamında yapılan analizlerde tanıdıkların sosyal medyada çocuklarını paylaşma sıklığı ile ebeveyn öz-yeterlik arasında mükemmeliyetçilik ve sosyal karşılaştırma eğiliminin de aracılık rolünün olmadığı görülmüştür. Katılımcıların aile gelir düzeyi ile öz-yeterlikleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu göz önünde bulundurulduğunda, başka annelerin çocuklarına maddi olarak daha fazla imkan sunduğunu görmenin düşük gelirli annelerin öz-yeterliklerini daha olumsuz etkileyebileceği söylenebilir. Bu tez çalışmasında katılımcıların tanıdıklarının çocuklarıyla ilgili paylaşımlarının içerikleri bilinmediği için bu alandaki farklılıkların bu bulgu sonucuyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bireylerin kendilerini sosyal medyada kendilerinden daha iyi olduğunu düşündükleri kişilerle karşılaştırması özellikle de bu paylaşımların beğeni ve olumlu yorum oranları yüksekse kendilerini daha kötü görmelerine neden olmaktadır (Fardouly ve ark., 2017). Katılımcıların tanıdıklarının paylaşımlarının ne kadar beğeni ve olumlu yorum aldıkları bilinmediği için ileriki araştırmalarda tanıdıkların paylaşımlarıyla ilgili daha detaylı bilgi toplanmasının daha açıklayıcı sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir.

4.16. Tanıdıkların Sosyal Medyada Çocuklarını Paylaşma Sıklığı ve Sosyal Karşılaştırma Eğilimi Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Tanıdıkların sosyal medyada çocuklarını paylaşma sıklığı ile annelerin sosyal karşılaştırma eğilimi arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ebeveynler kendilerini ebeveyn olan diğer arkadaşları ve tanıdıkları ebeveynlerle daha fazla karşılaştırmaktadır (Hogreve ve ark., 2020). Kişilerin kendilerini kendilerine benzeyen

(Pérez-Asenjo, 2011), bir bağ hissettikleri (Miller ve ark., 1998) veya arkadaş oldukları kişilerle (Lubbers ve ark., 2009) daha fazla karşılaştırıyor olmasının bu bulguyu açıklayabileceği düşünülmektedir. Bir araştırmada, katılımcıların kendileriyle aynı yaş grubunda olan, benzer bir arka plana sahip ve kendilerine iyi bir referans olabileceğini düşündükleri kişilerle daha fazla sosyal karşılaştırma yaptıkları görülmüştür (Burke ve Rains, 2019). Bireylerin kendilerini ait hissettikleri grubun üyeleriyle daha fazla karşılaştırıyor olmaları da bu bulguyu desteklemektedir (Johnson ve Knobloch-Westerwick, 2017).

Annelerin, tanıdıklarının çocuklarıyla ilgili paylaşımlarında gördüklerinin kendi hayatlarına daha çok benzediğini ve aynı koşulların daha erişilebilir olduğunu düşündükleri için (Fardouly ve ark., 2015) de daha fazla sosyal karşılaştırma yapmış olabilecekleri düşünülmektedir. Başka bir araştırmada ise bireylerin yakın arkadaşlarıyla yaptıkları sosyal karşılaştırma ile sadece tanıdıkları kişilerle yaptıkları sosyal karşılaştırmanın etkilerinin farklı olduğu saptanmıştır (Pahl ve ark., 2010). Bu tez çalışmasında katılımcılara tanıdıklarının yakınlık derecesi sorulmamıştır. İleriki araştırmalarda bu ayırım da yapılarak daha detaylı sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmektedir.

4.17. Çalışan ve Çalışmayan Annelerin Sosyal Karşılaştırma Eğilimi Arasındaki Farkın Tartışılması

Çalışan annelerle çalışmayan annelerin sosyal karşılaştırma düzeyleri karşılaştırıldığında, çalışan annelerin sosyal karşılaştırma eğilimleri, çalışmayan annelerin sosyal karşılaştırma eğilimlerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu bulguyu destekleyen bir araştırmada ünlü annelerin söylemleri ve çocuk büyütmeyle ilgili bilgi paylaşımlarına maruz kalmanın özellikle de ev dışında çalışan

anneler üzerinde yoğun annelik ideolojisine, rekabete ve sosyal karşılaştırma eğilimine neden olduğu görülmüştür (Chae, 2015). Odenweller ve ark. (2020) çalışan annelerin ideal annelik imajına ulaşmayı daha çok istediklerini ve yaşamlarında sıklıkla iş hayatının, annelik rollerinin önüne geçmemesi için mücadele ettiklerini belirtmişlerdir. Bu kapsamda çalışan anneler bir yandan sosyal medya ve toplumda “daha iyi annelik” konusunda paylaşımlara maruz kalırken bir yandan da iş dünyasındaki rekabetçi taleplerle başa çıkmaya çalıştıkları için sosyal karşılaştırmaya daha çok ihtiyaç duyuyor olabilirler. Nitekim yapılan bir araştırmada, işverenlerin çocuklu kadınları daha az işe aldığı ve çalışanlarından çocuklu olan kadınları daha az terfi ettirdikleri rapor edilmiştir (Cuddy ve ark., 2004). İşverenlerin çocuğu olmayan kadınlara kıyasla çocuklu kadınlara yaptıkları bu ayrımın çalışan annelerin kendilerini diğer kadınlarla daha fazla karşılaştırmasına neden olabileceği düşünülmektedir. Gelecek araştırmalarda çalışan annelerle çalışmayan annelerin sosyal karşılaştırma eğilimi arasındaki farkların nedenlerine ışık tutmak için annelere ideal ve yoğun annelik ideolojilerine dair fikirleri sorulabilir. İdeal annelik imajının getirdiği baskıdan dolayı annelerin kaygı ve depresyon yaşayabildiği (Rizzo ve ark., 2013) dikkate alınarak anneler arasında sosyal destek programları organize etmenin fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

4.18. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği’nin Türkçe’ye Uyarlanması’nın Önemi

Araştırma kapsamında Charoensukmongkol (2018) tarafından geliştirilmiş olan Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Türkçe’ye uyarlanarak ölçeğin istatistiksel açıdan yeterli iç tutarlılığa sahip olduğu bulunmuştur. Türkçe literatürde bulunan bir diğer Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Gilbert, Allan ve Trent (1991) tarafından geliştirilip Şahin ve ark. (1993) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Bu ölçekte kişinin kendini

başkalarıyla karşılaştırdığında ortaya çıkan olumlu ve olumsuz benlik şemasını ölçmeyi amaçlayan sorular bulunmaktadır. Bu tez çalışmasında ise katılımcıların sosyal karşılaştırma yapıp yapmadığı araştırılmak istendiği için Charoensukmongkol'un (2018) geliştirdiği ölçeğin kullanılması uygun görülmüştür.

Sosyal medya kullanımı yaygınlaşmakta ve anneler çocuk yetiştirmeye ve ebeveynlik deneyimine dair bilgi edinmek üzere başka sosyal medya kullanıcılarının paylaşımlarını takip etmektedir (Aydemir ve Şen, 2020). Sosyal medya, kullanıcıların başka insanlara dair bilgi edindikleri bir mecra olduğu için sosyal karşılaştırmaya zemin hazırlamaktadır (Lee, 2014). Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması bu alanda gelecekte yapılacak olan araştırmalara yararlı bir kaynak sağlayacağı düşünülmektedir.

4.19. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu tez çalışmasının sınırlılıklarından biri katılımcıların eğitim düzeyinin dengeli bir şekilde dağılmamış olmasıdır. Araştırmaya katılan bireylerin ortalama yarısı lise mezunudur. Benzer şekilde katılımcıların büyük çoğunluğu evli bireylerden oluşmaktadır. Bekar ebeveynlerin aile ilişkileri ve psikolojik dinamikleri daha farklı olabileceği için araştırma sonuçlarının genellenmesinde bu durum göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmanın bir diğer kısıtlılığı verilerin enlemesine kesitsel bir desenle elde edilmiş olmasıdır. Katılımcılar arasında uzun vadeli sosyal medya kullanımı sonucu farklılıklar oluşabileceği için boylamsal çalışmalarla bu farklılıkları incelemek yararlı sonuçlar sağlayabilir. Ayrıca sosyal medya kullanım sıklığı yüksek olan katılımcılar çalışmada az sayıda bulunmaktadır. Bu nedenle gelecek araştırmaların sosyal medya kullanım süresi uzun olan ve sosyal medya bağımlılığı olan annelerle yapılması, sosyal medya kullanımının annelerin psikolojik sağlığı

üzerindeki rolünü anlamamıza daha fazla ışık tutabilir. Kişisel Bilgi Formu'nda bulunan tanıdıkların sosyal medya paylaşımı sorusunda tanıdıkların yakınlık derecesi belirtilmemiştir. Yüksek benlik saygısına sahip kişilerin yakın arkadaşları hakkında olumlu bilgiler öğrendiklerinde mutlu oldukları ancak daha uzak oldukları arkadaşları hakkındaki olumlu bilgilerden tam tersi şekilde etkilendikleri (Liu ve ark., 2016) göz önünde bulundurulduğunda, katılımcıların tanıdıklarıyla yakınlık derecelerinin bilinmesinin önemli olduğu ve bu farkın araştırma sonuçlarını etkileyebileceği düşünülmektedir.

Verilerin 2021 yılında COVID-19 salgınının etkileri ve sosyal mesafe gibi önlemler devam ederken toplanmış olmasının da bulguları etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Annelerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları, stres yaşadıkları alanlar, kendi psikolojik kaynakları ve sosyal destek algıları bu dönemde değişmiş olabilir. Annelerin salgın döneminde psikolojik iyi olma halinin olumsuz yönde etkilendiğine dair bazı araştırma bulguları da bu düşüncüyü desteklemektedir (Clark ve ark., 2021; Durankuş ve Aksu, 2022; Sweet ve ark., 2021; Tchimtchoua-Tamo, 2020).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Tez çalışması kapsamında sosyal medya kullanımının annelerin depresyon, ebeveynlik stresi ve ebeveyn öz-yeterlik düzeyleri ile ilişkisine bakılmıştır. Sosyal karşılaştırma eğiliminde annenin sosyal çevresinin etkisinin önemi göz önünde bulundurularak tanıdıkların sosyal medya paylaşım sıklığı ile annelerin psikolojik sağlığı arasındaki ilişkiye de bakılmıştır.

Annelerin sosyal medya kullanım yoğunluğu ile ebeveynlik stresi ve ebeveyn öz-yeterlikleri arasında bir ilişki bulunmamıştır. Ancak annelerin tanıdıklarının sosyal medyada kendi çocuklarını paylaşma sıklığı ile annelerin depresyon düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu ilişkide ise mükemmeliyetçilik ve sosyal karşılaştırma eğiliminin aracı rol oynayacağına dair hipotez desteklenmiştir. Ayrıca sosyal medya kullanım yoğunluğu ile sosyal karşılaştırma eğilimi ve mükemmeliyetçilik arasında ve depresyon ile ebeveynlik stresi ve mükemmeliyetçilik arasında da pozitif ilişki olduğu bulunmuştur.

Yeni bebek sahibi anneler sosyal medya fenomeni anneleri oldukça önemsemekte (Ergül ve Yıldız, 2021), doğum yöntemi, çocuk eğitimi, çocukla kurulacak duygusal bağ gibi konularda karar alırken onlardan etkilenmektedir (Aktan ve Kayış, 2018). Annelerin psikolojik sağlığı ve bunun çocuklara olası etkileri göz önünde bulundurulduğunda annelerin sosyal medya kullanımı ve sosyal medya fenomeni anneleri takip etmesinin etkileri üzerine gelecekte boylamsal çalışmalar yapılması yararlı sonuçlar verebilir. Ayrıca doğum sonrası süreçte babaların önemli bir sosyal destek kaynağı olduğu (Leahy-Warren ve ark., 2012) düşünüldüğünde

sosyal medya kullanımı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide baba katılımının etkisine bakılabilir.

Araştırmanın sonuçları, annelerin tanıdıklarının sosyal medyada kendi çocuklarını paylaşım sıklığı arttıkça annelerin depresyon seviyesinin de arttığını göstermektedir. Dolayısıyla, annelerin sosyal medya kullanımı ve sosyal medyada gördüklerinin kendilerini nasıl etkileyebileceği konusunda bilinçlendirilme çalışmalarının yapılmasının annelerin psikolojik sağlığı açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Sosyal medya kullanımı ile ilgili bilinçlendirme ve müdahale çalışmalarının olumlu sonuçlar doğurduğu bilinmektedir (Sürü, 2019).

Annelerin sosyal karşılaştırma eğilimi ve mükemmeliyetçilik özelliklerinin sosyal medyada gördükleri içerikler ile depresyon seviyeleri arasındaki ilişkiyi güçlendirdiği göz önünde bulundurulduğunda bu özellikleri yüksek olan annelere yönelik klinik çalışmalara öncelik verilmesi ve anne-bebek eğitimlerine sosyal medya kullanımıyla ilgili temaların eklenmesi önerilmektedir. Mükemmeliyetçilik ve sosyal karşılaştırma eğiliminin depresyon ile ilişkisine bakıldığında bu özellikler risk faktörü olarak görülüp bu özellikleri yüksek olan anneler için hamilelik ve doğum öncesinde önleyici müdahale programları geliştirilebilir.

Bir alanda öz-yeterliği yüksek olan bireylerin başka alanlarda da öz-yeterliğinin yüksek olmasından dolayı (Bandura ve ark., 1977) anne adaylarının öz-yeterliklerini artırma çalışmaları yapılarak doğum sonrasında ebeveyn öz-yeterliklerinin de daha yüksek olması hedeflenebilir. Deneysel bir araştırmada bilişsel-davranışçı müdahalelerin katılımcıların öz-yeterliklerini 6 ay içerisinde yükselttiği görülmüştür (Bresó ve ark., 2011). Davranış problemleri olan çocukların anneleriyle

yapılmış başka bir çalışmada ise bir grup anneye bir günlük atölye uygulanmış, bir grup anneye 6 tane birebir atölye çalışması yapılmış, başka bir grup anneye ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Psikoeğitim, öfke kontrolü ve davranış problemlerini çözme yöntemlerinden oluşan programın uygulandığı ilk iki gruptaki annelerde hem öz-yeterlik artışı hem de çocuklarının davranış bozukluğunda azalma görülürken müdahalede bulunulmayan son gruptaki annelerde bir farklılık gözlenmemiştir (Sofronoff ve Farbotko, 2002). Bu araştırmalar ışığında, öz-yeterliği düşük olan annelere bilişsel-davranışçı müdahale, atölye ve uygulamalarla destek verilmesi önerilmektedir. Bireylerin kendilerini dahil hissettiği topluluklar tarafından değer ve saygı gördüğünü hissetmesi de daha yüksek öz-yeterliğe sahip olmalarını sağlamaktadır (Nelson ve DeBacker, 2008). Annelerin öz-yeterliklerini artırmak amaçlı başka annelerle bir araya gelebilecekleri ortamlar hazırlamanın ve kendilerini ait hissedecekleri topluluklar oluşturma fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Andreassen ve ark.'ın (2016) yaptığı çalışmada bireylerin sanal olmayan ortamlarda hissettikleri desteğin bireylerin bağımlılık riskini azalttığı, buna karşıt olarak sanal ortamlarda hissedilen sosyal desteğin sosyal medya bağımlılığını arttırdığı bulgularına rastlanmaktadır. Annelerin günlük hayatta yakın çevrelerinden gördükleri sosyal desteğin sosyal medya bağımlılığı riskinin önüne geçebileceği düşünüldüğünde hamilelik dönemi ve sonrasında annelerin partnerleri ve ailelerine sosyal desteğin önemi üzerine eğitimler düzenlenebilir. Yüzyüze iletişimin mümkün olduğu ortamlar oluşturulup birbirine yakın oturan annelerin bir araya gelip paylaşımda bulunabileceği grup çalışmaları düzenlenebilir.

Amaro, Joseph ve de los Santos (2019) tarafından annelerle yapılmış olan bir araştırmada, annenin ebeveynliği bir süre deneyimlemiş ve annelik rolünü tanımış

olması için katılımcılar en az 6 aylık çocuğu olan annelerden oluğu için bu tez çalışmasında da en az 6 aylık çocuğu olan anneler araştırmaya dahil edilmiştir. İleriki çalışmalarda sosyal medya kullanımının doğum sonrası depresyon üzerinde rol oynayıp oynamadığına bakılması yararlı sonuçlar verebilir. Benzer çerçevede bir araştırmanın daha önce yapılmamış olması nedeniyle, okul öncesi yaşta çocuğu olan annelerle yapılmış olan bu çalışma, gelecekteki araştırmacılara zemin hazırlaması bakımından önem arz etmektedir. Bu tez çalışması gittikçe yaygınlaşan sosyal medya kullanımının psikolojik sağlık ile ilişkisini anneler özelinde araştırarak literatüre bir katkı sağlamıştır. Aynı zamanda, Sosyal Karşılaştırma Eğilimi Ölçeği Türkçe'ye uyarlanarak ölçeğin sosyal karşılaştırma eğilimini ölçmede geçerli ve güvenilir olduğu gösterilmiştir.

KAYNAKÇA

- Aalbers, G., McNally, R. J., Heeren, A., De Wit, S., ve Fried, E. I. (2019). Social media and depression symptoms: A network perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, 148(8), 1454-1462.
- Abetz, J., ve Moore, J. (2018). “Welcome to the mommy wars, ladies”: Making sense of the ideology of combative mothering in mommy blogs. *Communication Culture & Critique*, 11(2), 265-281.
- Abidin, R. R. (1990). Introduction to the special issue: The stresses of parenting. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 298-301.
- Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), 407-412.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., ve Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358.
- Adkins, K. K., ve Parker, W. (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality*, 64(2), 529-543.
- Affrunti, N. W., ve Woodruff-Borden, J. (2015). Parental perfectionism and overcontrol: examining mechanisms in the development of child anxiety. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(3), 517-529.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Akben, M. (2019). *Gebelerin sosyal paylaşım sitelerini kullanma durumları ile sosyal*

destek ve depresif semptomlar arasındaki ilişkinin incelenmesi
(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.

Akkalay, K. (2017). *Sosyal medya (Instagram) paylaşımlarının çalışan bireylerde egzersiz motivasyonu, psikososyal durum ve yaşam kalitesi üzerine etkilerinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

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

Aktan, E., ve Kayış, H. H. (2018). Sosyal medya ve değişim: bloglar aracılığıyla anneliğin evrimi üzerine netnografik bir analiz. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 9(32), 39-54.

Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Albal, E. Ve Kutlu, Y. (2010). The Relationship between the depression coping self-efficacy level and perceived social support resources. *Journal of Psychiatric Nursing*, 1(3), 115-120.

Alden, L. E., Bieling, P. J., ve Wallace, S. T. (1994). Perfectionism in an interpersonal context: A self-regulation analysis of dysphoria and social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 18(4), 297-316.

Ali, M. A. (2008). Loss of parenting self-efficacy among immigrant parents. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 9(2), 148-160.

Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

Alfasi, Y. (2019). The grass is always greener on my friends' profiles: The effect of Facebook social comparison on state self-esteem and depression. *Personality and Individual Differences*, 147, 111-117.

Almogbel, Y. S., Goyal, R., ve Sansgiry, S. S. (2017). Association between parenting stress and functional impairment among children diagnosed with neurodevelopmental disorders. *Community Mental Health Journal*, 53(4), 405-414.

Alshahrani, H., ve Pennington, D. R. (2018). "Why not use it more?" Sources of self-efficacy in researchers' use of social media for knowledge sharing. *Journal of Documentation*, 74(6), 1274-1292.

Amaro, L. M., Joseph, N. T., ve de los Santos, T. M. (2019). Relationships of online social comparison and parenting satisfaction among new mothers: The mediating roles of belonging and emotion. *Journal of Family Communication*, 19(2), 144-156.

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., ve Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262.

- Appel, H., Gerlach, A. L., ve Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44-49.
- Appel, M., Marker, C., ve Gnambs, T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60-74.
- Aras Türkcan, H. K. (2020). *The effect of self-compassion on the relationship between body image and social media usage* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Ardelt, M., ve Eccles, J. S. (2001). Effects of mothers' parental efficacy beliefs and promotive parenting strategies on inner-city youth. *Journal of Family Issues*, 22(8), 944-972.
- Asiodu, I. V., Waters, C. M., Dailey, D. E., Lee, K. A., ve Lyndon, A. (2015). Breastfeeding and use of social media among first-time African American mothers. *Journal of Obstetric, Gynecologic and Neonatal Nursing*, 44(2), 268-278.
- Aunola, K., Nurmi, J. E., Onatsu-Arvilommi, T., ve Pulkkinen, L. (1999). The role of parents' self-esteem, mastery-orientation and social background in their parenting styles. *Scandinavian Journal of Psychology*, 40(4), 307-317.
- Ayala-Nunes, L., Nunes, C., ve Lemos, I. (2017). Social support and parenting stress in at-risk Portuguese families. *Journal of Social Work*, 17(2), 207-225.

- Aydemir, L., ve Şen, İ. (2020). Kadın takipçilerin gözünden Instagram annelerine yönelik bir değerlendirme. *International Journal of Social and Humanities Sciences*, 4(1), 41-54.
- Aydemir, M., ve Arlı, N. B. (2019). Öğrencilerde çok boyutlu mükemmeliyetçilik algısının benlik saygısı ve stres ile incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 252-270.
- Aydoğan, D., ve Özbay, Y. (2017). Ebeveynlik stres ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 24-38.
- Aydoğan, T. (2019). *Yeni süper annelik rolünün medyadaki yansımaları: Facebook'ta süper annelik* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ayyıldız, T., Şener, D. K., Kulakçı, H., ve Veren, F. (2012). Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin stresle baş etme yöntemlerinin değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 11(2), 1-12.
- Azmoude, E., Jafarnejade, F., ve Mazlom, S. R. (2015). The predictors for maternal self-efficacy in early parenthood. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 3(2), 368-376.
- Balaji, M., Khong, K. W., ve Chong, A. Y. (2016). Determinants of negative word-of-mouth communication using social networking sites. *Information and Management*, 53(4), 528-540.

- Balcı, Ş., ve Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: “Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması”. *İletişim*, 29, 209-234.
- Bandura, A. (1977). "Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change". *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A., Adams, N. E., ve Beyer, J. (1977). Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 125-139.
- Bandura, A. (1982). The assessment and predictive generality of self-percepts of efficacy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 13(3), 195-199.
- Bandura, A. (1984). Recycling misconceptions of perceived self-efficacy. *Cognitive Therapy and Research*, 8(3), 231-255.
- Bandura, A. (1989). Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental Psychology*, 25(5), 729-735.
- Bandura, A. (2011). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9-44.
- Bandura, A., Reese, L., ve Adams, N. E. (1982). Microanalysis of action and fear arousal as a function of differential levels of perceived self-efficacy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(1), 5-21.
- Bardone Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S., ve Simonich, H. (2007). Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 384-405.

- Barroso, N. E., Mendez, L., Graziano, P. A., ve Bagner, D. M. (2018). Parenting stress through the lens of different clinical groups: A systematic review ve meta-analysis. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 46(3), 449-461.
- Bartholomew, M. K., Schoppe Sullivan, S. J., Glassman, M., Kamp Dush, C. M., ve Sullivan, J. M. (2012). New parents' Facebook use at the transition to parenthood. *Family Relations*, 61(3), 455-469.
- Beaulieu, M. C., Normandeau, S., ve Robaey, P. (2014). Les cognitions sociales des parents d'enfants TDA/H comme prédicteur des pratiques parentales après une intervention. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 46(2), 147-161.
- Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: past, present, and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 194-198.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., ve Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development* 55(1), 83-96.
- Besharat, M. A. (2003). Parental perfectionism and children's test anxiety. *Psychological Reports*, 93(3), 1049-1055.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., ve Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373-1385.

- Bjelke, M., Martinsson, A.-K., Lendahls, L., ve Oscarsson, M. (2016). Using the Internet as a source of information during pregnancy-A descriptive cross-sectional study in Sweden. *Midwifery*, 40, 187-191.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003-1020.
- Boahene, K. O., Fang, J., ve Sampong, F. (2019, Nisan). Social media usage and tertiary students' academic performance: Examining the influences of academic self-efficacy and innovation characteristics. *Sustainability*, 11(8). https://www.researchgate.net/publication/332630162_Social_Media_Usage_and_Tertiary_Students'_Academic_Performance_Examining_the_Influences_of_Academic_Self-Efficacy_and_Innovation_Characteristics adresinden edinilmiştir
- Bogenschneider, K., Small, S. A., ve Tsay, J. C. (1997). Child, parent, and contextual influences on perceived parenting competence among parents of adolescents. *Journal of Marriage and the Family* 59(2), 345-362.
- Bollen, K.A. (1998). Structural Equation Models. Armitage. P., Colton, T. (Ed.) *Encyclopedia of Biostatistics* içinde (s. 4363-4372). Chichester: Wiley.
- Bonds, D. D., Gondoli, D. M., Sturge Apple, M. L., ve Salem, L. N. (2002). Parenting stress as a mediator of the relation between parenting support and optimal parenting. *Parenting: Science and Practice*, 2(4), 409-435.
- Bornstein, M. H. (2002). *Handbook of parenting*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

- Brennan, K. A., ve Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267-283.
- Bresó, E., Schaufeli, W. B., ve Salanova, M. (2011). Can a self-efficacy-based intervention decrease burnout, increase engagement, and enhance performance? A quasi-experimental study. *Higher Education*, 61(4), 339-355.
- Brown, G. W., ve Harris, T. O. (1989). *Life events and illness* (1. Baskı). New York: Guilford Press.
- Burgess, A., ve DiBartolo, P. M. (2016). Anxiety and perfectionism: Relationships, mechanisms, and conditions. F. M. Sirois ve D. S. Molnar (Ed.) *Perfectionism, health, and well-being* içinde (s. 177-203). Berlin: Springer Nature.
- Burka, J., ve Yuen, L. M. (2007). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Massachusetts: Da Capo Lifelong Books.
- Burke, T. J., ve Rains, S. A. (2019). The paradoxical outcomes of observing others' exercise behavior on social network sites: Friends' exercise posts, exercise attitudes, and weight concern. *Health Communication*, 34(4), 475-483.
- Burke, M., Marlow, C., ve Lento, T. (2010 Nisan). *Social network activity and social well-being*. Conference on Human Factors in Computing Systems, Georgia.
- Burnell, K., George, M. J., ve Underwood, M. K. (2020, Kasım). Browsing different Instagram profiles and associations with psychological well-being. *Frontiers in Human Dynamics*, 6.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fhumd.2020.585518/full>

adresinden edinilmiştir.

Buunk, A. P., ve Gibbons, F. X. (2006). Social comparison orientation: A new perspective on those who do and those who don't compare with others. S. Guimond (Ed.) *Social comparison and social psychology: Understanding cognition, intergroup relations, and culture* içinde (s. 15–32). Cambridge: Cambridge University Press.

Büyükbayraktar, C. G., ve Ure, O. (2014). The relationship between perfectionism and anger. *The Anthropologist*, 18(3), 835-846.

Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32(32), 470-483.

Büyüктаşkapu, S. (2012). Annelerin özyeterlik algıları ile 1-3 yaş çocuklarının gelişimlerinin incelenmesi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 18-30.

Calandri, E., Graziano, F., ve Rollé, L. (2021, Mayıs). Social media, depressive symptoms and well-being in early adolescence. The moderating role of emotional self-efficacy and gender. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.660740/full>
adresinden edinilmiştir.

Caldwell, J. G., Shaver, P. R., Li, C. S., ve Minzenberg, M. J. (2011). Childhood maltreatment, adult attachment, and depression as predictors of parental self-efficacy in at-risk mothers. *Journal of Aggression, Maltreatment ve Trauma*, 20(6), 595-616.

- Callan, M. J., Kim, H., ve Matthews, W. J. (2015). Age differences in social comparison tendency and personal relative deprivation. *Personality and Individual Differences*, 87, 196-199.
- Carmo, C., Oliveira, D., Brás, M., ve Faísca, L. (2021). The influence of parental perfectionism and parenting styles on child perfectionism. *Children*, 8(9), 777-789.
- Carmona, C., Buunk, A. P., Dijkstra, A., ve Peiró, J. M. (2008). The relationship between goal orientation, social comparison responses, self-efficacy, and performance. *European Psychologist*, 13(3), 188-196.
- Carter, S., Blumenstein, M., ve Cook, C. (2013). Different for women? The challenges of doctoral studies. *Teaching in Higher Education*, 18(4), 339–351.
- Çayırılı, E. (2017). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapıları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Çelik, F., ve Diker, E. (2021). Covid-19 sürecinde depresyon, stres, gelişmeleri kaçırma korkusu ve zorlayıcı sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiler. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(1), 17-43.
- Cesur, C. (2017). *Bir grup çalışan yetişkinde kaygı düzeyi, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.

- Chae, J. (2015). “Am I a better mother than you?” Media and 21st-century motherhood in the context of the social comparison theory. *Communication Research*, 42(4), 503-525.
- Chae, J. (2018). Explaining females’ envy toward social media influencers. *Media Psychology*, 21(2), 246-262.
- Chan, K., ve Fang, W. (2007). Use of the internet and traditional media among young people. *Young Consumers*, 8(4), 244-256.
- Chan, Y. C. (1994). Parenting stress and social support of mothers who physically abuse their children in Hong Kong. *Child Abuse & Neglect*, 18(3), 261-269.
- Charoensukmongkol, P. (2018). The impact of social media on social comparison and envy in teenagers: The moderating role of the parent comparing children and in-group competition among friends. *Journal of Child and Family Studies*, 27(1), 69-79.
- Choi, S., ve Kim, E. M. (2021). Between Instagram browsing and subjective well-being: Social comparison or emotional contagion? *Media Psychology*, 24(6), 866-890.
- Chou, H. T. G., ve Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: The impact of using Facebook on perceptions of others’ lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121.
- Cindioğlu, M. D. (2015). 3-6 yaş çocuğu olan depresyonlu ve depresyonu olmayan annelerin ebeveyn öz yeterlikleri çocuk mizaç algısı ve duygu sosyalleştirme

tepkilerinin karşılaştırılması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Clark, S., McGrane, A., Boyle, N., Joksimovic, N., Burke, L., Rock, N., ve O’Sullivan, K. (2021). “You’re a teacher you’re a mother, you’re a worker”: Gender inequality during COVID-19 in Ireland. *Gender, Work & Organization*, 28(4), 1352-1362.

Coburn, S. S., Crnic, K. A., ve Ross, E. K. (2015). Mother–infant dyadic state behaviour: Dynamic systems in the context of risk. *Infant and Child Development*, 24(3), 274-297.

Coleman, P. K., ve Karraker, K. H. (1998). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental Review*, 18(1), 47-85.

Coleman, P. K., ve Karraker, K. H. (2003). Maternal self-efficacy beliefs, competence in parenting, and toddlers’ behavior and developmental status. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of The World Association for Infant Mental Health*, 24(2), 126-148.

Connell J. (2012, Mart). *Parents’ use of technology and the Internet*. Sözel bildiri. Parenting 2.0, Minnesota.

Cook, L. C., ve Kearney, C. A. (2009). Parent and youth perfectionism and internalizing psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 325-330.

- Cook, L. C., ve Kearney, C. A. (2014). Parent perfectionism and psychopathology symptoms and child perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 70, 1-6.
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 98-104.
- Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R., ve Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(5), 816-823.
- Costanza, R. S., Derlega, V. J., ve Winstead, B. A. (1988). Positive and negative forms of social support: Effects of conversational topics on coping with stress among same-sex friends. *Journal of Experimental Social Psychology*, 24(2), 182-193.
- Coşkun, Y., ve Akkaş, G. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 213-227.
- Coulacoglou, C., ve Saklofske, D. H. (2017). The assessment of family, parenting, and child outcomes. *Psychometrics and psychological assessment içinde* (s. 187-222). Massachusetts: Academic Press.
- Coyne, S. M., McDaniel, B. T., ve Stockdale, L. A. (2017). “Do you dare to compare?” Associations between maternal social comparisons on social networking sites and parenting, mental health, and romantic relationship outcomes. *Computers in Human Behavior*, 70, 335-340.

- Craig, F., Operto, F. F., De Giacomo, A., Margari, L., Frolli, A., Conson, M., . . . Margari, F. (2016). Parenting stress among parents of children with neurodevelopmental disorders. *Psychiatry Research*, 242, 121-129.
- Crnic, K. A., Gaze, C., ve Hoffman, C. (2005). Cumulative parenting stress across the preschool period: Relations to maternal parenting and child behaviour at age 5. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 14(2), 117-132.
- Crnic, K., ve Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting* içinde (s. 243–268). London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Crnic, K., ve Ross, E. (2017). Parenting stress and parental efficacy. K. Deater-Deckard (Ed.), *Parental stress and early child development* içinde (s. 263-284). Berlin: Springer.
- Cuddy, A. J., Fiske, S. T., ve Glick, P. (2004). When professionals become mothers, warmth doesn't cut the ice. *Journal of Social Issues*, 60(4), 701-718.
- Cutrona, C. E., ve Troutman, B. R. (1986). Social support, infant temperament, and parenting self-efficacy: A mediational model of postpartum depression. *Child Development*, 57(6), 1507-1518.
- Çan Aslan, Ç. (2010). *Zihinsel engelli çocuğu olan anne ve babaların psikolojik belirtileri, sosyal destek algıları ve stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Çetin, C., Tiltay, M. A., ve Özkara, B. Y. (2020). Sosyal medya kullanım yoğunluğu ile sosyal medyada ünlü kullanımının lüks tüketim eğilimine etkisinde elektronik ağızdan ağıza pazarlamanın (ewom) rolüne yönelik bir araştırma. *Pazarlama ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 590-619.

Çil, S. N. (2020). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının depresyonla ilişkisi*

(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve Lisrel Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Davies, P. T., ve Cummings, E. M. (1994). Marital conflict and child adjustment: an emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin*, 116(3), 387-411.

Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. Connecticut: Yale University Press.

Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(3), 314-332.

Deater-Deckard, K., ve ALSPAC Research Team (1997). Siblings, parents, and partners: Family relationships within a community longitudinal study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 40, 1025–1037.

Deater-Deckard, K., ve Dunn, J. (2002). Sibling relationships and social-emotional adjustment in different family contexts. *Social Development*, 11(4), 571-590.

- Deater-Deckard, K., Li, M., ve Bell, M. A. (2016). Multifaceted emotion regulation, stress and affect in mothers of young children. *Cognition and Emotion*, 30(3), 444-457.
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiramiyu, M. F. ve Elhai, J. D. (2019, Nisan). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate the relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behavior Reports*, 9. https://www.researchgate.net/publication/332376184_Fear_of_missing_out_FoMO_and_rumination_mediate_relations_between_social_anxiety_and_problematic_Facebook_use adresinden edinilmiştir.
- De los Santos, T. M., Amaro, L. M., ve Joseph, N. T. (2019). Social comparison and emotion across social networking sites for mothers. *Communication Reports*, 32(2), 82-97.
- De Moura Propper, O. (2018). *The relationship between social media use and maternal self-efficacy in primiparous mothers* (Yayınlanmamış doktora tezi). William James College, Boston.
- De Vries, D. A., Möller, A. M., Wieringa, M. S., Eigenraam, A. W., ve Hamelink, K. (2018). Social comparison as the thief of joy: Emotional consequences of viewing strangers' Instagram posts. *Media Psychology*, 21(2), 222-245.
- Dikmen, M. (2021). COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki rolünün incelenmesi: Bir yapısal eşitlik modeli. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 20-30.

- Djafarova, E., ve Trofimenko, O. (2017). Exploring the relationships between self-presentation and self-esteem of mothers in social media in Russia. *Computers in Human Behavior*, 73, 20-27.
- Doğan, G., ve Kızıltan, G. (2019). Annelerin postpartum depresyon risk faktörlerinin değerlendirmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 4(2), 105-121.
- Dohrenwend, B. S., Askenasy, A. R., Krasnoff, L., ve Dohrenwend, B. P. (1978). Exemplification of a method for scaling life events: The PERI life events scale. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(2), 205-229.
- Donnelly, E., ve Kuss, D. (2016). Depression among users of social networking sites (SNSs): The role of SNS addiction and increased usage. *Journal of Addiction and Preventive Medicine*, 1(2), 107-112.
- Durankuş, F., ve Aksu, E. (2022). Effects of the COVID-19 pandemic on anxiety and depressive symptoms in pregnant women: a preliminary study. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 35(2), 205-211.
- Durar, E. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kafkas Üniversitesi, Kars.
- Dworkin, J., Walker, S., Connell, J., ve Doty, J. (2012). Parenting 2.0 summary report: Parents' use of technology and the Internet. University of Minnesota: Department of Family Social Sciences and University of Minnesota Extension. Retrieved October, 28, 2015.

- Engin-Tufan, K. (2018). *Türkiye’de sosyal medya kullanımı ve popüler Instagram annelerinin etkileri üzerine odak grup araştırması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Ergül, G., ve Yıldız, S. (2021). Sosyal medyada sosyal annelik: Instagram anneliği. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2), 611-627.
- Eymen, U. E. (2007). *SPSS 15.0 ile veri analizi*. İstatistik Merkezi.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., ve Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., ve Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women’s everyday lives. *Body Image*, 20, 31-39.
- Fergusson, D. M., Horwood, L., Gretton, M., ve Shannon, F. (1985). Family life events, maternal depression, and maternal and teacher descriptions of child behavior. *Pediatrics*, 75(1), 30-35.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Field, A. (2006). *Research Methods II: Reliability Analysis*. London: Sage Publications.
- Field, T., Healy, B., Goldstein, S., Perry, S., Bendell, D., Schanberg, S., . . . Kuhn, C. (1988). Infants of depressed mothers show" depressed" behavior even with nondepressed adults. *Child Development*, 59(6), 1569-1579.

- Field, T. M. (1984). Early interactions between infants and their postpartum depressed mothers. *Infant Behavior and Development*, 7(4), 517-522.
- Fiske, S. T., Cuddy, A. J., Glick, P., ve Xu, J. (2002). A model of (often mixed) stereotype content: competence and warmth respectively follow from perceived status and competition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 878-902.
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., ve Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21(2), 119-138.
- Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Ed.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* içinde (s. 5–31). Washington: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Molnar, D. S., Nepon, T., ve Hewitt, P. L. (2012). A mediational model of perfectionistic automatic thoughts and psychosomatic symptoms: The roles of negative affect and daily hassles. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 565-570.
- Forsberg, S., ve Lock, J. (2006). The relationship between perfectionism, eating disorders and athletes. *Minerva Pediatrica*, 58(6), 525-536.
- Fox, C. R., ve Gelfand, D. M. (1994). Maternal depressed mood and stress as related to vigilance, self-efficacy and mother-child interactions. *Early Development and Parenting*, 3(4), 233-243.

- Frey, K. S., Greenberg, M. T., ve Fewell, R. R. (1989). Stress and coping among parents of handicapped children: A multidimensional approach. *American Journal on Mental Retardation*, 94(3), 240-9.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., ve Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Garcia, S. M., Tor, A., ve Schiff, T. M. (2013). The psychology of competition: A social comparison perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 634-650.
- Gelfand, D. M., ve Teti, D. M. (1990). The effects of maternal depression on children. *Clinical Psychology Review*, 10(3), 329-353.
- George, D., ve Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 26 Step by Step: A Simple Guide and Reference* (6. Baskı). New York: Routledge.
- Gerber, J. P., Wheeler, L., ve Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177-197.
- Gerson, J., Plagnol, A. C., ve Corr, P. J. (2016). Subjective well-being and social media use: Do personality traits moderate the impact of social comparison on Facebook? *Computers in Human Behavior*, 63, 813-822.

- Gibbons, F. X., ve Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129-142.
- Gilbert, P. S., Allan, S. ve Trent, D. (1991). A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 19(3), 293-299.
- Gilbert, D. T., Giesler, R. B., ve Morris, K. A. (1995). When comparisons arise. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(2), 227-236.
- Glatz, T., ve Buchanan, C. M. (2015). Over-time associations among parental self-efficacy, promotive parenting practices, and adolescents' externalizing behaviors. *Journal of Family Psychology*, 29(3), 427-437.
- Glatz, T., ve Buchanan, C. M. (2021, Mart). Trends in parental self-efficacy between 1999 and 2014. *Journal of Family Studies*.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13229400.2021.1906929>
adresinden edinilmiştir.
- Gleeson, D. M., Craswell, A., ve Jones, C. M. (2019). Women's use of social networking sites related to childbearing: An integrative review. *Women and Birth*, 32(4), 294-302.
- Goodman, S. H., Rouse, M. H., Connell, A. M., Broth, M. R., Hall, C. M., ve Heyward, D. (2011). Maternal depression and child psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14(1), 1-27.

- Goodyer, I. M. (1990). Family relationships, life events and childhood psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 31(1), 161-192.
- Greblo, Z., ve Bratko, D. (2014). Parents' perfectionism and its relation to child rearing behaviors. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(2), 180-185.
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 403-412.
- Griest, D., Wells, K. C., ve Forehand, R. (1979). An examination of predictors of maternal perceptions of maladjustment in clinic-referred children. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 277-281.
- Gross, D., Fogg, L., ve Tucker, S. (1995). The efficacy of parent training for promoting positive parent-toddler relationships. *Research in Nursing and Health*, 18(6), 489-499.
- Gross, D., Rocissano, L., ve Roncoli, M. (1989). Maternal confidence during toddlerhood: Comparing preterm and fullterm groups. *Research in Nursing & Health*, 12(1), 1-9.
- Guajardo, N. R., Snyder, G., ve Petersen, R. (2009). Relationships among parenting practices, parental stress, child behaviour, and children's social-cognitive development. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 18(1), 37-60.

- Guðlaugsdóttir, G. H. (2016). *Facebook “mommy groups”: upward and downward social comparison* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Reykjavik Üniversitesi, İzlanda.
- Gülümser, Ö. (2019). *Çocukları 0-42 aylık olan annelerde depresyon sıklığı ve anne depresyonunun çocukların gelişimleri üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Güngör, H. (2009). *Ebeveyn ve öğretmen mükemmeliyetçiliğinin 5-6 yaş okul öncesi dönem çocuklarının algılanan kaygı düzeyini öngörmedeki rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Güvenen, G. (2017). *Sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının lise öğrencilerinin beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı üzerine etkisinin belirlenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33.
- Hamid, N. A., İshak, M. S., ve Yazam, S. S. N. M. (2015). Facebook, Youtube and Instagram: Exploring their effects on undergraduate students’ personality traits. *The Journal of Social Media in Society*, 4(2), 138-165.
- Hanham, J., ve McCormick, J. (2008). Relationships between self-processes and group processes with friends and acquaintances. *Issues in Educational Research*, 18(2), 118-137.
- Harren, N., Walburg, V., ve Chabrol, H. (2021, Ağustos). Studying social media burnout and problematic social media use: The implication of perfectionism

and metacognitions. *Computers in Human Behavior Reports*, 4.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958821000658>
adresinden edinilmiştir.

Hart, B. A., Gilner, F. H., Handal, P. J., ve Gfeller, J. D. (1998). The relationship between perfectionism and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 24(1), 109-113.

Haslam, D. M., Tee, A., ve Baker, S. (2017). The use of social media as a mechanism of social support in parents. *Journal of Child and Family Studies*, 26(7), 2026-2037.

Hastings, R. P. (2002). Parental stress and behaviour problems of children with developmental disability. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 27(3), 149-160.

Hawley, L. L., Ho, M.-H. R., Zuroff, D. C., ve Blatt, S. J. (2006). The relationship of perfectionism, depression, and therapeutic alliance during treatment for depression: Latent difference score analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 930-942.

Hays, S. (1996). *The cultural contradictions of motherhood*. Connecticut: Yale University Press.

Heinicke, C. M. (2002). The transition to parenting. M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* içinde (s. 363-388). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Helsper, E. (2010). Gendered internet use across generations and life stages.

Communication Research, 37(3), 352-374.

Henderson, A., Harmon, S., ve Newman, H. (2016). The price mothers pay, even when they are not buying it: Mental health consequences of idealized motherhood. *Sex Roles*, 74, 512-526.

Hewitt, P. L., ve Dyck, D. G. (1986). Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, 10(1), 137-142.

Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.

Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 58-65.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., ve Turnbull-Donovan, W. (1992). Perfectionism and suicide potential. *British Journal of Clinical Psychology*, 31(2), 181-190.

Hildingsson, I., ve Thomas, J. (2013) Parental stress in mothers and fathers one year after birth. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 32(1), 41-56.

Hill, N. E., ve Bush, K. R. (2001). Relationships between parenting environment and children's mental health among African American and European American mothers and children. *Journal of Marriage and Family*, 63(4), 954-966.

Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., ve Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 80-91.

- Hintermair, M. (2006). Parental resources, parental stress, and socioemotional development of deaf and hard of hearing children. *The Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 11(4), 493-513.
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi.*, 7(23), 3-13.
- Hogreve, J., Matta, S., Hettich, A. S., ve Reczek, R. W. (2020). How do social norms influence parents' food choices for their children? The role of social comparison and implicit self-theories. *Journal of Retailing*, 97(2), 173-190.
- Holden, E. W., ve Banez, G. A. (1996). Child abuse potential and parenting stress within maltreating families. *Journal of Family Violence*, 11(1), 1-12.
- Hosseinzadeh-oskouei, A., Zamani Zarchi, M. S., Habibi, M., ve Khoshkonesh, A. (2021). Parenting stress mediates the relationship between mothers' perfectionism and behavioral problems in Iranian pre-school children. *International Journal of Behavioral Sciences*, 15(1), 8-13.
- Hu, S., Gu, J., ve Zhang, S. (2017). *Social media usage, self-efficacy and cultural intelligence: a longitudinal empirical research in China*. Sözel bildiri. Wuhan International Conference on e-Business, Association For Information Systems, Wuhan.
- Huang, C. Y., Costeines, J., Kaufman, J. S., ve Ayala, C. (2014). Parenting stress, social support, and depression for ethnic minority adolescent mothers: Impact on child development. *Journal of Child and Family Studies*, 23(2), 255-262.

- Hwnag, H. S. (2019). Why social comparison on Instagram matters: Its impact on depression. *KSII Transactions on Internet and Information Systems (TIIS)*, 13(3), 1626-1638.
- Işıkol, K. (2019). *Okul öncesi dönem çocuğu olan ebeveynlerin akılcı olmayan inançları ve ebeveynlik öz yeterlik algıları ile çocukların sosyal beceri ve problem davranışları arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- İşgören, G. (2018). *Genç erişkinlerde bilişsel duygu düzenlemenin mükemmeliyetçilik ve depresyon ilişkisindeki rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- İşözen, H., ve Özkan, Z. H. (2021). Sosyal medya kullanımının annelik tutum ve davranışlarına etkisinin incelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 7(1), 33-56.
- Iwamoto, D., ve Chun, H. (2020). The emotional impact of social media in higher education. *International Journal of Higher Education*, 9(2), 239-247.
- Jabłońska, M. R., ve Zajdel, R. (2020, Şubat). Artificial neural networks for predicting social comparison effects among female Instagram users. *Plos One*, 15(2). <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0229354> adresinden edinilmiştir.
- Jang, K., Park, N., ve Song, H. (2016). Social comparison on Facebook: Its antecedents and psychological outcomes. *Computers in Human Behavior*, 62, 147-154.

- Jansson-Fr jmark, M., ve Linton, S. J. (2007). Is perfectionism related to pre-existing and future insomnia? A prospective study. *British Journal of Clinical Psychology*, 46(1), 119-124.
- Jasso-Medrano, J. L., ve Lopez-Rosales, F. (2018). Measuring the relationship between social media use and addictive behavior and depression and suicide ideation among university students. *Computers in Human Behavior*, 87, 183-191.
- Johansson, M., Nordström, T., ve Svensson, I. (2020). Depressive symptoms, parental stress, and attachment style in mothers and fathers two and a half years after childbirth: Are fathers as affected as mothers? *Journal of Child Health Care*, 25(3), 368-378.
- Johnson, B. K., ve Knobloch-Westerwick, S. (2017). When misery avoids company: Selective social comparisons to photographic online profiles. *Human Communication Research*, 43(1), 54-75.
- Johnston, C., ve Mash, E. J. (1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18(2), 167-175.
- Jones, T. L., ve Prinz, R. J. (2005). Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical Psychology Review*, 25(3), 341-363.
- Ka an, M. (2011). Frost  ok boyutlu mükemmeliyetçilik  l e i'nin Türkçe formunun psikometrik  zellikleri. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 12, 192-197.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 11-17.

Kang, J., ve Liu, B. (2019, Aralık). A similarity mindset matters on social media: Using algorithm-generated similarity metrics to foster assimilation in upward social comparison. *Social Media + Society*, 5(4).

https://www.researchgate.net/publication/338281969_A_Similarity_Mindset_Matters_on_Social_Media_Using_Algorithm-Generated_Similarity_Metrics_to_Foster_Assimilation_in_Upward_Social_Comparison adresinden edinilmiştir.

Karaçor, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Karadağ, A., ve Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.

Kavlak, O., Atan, Ş. Ü., Güleç, D., Öztürk, R., ve Atay, N. (2012). Pregnant women's use of the internet in relation to their pregnancy in Izmir, Turkey. *Informatics for Health and Social Care*, 37(4), 253-263.

Kawamoto, T., ve Furutani, K. (2018). The mediating role of intolerance of uncertainty on the relationships between perfectionism dimensions and psychological adjustment/maladjustment among mothers. *Personality and Individual Differences*, 122, 62-67.

Kaya, T. (2021). *Kekeleyen ve kekelemeyen okul çağı çocuk ebeveynlerinin çok boyutlu mükemmeliyetçilik düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.

- Kayahan, B., Altıntoprak, E., Karabilgin, S., ve Öztürk, Ö. (2003). On beş-kırk dokuz yaşları arasındaki kadınlarda depresyon prevalansı ve depresyon şiddeti ile risk faktörleri arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4(4), 208-219.
- Kaytez, N., Durualp, E., ve Kadan, G. (2015). Engelli çocuğu olan ailelerin gereksinimlerinin ve stres düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 197-214.
- Kazak, A. E., ve Marvin, R. S. (1984). Differences, difficulties and adaptation: Stress and social networks in families with a handicapped child. *Family Relations*, 33(1), 67-77.
- Keles, B., McCrae, N., ve Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
- Keyte, R., Mullis, L., Egan, H., Hussain, M., Cook, A., ve Mantzios, M. (2021). Self-compassion and instagram use is explained by the relation to anxiety, depression, and stress. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(2), 436-441.
- Kılıç, N. (2019). *Duygu düzenleme güçlüğü, yeme stilleri ve mükemmeliyetçilik özelliklerinin yeme bozukluğu belirtileri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kırcaburun, K. (2017). *Üniversite öğrencilerinde Instagram bağımlılığı, kişilik özellikleri ve kendini sevmeye arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Kim, H., Schlicht, R., Schardt, M., ve Florack, A. (2021, Ekim). The contributions of social comparison to social network site addiction. *Plos One*, 16(10). <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0257795> adresinden edinilmiştir.
- Kim, J., LaRose, R., ve Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451-455.
- Koç, G. K., ve Pash, F. (2019). Dijital topluluklara üye olan annelerin stres düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi*, 2, 100-118.
- Kotil, Ç. (2010). *Okul öncesi eğitim kurumuna yeni başlayan 5 yaş çocukların sosyal-duygusal uyum düzeylerine annenin ebeveyn öz yeterlik algısı ile okul beklentilerine uyum düzeyinin etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., ve Buxmann, P. (2013, Şubat). *Envy on Facebook: a hidden threat to users' life satisfaction?* Sözel bildiri. International Conference on Wirtschaftsinformatik, Leipzig, Almanya.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., ve Crawford, A. (2003). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49-74.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., ve Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031.

Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., . . . Ybarra, O. (2013, Ağustos). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *Plos One*, 8(8).

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0069841>

adresinden edinilmiştir.

Kuckertz, J. M., Mitchell, C., ve Wiggins, J. L. (2018). Parenting mediates the impact of maternal depression on child internalizing symptoms. *Depression and Anxiety*, 35(1), 89-97.

Kurt, Ş. H., ve Aslan, D. (2020). Okul öncesi dönem çocuğu olan annelerin öz-yeterlik, psikolojik sağlamlık ve ebeveyn tutumlarının incelenmesi. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 211-240.

Laurent, H. K., ve Ablow, J. C. (2012). A cry in the dark: depressed mothers show reduced neural activation to their own infant's cry. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7(2), 125-134.

Law, K. H., Dimmock, J., Guelfi, K. J., Nguyen, T., Gucciardi, D., ve Jackson, B. (2019). Stress, depressive symptoms, and maternal self-efficacy in first-time mothers: modelling and predicting change across the first six months of motherhood. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 11(1), 126-147.

Lazarus, R. S. (1986). Puzzles in the study of daily hassles. R. K. Silbereisen ve K. Eyferth (Ed.), *Development as action in context* içinde (s. 39-53). NY: Springer.

- Leahy-Warren, P., McCarthy, G., ve Corcoran, P. (2012). First-time mothers: social support, maternal parental self-efficacy and postnatal depression. *Journal of Clinical Nursing*, 21(3-4), 388-397.
- Lee, C.S., ve Ma, L. (2012). News sharing in social media: the effect of gratifications and prior experience. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 331-339.
- Lee, M. A., Schoppe Sullivan, S. J., ve Dush, C. M. K. (2012). Parenting perfectionism and parental adjustment. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 454-457.
- Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 32, 253-260.
- Leerkes, E. M., ve Crockenberg, S. C. (2002). The development of maternal self-efficacy and its impact on maternal behavior. *Infancy*, 3(2), 227-247.
- Leigh, B., ve Milgrom, J. (2008, Nisan). Risk factors for antenatal depression, postnatal depression and parenting stress. *BMC Psychiatry*, 8(1).
<https://bmcpsy psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-8-24>
adresinden edinilmiştir.
- Lewallen, J., ve Behm Morawitz, E. (2016, Mart). Pinterest or thinterest?: Social comparison and body image on social media. *Social Media + Society*, 2(1).
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2056305116640559> adresinden edinilmiştir.
- Li, Q., ve Kim, Y. A. (2019, Temmuz). *Happiness on Instagram—content analysis and engagement based on attention theory*. AHFE 2019 International Conference

on Interdisciplinary Practice in Industrial Design, Washington, Amerika Birleşik Devletleri.

Li, Y. (2018). Upward social comparison and depression in social network settings: The roles of envy and self-efficacy. *Internet Research*, 29(1), 46-59.

Lin, R., ve Utz, S. (2015). The emotional responses of browsing Facebook: Happiness, envy, and the role of tie strength. *Computers in Human Behavior*, 52, 29-38.

Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., . . . Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331.

Liu, J., Li, C., Carcioppolo, N., ve North, M. (2016). Do our facebook friends make us feel worse? A study of social comparison and emotion. *Human Communication Research*, 42(4), 619-640.

Lubbers, M. J., Kuyper, H., ve Van Der Werf, M. P. (2009). Social comparison with friends versus non-friends. *European Journal of Social Psychology*, 39(1), 52-68.

Lundquist, B., Rubel, D., ve Ng, K. (2020). Experiences of counselor education doctoral student mothers with young children. *Counselor Education and Supervision*, 59(4), 267-282.

Lup, K., Trub, L., ve Rosenthal, L. (2015). Instagram# instasad?: exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social

comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247-252.

Maddux, J. E., ve Meier, L. J. (1995). Self-efficacy and depression. J. E. Maddux (Ed.), *Self-Efficacy, adaptation, and adjustment* içinde (s. 143-169) Berlin: Springer.

Mahmood, Q. K., Jafree, S. R., Mukhtar, S., ve Fischer, F. (2021, Haziran). Social media use, self-efficacy, perceived threat, and preventive behavior in times of COVID-19: Results of a cross-sectional study in Pakistan. *Frontiers in Psychology*, 12.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.562042/full>

adresinden edinilmiştir.

Mash, E. J., ve Johnston, C. (1990). Determinants of parenting stress: Illustrations from families of hyperactive children and families of physically abused children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 313-328.

Mash, E. J., Johnston, C., ve Kovitz, K. (1983). A comparison of the mother-child interactions of physically abused and non-abused children during play and task situations. *Journal of Clinical Child ve Adolescent Psychology*, 12(3), 337-346.

McHorney, C. A., Ware Jr, J. E., Lu, J. R. ve Sherbourne, C. D. (1994). The MOS 36-item Short-Form Health Survey (SF-36): III. Tests of data quality, scaling assumptions, and reliability across diverse patient groups. *Medical Care*, 32(1), 40-66.

- McPherson, A. V., Lewis, K. M., Lynn, A. E., Haskett, M. E., ve Behrend, T. S. (2009). Predictors of parenting stress for abusive and nonabusive mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 18(1), 61-69.
- Meier, A., ve Schäfer, S. (2018). The positive side of social comparison on social network sites: How envy can drive inspiration on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(7), 411-417.
- Miller, D. T., Turnbull, W., ve McFarland, C. (1988). Particularistic and universalistic evaluation in the social comparison process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 908-917.
- Mitchelson, J. K., ve Burns, L. R. (1998). Career mothers and perfectionism: Stress at work and at home. *Personality and Individual Differences*, 25(3), 477-485.
- Moh, T. A., ve Magiati, I. (2012). Factors associated with parental stress and satisfaction during the process of diagnosis of children with autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 6(1), 293-303.
- Moujaes, M., ve Verrier, D. (2020). Instagram use, instamums, and anxiety in mothers of young children. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 33(2), 72-81.
- Mouton, B., Loop, L., Stiévenart, M., ve Roskam, I. (2018). Confident parents for easier children: A parental self-efficacy program to improve young children's behavior. *Education Sciences*, 8(3), 134-153.

- Muise, A., Christofides, E., ve Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 441-444.
- Murdock, K. W. (2013). An examination of parental self-efficacy among mothers and fathers. *Psychology of Men & Masculinities*, 14(3), 314-323.
- Murray, L. (1992). The impact of postnatal depression on infant development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 33(3), 543-561.
- Nair, P., Schuler, M. E., Black, M. M., Kettinger, L., ve Harrington, D. (2003). Cumulative environmental risk in substance abusing women: early intervention, parenting stress, child abuse potential and child development. *Child Abuse & Neglect*, 27(9), 997-1017.
- Neece, C. L., Green, S. A., ve Baker, B. L. (2012). Parenting stress and child behavior problems: A transactional relationship across time. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 117(1), 48-66.
- Nelson, R. M., ve DeBacker, T. K. (2008). Achievement motivation in adolescents: The role of peer climate and best friends. *The Journal of Experimental Education*, 76(2), 170-189.
- Nesi, J., ve Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427-1438.

- Odenweller, K. G., ve Rittenour, C. E. (2017). Stereotypes of stay-at-home and working mothers. *Southern Communication Journal*, 82(2), 57-72.
- Odenweller, K. G., Rittenour, C. E., Dillow, M. R., Metzger, A., Myers, S. A., ve Weber, K. (2020). Ambivalent effects of stay-at-home and working mother stereotypes on mothers' intergroup and interpersonal dynamics. *Journal of Family Communication*, 20(1), 16-35.
- O'Neil, J., Wilson, M. N., Shaw, D. S., ve Dishion, T. J. (2009). The relationship between parental efficacy and depressive symptoms in a diverse sample of low income mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 18(6), 643-652.
- Ögel Balaban, H. (2021). Bir ebeveynlik kaynağı olarak Facebook ebeveyn grupları: Anneler üzerine bir araştırma. *Nesne*, 9(19), 114-126.
- Önder, F. C., ve Kırdök, O. (2009). Ön ergenlerin olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin anne-çocuk ilişkisini algılamaları açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 263-274.
- Ong, L., Afifah, I., Sofiah, A., ve Lye, M. S. (1998). Parenting stress among mothers of Malaysian children with cerebral palsy: predictors of child-and parent-related stress. *Annals of Tropical Paediatrics*, 18(4), 301-307.
- Östberg, M., ve Hagekull, B. (2000). A structural modeling approach to the understanding of parenting stress. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(4), 615-625.
- Özden, E. (2021). *Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide öz şefkat, öz tikslenme ve sosyal desteğin aracı rolünün*

incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Özkapı, M. (2021). *Yetişkinlerde sosyal medya kullanımının depresyon ve sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.

Özkul, F. B. (2015). *48-60 aylık çocukların babalarının ebeveyn öz yeterlik algılarının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.

Padoa, T., Berle, D., ve Roberts, L. (2018). Comparative social media use and the mental health of mothers with high levels of perfectionism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(7), 514-535.

Pahl, S., Eiser, J. R., ve White, M. P. (2009). Boundaries of self-positivity: The effect of comparison focus in self—friend comparisons. *The Journal of Social Psychology*, 149(4), 413-424.

Panger, G. (2018). *People tend to wind down, not up, when they browse social media. Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 2(CSCW), 1-29.

Park, S. Y., ve Baek, Y. M. (2018). Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 79, 83-93.

Pera, A. (2018, Ocak). Psychopathological processes involved in social comparison, depression, and envy on Facebook. *Frontiers in Psychology*, 9(22).
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00022/full>
adresinden edinilmiştir.

- Pérez-Asenjo, E. (2011). If happiness is relative, against whom do we compare ourselves? Implications for labour supply. *Journal of Population Economics*, 24(4), 1411-1442.
- Pew Research Center. (2021). Social media fact sheet. <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/social-media/> adresinden edinilmiştir. Erişim tarihi: 15 Aralık 2021.
- Pinto, A., Dargani, N., Wheaton, M. G., Cervoni, C., Rees, C. S., ve Egan, S. J. (2017). Perfectionism in obsessive-compulsive disorder and related disorders: What should treating clinicians know? *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 12, 102-108.
- Pound, A., Puckering, C., And, T. C., ve Mills, M. (1988). The impact of maternal depression on young children. *British Journal of Psychotherapy*, 4(3), 240-252.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Escobar-Viera, C. G., ve Fine, M. J. (2021). Temporal associations between social media use and depression. *American Journal of Preventive Medicine*, 60(2), 179-188.
- Pulat, N. (2011). *Ebeveynlerin uyguladığı psikolojik kontrolün ergenlerin depresyon, kaygı ve öfke belirtileri üzerindeki etkisi: mükemmeliyetçiliğin aracı rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Quittner, A. L., Glueckauf, R. L., ve Jackson, D. N. (1990). Chronic parenting stress: Moderating versus mediating effects of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1266-1278.

- Raphael, J. L., Zhang, Y., Liu, H., ve Giardino, A. P. (2010). Parenting stress in US families: Implications for paediatric healthcare utilization. *Child: Care, Health and Development*, 36(2), 216-224.
- Rasmussen, S. A., ve Eisen, J. L. (1992). The epidemiology and clinical features of obsessive compulsive disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 15(4), 743-58.
- Raver, C. C., ve Leadbeater, B. J. (1999). Mothering under pressure: Environmental, child, and dyadic correlates of maternal self-efficacy among low-income women. *Journal of Family Psychology*, 13(4), 523-534.
- Reer, F., Tang, W. Y., ve Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media and Society*, 21(7), 1486-1505.
- Rh  aume, J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Bouchard, C., Gallant, L., Talbot, F., ve Valli  res, A. (2000). Functional and dysfunctional perfectionists: Are they different on compulsive-like behaviors? *Behaviour Research and Therapy*, 38(2), 119-128.
- Rheu, M., Peng, W., ve Haung, K.-T. (2021, Haziran). Leveraging upward social comparison in social media to promote healthy parenting. *Health Communication*, 36. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34182844/> adresinden edinilmiştir.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., ve Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304-314.

- Rizzo, K. M., Schiffrin, H. H., ve Liss, M. (2013). Insight into the parenthood paradox: Mental health outcomes of intensive mothering. *Journal of Child and Family Studies*, 22(5), 614-620.
- Robinson, A., Moscardini, E., Tucker, R., ve Calamia, M. (2021, Mayıs). Perfectionistic self-presentation, socially prescribed perfectionism, self-oriented perfectionism, interpersonal hopelessness, and suicidal ideation in US adults: Reexamining the social disconnection model. *Archives of Suicide Research*.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13811118.2021.1922108?journalCode=usui20> adresinden edinilmiştir.
- Roddenberry, A., ve Renk, K. (2010). Locus of control and self-efficacy: potential mediators of stress, illness, and utilization of health services in college students. *Child Psychiatry & Human Development*, 41(4), 353-370.
- Rodriguez, C. M., ve Green, A. J. (1997). Parenting stress and anger expression as predictors of child abuse potential. *Child Abuse & Neglect*, 21(4), 367-377.
- Rozgonjuk, D., Pruunsild, P., Jürimäe, K., Schwarz, R.-J., ve Aru, J. (2020). Instagram use frequency is associated with problematic smartphone use, but not with depression and anxiety symptom severity. *Mobile Media and Communication*, 8(3), 400-418.
- Saadat, S. H., Shahyad, S., Pakdaman, S., ve Shokri, O. (2017, Şubat). Prediction of social comparison based on perfectionism, self-concept clarity, and self-esteem. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 19(4).

https://www.researchgate.net/publication/313350949_Prediction_of_Social_Comparison_Based_on_Perfectionism_Self-Concept_Clarity_and_Self-Esteem adresinden edinilmiştir.

Sakmanlı, A. (2021). *Geç ergenlik döneminde olumsuz değerlendirilme korkuları ve yeme tutumları arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin aracı rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.

Sanders, M. R., ve Woolley, M. (2005). The relationship between maternal self-efficacy and parenting practices: Implications for parent training. *Child: Care, Health and Development*, 31(1), 65-73.

Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Savaşır, I. ve Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Say, G. (2020). Majör depresif bozuklukta mükemmeliyetçilik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 562-574.

Scheel, M. J., ve Rieckmann, T. (1998). An empirically derived description of self-efficacy and empowerment for parents of children identified as psychologically disordered. *American Journal of Family Therapy*, 26(1), 15-27.

Schieve, L. A., Blumberg, S. J., Rice, C., Visser, S. N., ve Boyle, C. (2007). The relationship between autism and parenting stress. *Pediatrics*, 119(1), 114-121.

Schmuck, D., Karsay, K., Matthes, J., ve Stevic, A. (2019, Eylül). “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.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0736585319301546>

adresinden edinilmiştir.

Schuetze, P., ve Eiden, R. D. (2005). The relationship between sexual abuse during childhood and parenting outcomes: Modeling direct and indirect pathways. *Child Abuse & Neglect*, 29(6), 645-659.

Sevigny, P. R., ve Loutzenhiser, L. (2010). Predictors of parenting self-efficacy in mothers and fathers of toddlers. *Child: Care, Health and Development*, 36(2), 179-189.

Shaw, L. H., ve Gant, L. M. (2004). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *European Journal of Marketing*, 54(7), 157-171.

Shensa, A., Sidani, J. E., Dew, M. A., Escobar-Viera, C. G., ve Primack, B. A. (2018). Social media use and depression and anxiety symptoms: A cluster analysis. *American Journal of Health Behavior*, 42(2), 116-128.

Sherry, S. B., Nealis, L. J., Macneil, M. A., Stewart, S. H., Sherry, D. L., ve Smith, M. M. (2013). Informant reports add incrementally to the understanding of the perfectionism–depression connection: Evidence from a prospective longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 957-960.

Siddiqui, S., ve Singh, T. (2016). Social media its impact with positive and negative aspects. *International Journal of Computer Applications Technology and Research*, 5(2), 71-75.

Sivrikaya, T., ve Tekinarslan, İ. Ç. (2013). Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerde stres, sosyal destek ve aile yükü. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 14(02), 17-31.

Smith, M. M., Sherry, S. B., Glowacka, M., Speth, T. A., Stewart, S. H., Saklofske, D. H., ve Etherson, M. E. (2019). Who is the most demanding of them all? A multisource investigation of other-oriented perfectionism, socially prescribed perfectionism, and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 138, 328-332.

Smith, M. M., Sherry, S. B., Mushquash, A. R., Saklofske, D. H., Gautreau, C. M., ve Nealis, L. J. (2017). Perfectionism erodes social self-esteem and generates depressive symptoms: Studying mother-daughter dyads using a daily diary design with longitudinal follow-up. *Journal of Research in Personality*, 71, 72-79.

Smith, M. M., Sherry, S. B., Ray, C., Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (2021, Mart). Is perfectionism a vulnerability factor for depressive symptoms, a complication of depressive symptoms, or both? A meta-analytic test of 67 longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 84.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735821000258?via%3DiHub> adresinden edinilmiştir.

- Smith, R. H. (2000). Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparisons. J. Suls ve L. Wheeler (Ed.), *Handbook of social comparison* içinde (s. 173-200) Berlin: Springer.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Duriez, B., ve Goossens, L. (2006). In search of the sources of psychologically controlling parenting: The role of parental separation anxiety and parental maladaptive perfectionism. *Journal of Research on Adolescence*, 16(4), 539-559.
- Sofronoff, K., ve Farbotko, M. (2002). The effectiveness of parent management training to increase self-efficacy in parents of children with Asperger syndrome. *Autism*, 6(3), 271-286.
- Sorkkila, M., ve Aunola, K. (2020). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 648-659.
- Soyas, C. K., ve Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217-226.
- Stewart, M. A., ve De George-Walker, L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160-164.
- Stockdale, L. A., ve Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 79, 173-183.

Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* içinde (s. 294-306). Oxford: Oxford University Press.

Stoeber, J., Hutchfield, J., ve Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*, 45(4), 323-327.

Stoeber, J., ve Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.

Stumpf, H., ve Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28(5), 837-852.

Suarez, L. M., ve Baker, B. L. (1997). Child externalizing behavior and parents' stress: The role of social support. *Family Relations*, 46(4), 373-381.

Suler, J. R. (1999). To get what you need: healthy and pathological Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 385-393.

Sumi, K., ve Kanda, K. (2002). Relationship between neurotic perfectionism, depression, anxiety, and psychosomatic symptoms: A prospective study among Japanese men. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 817-826.

Sürü, D. (2019). *Sosyal medya kullanımı psikoeğitiminin kişiler üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul.

Sweet, L., Bradfield, Z., Vasilevski, V., Wynter, K., Hauck, Y., Kuliukas, L., ... ve Wilson, A. N. (2021, Temmuz). Becoming a mother in the ‘new’ social world in Australia during the first wave of the COVID-19 pandemic. *Midwifery*, 98. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0266613821000759> adresinden edinilmiştir.

Şahin, M. N. (2020). *Instagram kullanımı ve kilo damgalaması: farklı Instagram içeriklerine maruz kalma, nesneleştirme ve kilo damgalaması arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Şahin, N.H., Durak, A., ve Şahin, N. (1993). *Sosyal karşılaştırma ölçeği: Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Şahingiray, E. (2020). *Ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin çocuktaki kaygı düzeyine etkisi: çocuktaki mantık dışı inançların aracı rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.

Şeker, V. T. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., ve Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (5. Baskı). Boston: Allyn & Bacon.

Tchimitchoua Tamo, A. R. (2020). An analysis of mother stress before and during COVID-19 pandemic: The case of China. *Health Care for Women International*, 41(11-12), 1349-1362.

Terry Short, L., Owens, R. G., Slade, P., ve Dewey, M. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663-668.

Teti, D. M., ve Gelfand, D. M. (1991). Behavioral competence among mothers of infants in the first year: The mediational role of maternal self-efficacy. *Child Development*, 62(5), 918-929.

Thapa, R., ve Subedi, S. (2018, Aralık). Social media and depression. *Journal of Psychiatrists' Association of Nepal*, 7(2).

<https://www.nepjol.info/index.php/JPAN/article/view/24607>

adresinden

edinilmiştir.

Tokunaga, R. S. (2011). Friend me or you'll strain us: Understanding negative events that occur over social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(7-8), 425-432.

Toraman, M. (2019). *Beyaz yakalılarda duygudurum, depresyon ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Tosun, L. P., ve Çoban, A. (2020). Sosyal ağ sitelerinde fiziksel görünüm karşılaştırmaları, bedeni beğenme ve depresyon. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 12(1), 52-69.

- Tosun, L. P., ve Kaşdarma, E. (2020). Passive Facebook use and depression: A study of the roles of upward comparisons, emotions, and friendship type. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 32(4), 165-175.
- Tosun, L. P., Öztürk, A., ve Özdemir, G. (2020). Mother to mother: Mothers' social comparison-based emotions on social networking sites. *Europe's Journal of Psychology*, 16(4), 602-618.
- Trad, P. V. (1990). On becoming a mother: In the throes of developmental transformation. *Psychoanalytic Psychology*, 7(3), 341-361.
- Tromholt, M. (2016). The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(11), 661-666.
- Tuncer, B., ve Acar, V. N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14(2), 1-15.
- Türkel, Z., ve Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70.
- Turner, P. G., ve Lefevre, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(2), 277-284.

- Ulmer-Yaniv, A., Djalovski, A., Priel, A., Zagoory-Sharon, O., ve Feldman, R. (2018). Maternal depression alters stress and immune biomarkers in mother and child. *Depression and Anxiety*, 35(12), 1145-1157.
- Ünal, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E., ve Kırılı, S. (2002). Depresif bozukluklarda risk etkenleri. *Klinik Psikiyatri*, 5(1), 8-15.
- Ünal, S., ve Özcan, E. (2000). Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(1), 41-48.
- Vakrat, A., Apter Levy, Y., ve Feldman, R. (2018). Fathering moderates the effects of maternal depression on the family process. *Development and Psychopathology*, 30(1), 27-38.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., ve Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590.
- VanderZee, K., Buunk, B., ve Sanderman, R. (1996). The relationship between social comparison processes and personality. *Personality and Individual Differences*, 20(5), 551-565.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., ve Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166.
- Venkatesh, K. K., Phipps, M. G., Triche, E. W., ve Zlotnick, C. (2014). The relationship between parental stress and postpartum depression among adolescent mothers enrolled in a randomized controlled prevention trial. *Maternal and Child Health Journal*, 18(6), 1532-1539.

- Virit, O., Akbaş, E., Savaş, H. A., Sertbaş, G., ve Kandemir, H. (2008). Gebelikte depresyon ve kaygı düzeylerinin sosyal destek ile ilişkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45(1), 9-13.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., ve Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249-256.
- 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), 206-222.
- Wang, D. (2019). A study of the relationship between narcissism, extraversion, body-esteem, social comparison orientation and selfie-editing behavior on social networking sites. *Personality and Individual Differences*, 146, 127-129.
- Wang, J. L., Jackson, L. A., Gaskin, J., ve Wang, H. Z. (2014). The effects of Social Networking Site (SNS) use on college students' friendship and well-being. *Computers in Human Behavior*, 37, 229-236.
- Wang, J. L., Wang, H. Z., Gaskin, J., ve Hawk, S. (2017, Mayıs). The mediating roles of upward social comparison and self-esteem and the moderating role of social comparison orientation in the association between social networking site usage and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00771/full> adresinden edinilmiştir.

- Wang, K. T. (2010). The family almost perfect scale: Development, psychometric properties, and comparing Asian and European Americans. *Asian American Journal of Psychology*, 1(3), 186-199.
- Wang, D., ve Anderson, N. H. (1994). Excuse-making and blaming as a function of internal-external locus of control. *European Journal of Social Psychology*, 24(2), 295–302.
- Wang, W., Wang, M., Hu, Q., Wang, P., Lei, L., ve Jiang, S. (2020). Upward social comparison on mobile social media and depression: The mediating role of envy and the moderating role of marital quality. *Journal of Affective Disorders*, 270, 143-149.
- Warren, R., ve Aloia, L. (2019). Parenting style, parental stress, and mediation of children's media use. *Western Journal of Communication*, 83(4), 483-500.
- Webster Stratton, C. (1990). Stress: A potential disruptor of parent perceptions and family interactions. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 302-312.
- Weinberg, M., Gueta, N., Weinberg, J., Abu Much, M., Akawi, A., Sharkia, R., ve Mahajnah, M. (2021, Mart). The relationship between parental stress and mastery, forgiveness, and social support among parents of children with autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 81. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1750946720302026> adresinden edinilmiştir.
- Weiser, E. B. (2001). The functions of Internet use and their social and psychological consequences. *CyberPsychology & Behavior*, 4(6), 723-743.

- Westmaas, J. L., ve Jamner, L. D. (2006). Paradoxical effects of social support on blood pressure reactivity among defensive individuals. *Annals of Behavioral Medicine*, 31, 238-247.
- Wheeler, L., ve Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(5), 760-773.
- Whipple, E. E., ve Webster Stratton, C. (1991). The role of parental stress in physically abusive families. *Child Abuse & Neglect*, 15(3), 279-291.
- Williams, T. M., Joy, L. A., Travis, L., Gotowiec, A., Blum-Steele, M., Aiken, L. S., . . . Davidson, S. M. (1987). Transition to motherhood: A longitudinal study. *Infant Mental Health Journal*, 8(3), 251-265.
- Wittkowski, A., Garrett, C., Calam, R., ve Weisberg, D. (2017). Self-report measures of parental self-efficacy: A systematic review of the current literature. *Journal of Child and Family Studies*, 26(11), 2960-2978.
- Wittkowski, A., Garrett, C., Cooper, A., ve Wieck, A. (2017, Şubat). The relationship between postpartum depression and beliefs about motherhood and perfectionism during pregnancy. *Journal of Woman's Reproductive Health*, 1(4).
<https://openaccesspub.org/jwrh/article/422#:~:text=These%20findings%20suggest%20that%20participants,as%20less%20supportive%20during%20pregnancy>. adresinden edinilmiştir.
- Wright, A., Fisher, P. L., Baker, N., O'Rourke, L., ve Cherry, M. G. (2021, Ocak). Perfectionism, depression and anxiety in chronic fatigue syndrome: A

systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 140.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33278659/> adresinden edinilmiştir.

Yaman, Z., ve Kavuncu, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal gelişmeleri kaçırma korkusunun ve sosyal ağ kullanım amacının nomofobi düzeyine etkisi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 555-570.

Yanar, K. (2017). *Sosyal medyanın satın alma öncesi ve sonrası tüketici davranışına etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

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

Yaşar Can, S. (2020). *Adölesanlarda sosyal medya kullanımının depresyon ve yalnızlığa etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.

Ye, S., Ho, K. K., ve Zerbe, A. (2021, Şubat). The effects of social media usage on loneliness and well-being: analysing friendship connections of Facebook, Twitter and Instagram. *Information Discovery and Delivery*, 49(2).
<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/IDD-08-2020-0091/full/html> adresinden edinilmiştir.

Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu, R., ve Karakurt, P. (2011). Postpartum depresyon ile sosyal destek arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 31-46.

Yıldırım, B. (2018). *Beliren yetişkinlikte romantik ilişki temalı ve eş odaklı obsesif kompulsif belirtilerin gelişimsel yordayıcıları: özerklik, bağlanma ve mükemmeliyetçilik* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Yıldırım, B. (2017). *Bağlanma stilleri, kişilik faktörleri, sosyal karşılaştırma ve onay arayıcılık değişkenlerinin romantik ilişki içerikli obsesif kompulsif semptomlar üzerinde etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Yıldırım, İ. (2004). Depresyonun yordayıcısı olarak sınav kaygısı, gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27), 241-250.

Yıldız Çiçekler, C., Konuk Er, R. ve Girgin Büyükbayraktar, Ç. (2014). 1-3 yaş arasında çocuğu bulunan annelerin özyeterlikleri ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(26), 109-124.

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

Young, K. S., ve Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25-28.

Yüzer, S., Yiğit, R., ve Taşdelen, B. (2006). Çocuğu hastanede yatan annelerin aldığı sosyal destek ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(4), 54-62.

Zabun, E. (2011). *Dershaneye gitme, mükemmeliyetçilik, ana-baba tutumu ve sınav kaygısının öğrencilerin sbs başarılarını yordama gücü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Osmanpaşa Üniversitesi, Tokat.

Zeifman, R. J., Antony, M. M., ve Kuo, J. R. (2020, Ocak). When being imperfect just won't do: Exploring the relationship between perfectionism, emotion dysregulation, and suicidal ideation. *Personality and Individual Differences*, 152.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886919305446?via%3Dihub> adresinden edinilmiştir.

Zheng, X., ve Lee, M. K. (2016). Excessive use of mobile social networking sites: Negative consequences on individuals. *Computers in Human Behavior*, 65, 65-76.

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onay Formu



SAYI: ATADEK-2020/12
KONU: Etik Kurul Kararı

Sayın Burçin Bayram, Dr. Öğr. Üyesi Nilay Pekel Uludağlı,

Sorumluluğunu yürüttüğünüz **“Sosyal Karşılaştırma Eğilimi Ölçeği’nin Geçerlik Güvenirlik Çalışması”** başlıklı proje 11.06.2020 tarih 2020/12 Sayılı Atadek Toplantısında görüşülmüş olup 2020-12/33 karar numarası ile tıbbi etik yönden uygun bulunmuştur.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "İ. H. Ulus".

Prof. Dr. İsmail Hakkı Ulus

ATADEK Başkanı

Ek 1. Etik Kurul Onay Formu (Devam)

**ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ
TIBBİ ARAŞTIRMALAR DEĞERLENDİRME KURULU (ATADEK)**

Etik onay istenen tıbbi araştırmanın başlığı:

Sosyal Karşılaştırma Eğilimi Ölçeği'nin Geçerlik Güvenirlik Çalışması

Etik onay istenen tıbbi araştırmanın yürütücüsü (sorumlusu):

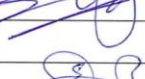
Burçin Bayram, Dr. Öğr. Üyesi Nilay Pekel Uludağlı

Karar:

Kabul (Etik olarak uygun) () **Revizyon ()*** **Etik olarak uygun değil ()****

Toplantı Tarihi: 11.06.2020

Karar Numarası: 2020-12/33

		Karara	Karara
Kurul Üyesi-Unvan Ad-Soyad	İmza	Katılıyorum	Katılmıyorum***
Prof. Dr. İsmail Hakkı Ulus (Başkan)		(x)	()
Prof. Dr. Güldal Süyen (Başkan Yrd)		(x)	()
Prof.Dr. Murat Baş		(x)	()
Prof.Dr. Ükke Karabacak		(x)	()
Prof.Dr. İlyas Göz		()	()
Prof.Dr. A.Elif Eroğlu Büyüköner		(x)	()
Prof.Dr. Berrin Karadağ		(x)	()
Doç.Dr. Günseli Bozdoğan		(x)	()
Doç.Dr. Fatih Artvinli		()	()
Doç.Dr. Emel Baloğlu		(x)	()
Dr.Öğr.Üyesi Ceren İlikan Rasimoğlu		(x)	()

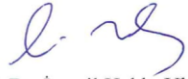
Ek 1. Etik Kurul Onay Formu (Devam)



SAYI: ATADEK-2020/12
KONU: Etik Kurul Kararı

Sayın Burçin Bayram, Dr. Öğr. Üyesi Nilay Pekel Uludağlı,

Sorumluluğunu yürüttüğünüz **“Sosyal Medya Kullanımının Annelik Yaşantısı ve Annenin Psikolojik Sağlığı ile İlişkisi: Sosyal Karşılaştırma Eğilimi ve Mükemmeliyetçiliğin Aracı Rolü”** başlıklı proje 11.06.2020 tarih 2020/12 Sayılı Atadek Toplantısında görüşülmüş olup 2020-12/34 karar numarası ile tıbbi etik yönden uygun bulunmuştur.



Prof. Dr. İsmail Hakkı Ulus

ATADEK Başkanı

Ek 1. Etik Kurul Onay Formu (Devam)

ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ TIBBİ ARAŞTIRMALAR DEĞERLENDİRME KURULU (ATADEK)

Etik onay istenen tıbbi araştırmanın başlığı:

Sosyal Medya Kullanımının Annelik Yaşantısı ve Annenin Psikolojik Sağlığı ile İlişkisi: Sosyal Karşılaştırma Eğilimi ve Mükemmeliyetçiliğin Aracı Rolü

Etik onay istenen tıbbi araştırmanın yürütücüsü (sorumlusu):

Burçin Bayram, Dr. Öğr. Üyesi Nilay Pekel Uludağlı

Karar:

Kabul (Etik olarak uygun) (X)

Revizyon ()*

Etik olarak uygun değil ()**

Toplantı Tarihi:11.06.2020

Karar Numarası: 2020-12/34

Kurul Üyesi-Unvan Ad-Soyad	İmza	Karara	
		Katılıyorum	Katılmıyorum***
Prof. Dr. İsmail Hakkı Ulus (Başkan)		(X)	()
Prof. Dr. Güldal Süyen (Başkan Yrd)		(X)	()
Prof.Dr. Murat Baş		(X)	()
Prof.Dr. Ükke Karabacak		(X)	()
Prof.Dr. İlyas Göz		(X)	()
Prof.Dr. A.Elif Eroğlu Büyüköner		(X)	()
Prof.Dr. Berrin Karadağ		(X)	()
Doç.Dr. Günseli Bozdoğan		(X)	()
Doç.Dr. Fatih Artvinli		(X)	()
Doç.Dr. Emel Baloglu		(X)	()
Dr.Öğr.Üyesi Ceren İlkan Rasimoğlu		(X)	()

Ek 2. İlk Aşama Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın Gönüllü,

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında yukarıda adı yazılı çalışma yürütülmektedir. Bu formun amacı katılmanız rica edilen araştırma ile ilgili olarak sizi bilgilendirmek ve katılmanız ile ilgili izin almaktır.

Araştırmanın amacı sosyal ilişkileriniz ve diğer insanları nasıl değerlendirdiğinize ilişkin çeşitli sorular sormaktır. Araştırma kapsamında bazı ölçekler kullanılacaktır. Lütfen her anketin başındaki bütün açıklamaları dikkatlice okuyarak, size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz. Ankette yer alan soruların doğru veya yanlış bir cevabı yoktur, önemli olan sizin ne düşündüğünüz ve ne hissettiğinizdir. Sizden kimliğinizle ilgili hiçbir bilgi istenmemektedir. Vereceğiniz bilgiler tamamıyla gizli tutularak, yalnızca araştırmacı tarafından, grup düzeyinde değerlendirilecek ve çalışmadan elde edilecek sonuçlar sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

Ankete katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmada sizi rahatsız eden herhangi bir soruyla karşılaşırsanız ya da ankete devam etmek istemezseniz anketi yarıda bırakabilirsiniz. Bu formu onaylamanız, araştırmaya katılım için onay verdiğiniz anlamına gelecektir. Araştırma ile ilgili herhangi bir soru ya da sorunuz olursa, aşağıdaki iletişim bilgilerinden araştırmacı Burçin Bayram’a ya da Danışman Dr. Öğrt. Üyesi Nilay Pekel Uludağlı’ya ulaşabilirsiniz.

Araştırmacı Adı: Burçin Bayram

Danışman: Dr. Öğrt. Üyesi Nilay Pekel Uludağlı

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Psikoloji Bölümü



Ek 3. Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın Gönüllü,

Bu çalışma Acıbadem Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında yürütülmektedir. Bu formun amacı katılmanız rica edilen araştırma ile ilgili olarak sizi bilgilendirmek ve katılmanız ile ilgili izin almaktır. Bu araştırmanın amacı 6 ay - 6 yaş arasında çocukları olan annelerin günlük yaşam alışkanlıkları ile çeşitli psikolojik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemektir.

Lütfen her anketin başındaki bütün açıklamaları dikkatlice okuyarak, size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz. Aşağıda sizin ve çocuğunuz hakkında sorular bulunmaktadır. Eğer 6 yaş altında birden fazla çocuğunuz varsa çocuğunuzla ilgili tüm sorularda lütfen bir çocuğunuzu düşünerek cevap veriniz. Ankette yer alan soruların doğru veya yanlış bir cevabı yoktur, önemli olan sizin ne düşündüğünüz ve ne hissettiğinizdir. Formu doldurmak ortalama 13 dakikanızı alacaktır. Sizden kimliğinizle ilgili hiçbir bilgi istenmemektedir. Vereceğiniz bilgiler tamamıyla gizli tutularak, yalnızca araştırmacı tarafından, grup düzeyinde değerlendirilecek ve çalışmadan elde edilecek sonuçlar sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

Ankete katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmada sizi rahatsız eden herhangi bir soruyla karşılaşırsanız ya da ankete devam etmek istemezseniz anketi yarıda bırakabilirsiniz. Bu formu onaylamanız, araştırmaya katılım için onay verdiğiniz anlamına gelecektir.

Araştırma ile ilgili herhangi bir soru ya da sorunuz olursa, aşağıdaki iletişim bilgilerinden araştırmacı Burçin Bayram'a ya da Danışman Doç. Dr. Nilay Pekel Uludağlı'ya ulaşabilirsiniz.

Araştırmacı Adı: Burçin Bayram

Danışman: Doç. Dr. Nilay Pekel Uludağlı

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Psikoloji Bölümü



Ek 4. Kişisel Bilgi Formu

Yaşınız?	
Eğitim durumunuz nedir? Okur/yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans-Doktora ()	
Çalışıyor musunuz? Evet () Hayır ()	
Haftada toplam kaç saat çalışıyorsunuz?	
Ne iş yapıyorsunuz?(Cevabınız hayır ise bu soruyu geçiniz)	
Medeni durumunuz? Evli () Bekar () Dul () Boşanmış () Ayrı yaşıyor ()	
Evli iseniz kaç yıldır evlisiniz?	
Çocuğunuz var mı? Evet () Hayır ()	
Varsa çocuğunuzun/çocuklarınızın cinsiyeti ve yaşları nedir? 1. çocuk: Kız () Erkek () Yaşı: 2. çocuk: Kız () Erkek () Yaşı: 3. çocuk: Kız () Erkek () Yaşı: 4. çocuk: Kız () Erkek () Yaşı: 5. çocuk: Kız () Erkek () Yaşı: 6. çocuk: Kız () Erkek () Yaşı:	
Çocuğunuza kim bakıyor?	☐ Sadece kendim ☐ Kendim ve ailem ☐ Sadece ailem ☐ Sadece akrabalarım ☐ Kreşe gidiyor ☐ Bakıcısı var

	☐ Diğer kişiler (lütfen belirtiniz)
Aylık geliriniz nedir? ☐ Ayda 1.000 TL'nin altında ☐ Ayda 1.001 TL-1.999 TL arasında ☐ Ayda 2.000 TL-3.999 TL arasında ☐ Ayda 4.000 TL-5.999 TL arasında ☐ Ayda 6.000 TL-7.999 TL arasında ☐ Ayda 8.000 TL ve zeri	
Evliyseniz ailenizin toplam aylık geliri nedir? ☐ Ayda 1.000 TL'nin altında ☐ Ayda 1.001 TL-1.999 TL arasında ☐ Ayda 2.000 TL-3.999 TL arasında ☐ Ayda 4.000 TL-5.999 TL arasında ☐ Ayda 6.000 TL-7.999 TL arasında ☐ Ayda 8.000 TL-9.999 TL arasında ☐ Ayda 10.000 TL ve zeri	
Kiminle yaşıyorsunuz? ☐ Tek başıma ☐ Çocuklarımla ☐ Eşim ve çocuklarımla ☐ Eşim, çocuklarım ve anne/babamla ☐ Eşim, çocuklarım ve kayınvalide/kayınpederimle ☐ Eşim, çocuklarım ve akrabamla ☐ Eşim, çocuklarım ve diğer	
Günde ortalama kaç saat sosyal medyada zaman geçirirsiniz?	☐ Hiç ☐ 0-1 saat ☐ 1-3 saat ☐ 3-5 saat ☐ 5-7 saat ☐ 7 saat ve zeri
Aşağıdaki sosyal medya araçlarını gün içinde ne kadar sıklıkla kullanıyorsunuz? Facebook: Hiç () Biraz () Oldukça () ok () Instagram: Hiç () Biraz () Oldukça () ok () Twitter: Hiç () Biraz () Oldukça () ok () Whatsapp: Hiç () Biraz () Oldukça () ok () Pinterest: Hiç () Biraz () Oldukça () ok () Diğer: Hiç () Biraz () Oldukça () ok () (lütfen diğ�r sosyal medya aracının adını belirtiniz)	

Aşağıdaki sosyal medya araçlarını ne kadar süredir kullanıyorsunuz? Facebook: Hiç () 1-3 ay () 3-6 ay () 6 ay-1 yıl () 1 yıldan fazla () Instagram: Hiç () 1-3 ay () 3-6 ay () 6 ay-1 yıl () 1 yıldan fazla () Twitter: Hiç () 1-3 ay () 3-6 ay () 6 ay-1 yıl () 1 yıldan fazla () Whatsapp: Hiç () 1-3 ay () 3-6 ay () 6 ay-1 yıl () 1 yıldan fazla () Pinterest: Hiç () 1-3 ay () 3-6 ay () 6 ay-1 yıl () 1 yıldan fazla () Diğer: Hiç () 1-3 ay () 3-6 ay () 6 ay-1 yıl () 1 yıldan fazla () (lütfen diğer sosyal medya aracının adını belirtiniz)	
Bu sosyal medya araçları içinde ebeveynlik ile ilgili paylaşım yapan sayfaları ne kadar takip ediyorsunuz?	Hiç () Biraz () Oldukça () Çok ()
Bu sosyal medya araçları içinde tanımadığınız ama kendi çocuğuyla ilgili etkinliklerini paylaşan annelerin hesaplarını ne kadar takip ediyorsunuz?	Hiç () Biraz () Oldukça () Çok ()
Bu sosyal medya araçları içinde tanıdığınız kişiler (aile üyesi, arkadaş, komşu vb.) kendi çocukları ile ilgili ne kadar sıklıkla paylaşım yapmaktadır?	Hiç () Biraz () Oldukça () Çok ()
Sosyal medya hesaplarınızda çocuğunuzla ilgili ne kadar sıklıkla paylaşım yaparsınız?	Hemen hemen her gün () Haftada bir () Ayda bir () Sadece özel günlerde ()

Ek 5. Ebeveynlik Stres Ölçeği'ne ait Örnek Maddeler

Değerli Katılımcı, bu bölüm içerisinde EBEVEYNLİK ya da ANNE BABA olmaya ilişkin yaşamış olduğunuz STRES durumuna ilişkin maddeler bulunmaktadır. Her bir maddede sizin için en uygun olan ifadeyi işaretleyiniz. Eğer <u>bir çocuğa</u> sahip iseniz maddeleri cevaplarken o çocuğunuzu düşünerek, eğer <u>birden fazla çocuğa</u> sahipseniz sizi daha çok her türlü (duygusal, fiziksel, sosyal, ekonomik vb...) bakımı sunmada zorlayan çocuğunuzu düşünerek maddeleri cevaplayınız.									
0.Hiç Tanımlamıyor, 1.Biraz Tanımlıyor, 2.Oldukça İyi Tanımlıyor, 3.İyi tanımlıyor 4.Çok iyi tanımlıyor									
1		Ebeveyn olma konusunda kendimi yetersiz buluyorum.	0	1	2	3	4		
2		Çocuğumla iyi bir iletişim kurmayı başaramıyorum.	0	1	2	3	4		
3		Çocuğumun sağlık problemleri var.	0	1	2	3	4		
4		Çocuğum eşimle aramda bir problem oluşturuyor.	0	1	2	3	4		

Ek 6. Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeği'ne ait örnek maddeler

Maddeler	Aşağıda belirli konularla ilgili fikirlerinizi yansıtabilecek bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuyarak size ne ölçüde uyduğunu ifadelerin yanında yeralan kutulardan birini işaretleyerek (x) belirtiniz.	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Çocuğumun okul eğitimiyle olabildiğince ilgiliyim.						
2.	Çocuğumun arkadaşları ile oynayabileceği uygun ortamlar hazırlayabilen bir anne / babayım.						
3.	Çocuğum için hangi kuralların uygun olduğunu belirlemekte güçlük çekiyorum.						
4.	Çocuğumun serbest zaman etkinliklerine katılmam.						

Ek 7. Beck Depresyon Envanteri'ne ait Örnek Maddeler

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

- | | |
|----|---|
| 1) | a. Kendimi üzgün hissetmiyorum
b. Kendimi üzgün hissediyorum
c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum
d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum |
| 2) | a. Gelecekte umutsuz değilim
b. Gelecek konusunda umutsuzum
c. Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok
d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek |
| 3) | a. Kendimi başarısız görmüyorum
b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır
c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum
d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum |

Ek 8. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ne ait Örnek Maddeler

1. Anne-babam benim için çok yüksek ölçütler belirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Düzen benim için çok önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Çocukken mükemmel yapmadığım şeyler için cezalandırılmışımdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Kendim için en yüksek ölçütleri belirlemezsem ikinci sınıf bir insan haline gelebilirim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek 9. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'ne ait Örnek Maddeler

Lütfen aşağıdaki ifadeleri size uyma derecesine göre işaretleyiniz. (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 5 = Kesinlikle katılıyorum)					
1. Kendinizi genellikle diğer insanlarla karşılaştırırsınız.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Kendinizi genellikle sizden daha iyi ya da daha kötü insanlarla karşılaştırırsınız.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Genellikle kendi sahip olduklarınızla başkalarının sahip olduklarını karşılaştırırsınız.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)



Ek 10. Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğu Ölçeği'ne ait Örnek Maddeler

Lütfen aşağıdaki ifadeleri size uyma derecesine göre işaretleyiniz. (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 5 = Kesinlikle katılıyorum)					
1. Sosyal medya siteleri, günlük faaliyetimin bir parçasıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Diğer insanlara sosyal medyada var olduğumu söylemekten gurur duyarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Sosyal medya, günlük rutin hayatımın bir parçası haline geldi.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)