

Düzenli Spor Yapan ve Sedanter Genç Bireylerde Bedeni Beğenme ve Sosyal Medya Etkileşimi: Demografik Faktörlerin Rolü

Body Satisfaction and Social Media Interaction in Regularly Exercising and Sedentary Young Individuals: The Role of Demographic Factors

Nisanur CANIKLİTEMEL¹ 

¹Aydın Adnan Menderes University
Faculty of Sports Sciences /
Department of Psychosocial Areas in
Sports, Aydın, Türkiye

Sermin AĞRALI ERMİŞ² 

²Aydın Adnan Menderes University
Faculty of Sports Sciences, Aydın, Türkiye



Öz

Bu çalışma; düzenli olarak spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin beden imge algıları ve sosyal medya kullanımlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ergenlik döneminde ergenin fiziksel görüntüsü ve çevresi tarafından beğenilme arzusunun olması önemlidir, günümüzde sosyal medya platformlarının çok yaygın ve sıklıkla kullanımı ve ayrıca sosyal medya platformları üzerinden fiziksel görünüşün gençler arasında daha önemli bir hale gelmesi açısından çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışmaya Anadolu, Meslek ve Spor liselerinde eğitim gören ve yaşları 14-18 arasında değişen 140 kız ve 130 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 270 öğrenci katılmıştır. Öğrencilere yüz yüze anket formu uygulanmış olup kız ve erkek öğrencilerin beden imge algıları ve sosyal medya kullanım düzeyleri incelenmiştir. Sosyal medya kullanımı için "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği" ve beden algıları için ise "Bedeni Beğenme Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla bedenlerini beğenme oranlarının daha yüksek olduğu, spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere göre sosyal medyayı kullanma düzeylerinin daha düşük olduğu, boyu diğer bireylere göre daha uzun olan ve daha zayıf bir beden kitle indeksine sahip bireylerin bedenlerini daha fazla beğendikleri, sosyal medya kullanım süresi uzadıkça sosyal medya kullanım oranlarının daha fazla arttığı, sosyal medyayı daha fazla kullanan bireylerin bedenlerini diğerlerine göre daha az beğendikleri tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya kullanımı, beden algısı, fiziksel aktivite

Abstract

This study was conducted with the aim of examining the body image perceptions and social media usage of high school students who regularly engage in sports and those who do not, in terms of various variables. During adolescence, the desire for the adolescent's physical appearance to be liked by their surroundings is important. Considering the widespread and frequent use of social media platforms today, as well as the increasing significance of physical appearance among young people through these platforms, the study is considered important. A total of 270 students, consisting of 140 girls and 130 boys aged between 14 and 18, attending Anatolian, Vocational, and Sports high schools participated in the study. A face-to-face survey form was administered to the students, and their body image perceptions and levels of social media usage were examined. The "Social Media Addiction Scale" was used for social media usage, and the "Body Appreciation Scale" was used for body image perceptions. The research revealed that girls had higher rates of body appreciation compared to boys, individuals engaged in sports had lower levels of social media usage compared to those who did not, individuals who were taller and had a lower body mass index liked their bodies more, social media usage increased as the duration of social media usage extended, and individuals who used social media more tended to appreciate their bodies less compared to others.

Keywords: Social media use, body image, physical activity

Geliş Tarihi/Received : 22.05.2024

Kabul Tarihi/Accepted: 08.08.2024

Yayın Tarihi/Public. Date: 25.09.2024

Sorumlu Yazar/Corresponding author:
Nisanur Caniklitemel

E-mail: ncanikli@adu.edu.tr

Cite this article: Caniklitemel, N., & Ağralı Ermiş, S. (2024). Body satisfaction and social media interaction in regularly exercising and sedentary young individuals: the role of demographic factors. *Research in Sport Education and Sciences*, 26(3), 108-118.



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International License.

Giriş

Teknolojinin son dönemlerde hızla gelişmesiyle birlikte ortaya çıkan yeni ve farklı sosyal medya uygulamalarının (twitter, facebook, instagram, tiktok gibi) sınırsız bir içeriğe, eşsiz özelliklere, kullanımının altında yatan farklı güdülere ve farklı tatminlere sahip olması (Alhabash, 2017) özellikle gençleri cezbederek onları sedanter bir yaşam tarzı içerisine çekmektedir. We Are Social 2024 Raporuna göre 5 milyardan fazla aktif sosyal medya kullanıcı kimliğinin mevcut olduğu, Dünyada ortalama 2,23 saat de sosyal medyada vakit geçirildiği açıklanmıştır (Wearesocial, 2024). Sosyal medya üzerinde çok fazla geçirilen vakitten dolayı ergenlik döneminde ortaya çıkan hareketsiz yaşam tarzı 15-17 yaş arası gençlerin bilişsel ve ruhsal gelişim dengesizliği ile kötü beslenme alışkanlıklarından kaynaklı obezite gibi ciddi sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalmalarına neden olduğu görülmektedir (Alper ve ark., 2017). Sosyal medya uygulamaları üzerinde geçirilen zamanın farkında olunmaması, uygulamaları kullandıkça giderek artan kullanım süresi gençleri bağımlılık içerisine sürüklemektedir. Sosyal medya uygulamaları "bağımlılık" adı altında tanımlanmasa da bireyin günlük sorumluluklarını aksatma ihtimalinin olması ve bazı olumsuz sonuçların ortaya çıkışına yol açabilmesi nedeniyle psikolojik bir bağımlılık olarak da tanımlanabilmektedir (Serenko ve Türel, 2015). Günümüzde pek çok genç, "Instagram hesabıma bakmadan duramıyorum, başkalarının paylaşımlarını merak ediyorum, farkında olmadan telefonumu elime alıyorum ve amaçsızca sosyal medyada dolaşıyorum" şeklinde kendilerini ifade etmektedirler. Geleneksel medya kullanımını anlamak için kullanılan kullanım ve doyum teorisi (Katz ve ark., 1973), bireylerin medya aracılığıyla psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla medya kullandığını öne sürmektedir. Ayrıca, sosyal medyanın popülerliği, onun artık birçok kişi için alışkanlık haline geldiği, hatta günlük yaşamdan kaçış biçimi olarak kullanıldığı görülmektedir. Gençlerin sosyal medya kullanım amaçlarında bağımlılık davranışlarına neden olabilecek sosyal ve psikolojik ihtiyaçlar arasında; eğlence, güncel olayların takibi, sosyal etkileşim ve iletişim, bilgi paylaşımı, zaman geçirme, sermaye, kaçış, dış görünüş ve geri bildirim motivasyonları yer almaktadır (Rodgers ve ark. 2020). Bunların yanı sıra sosyal medya uygulamalarının genç neslin içerik üretebilmeleri, çeşitli uygulama platformları aracılığıyla seslerini duyurabilmeleri, aynı görüşü paylaştıkları insanlarla bir araya gelerek farklı ağlar üzerinden iletişim kurabilmeleri, toplumsal, siyasal ve politik konularda fikirlerini paylaşabilmelerine olanaklar da sağlamaktadır. Sosyal medya uygulamaları görsel anlamda bilgi paylaşımına (fotoğraf ve video) daha fazla yer verecek şekilde geliştikçe, bedensel görünüm karşılaştırmalarının da daha kolaylaştığı ve çoğaldığı görülmektedir. Özellikle son birkaç yılda yapılan araştırmalarda resim tabanlı sosyal medya kullanımının genellikle beden memnuniyetsizliğiyle bağlantılı olduğunu öne sürmüştür (Cohen ve ark., 2018). Bu uygulamalar üzerinden olumlu beden imajının çizilmesi ve kendi bedeninden memnun olma hali kişide özsaygıyı artırırken, kendi bedeninden duyulan memnuniyetsizliğin ise özgüven eksikliği yarattığı görülmektedir. Ayrıca kendi değerlerini fiziksel görünümüne bağlayan genç bireyler, bu karşılaştırmaların sonucunda ortaya çıkan beden memnuniyetsizliğinden kaynaklı olarak depresyon (Tosun ve Çoban, 2020) ve birtakım duygu durum bozukluklarını da beraberinde getirebilmektedir (Ercan, 2020). Farklı araştırmalarda, olumsuz beden imgesinin düşük özsaygıya yol açabileceği ve bireylerin kendileri ve çevreleri tarafından ince bir bedene sahip olma baskısı hissetmeleri gibi durumların, kısıtlanma duygusu, olumsuz duygulanım, sosyal anksiyete ve yeme bozuklukları gibi sonuçlar doğurabileceği incelenmiştir (Holmes ve ark., 2015). Fioravanti ve arkadaşları (2020) Instagram kullanımından kısa süreli uzak durmanın yaşam memnuniyetini arttırdığını ve öznel iyi oluş düzeylerinde de artışlar meydana geldiğini ortaya koymuşlardır. Medyada aktarılan ince yapıda ve zayıf bir bedene sahipsen güzel ya da yakışıklısın şeklinde yaratılan algının günümüzde yapay bir beden imajının oluşmasına hizmet ettiği görülmektedir. Bireylerin vücutlarından memnun olma isteği, onları kendileri için uygun buldukları vücut yapısı ve ölçülere ulaşma çabası içerisine sokmaktadır. Fiziksel görünümünden memnun olmayan kişiler görsel sosyal medya platformlarının kullanıcıların görünümünü değiştirmelerine ve kendilerinin idealize edilmiş versiyonlarını sergilemelerine olanak tanıdıkları filtrelerden yararlanma (Rousseau, 2021), estetik ameliyatlara yaptırmakta, değişik stillerde kıyafetler giyme ve çeşitli fiziksel aktivitelerde bulunmaya kadar birçok farklı metod kullanarak yenilenme yoluna gitmektedir. Bu yüzden bu durum kullanıcılarının, beden imgeleri ve psikolojik olarak iyi oluşlarıyla alakalı birçok araştırma yapılan gözde bir konu haline gelmiştir (Tosun ve Çoban, 2020). Burada dikkat edilmesi gereken bir konu olan, fiziksel görünümle ilgili memnuniyetsizliğin bazen fiziksel etkinliklere katılımı teşvik eden bir faktör olabilirken, bazı durumlarda da olumsuz değerlendirmelere maruz kalmaktan kaçınmak için bu etkinliklere katılmamaya neden olabilmektedir. Ancak, günümüzde gençlerin sosyal medya platformlarını yoğun şekilde kullanmaları beden imgelerine ilişkin düşüncelerinin farklı yönlerde ortaya çıkmasını ve bu platformların fiziksel aktivitelere yönelmelerini teşvik etme eğilimini artıran yaygın bir durum olduğu görülmektedir. Soylu ve arkadaşları (2017) yaptıkları araştırma sonucunda spor yapmanın ergenlerde sosyal görünüş kaygısına olumlu yönde etki ettiğini ifade etmişlerdir. Gür ve Küçükkoğlu (1992)'da fiziksel aktivitelere katılımın ergenlerde, kendini ifade edebilme düzeyini geliştirdiği, kendine olan güveni artırdığı, iletişim becerilerini geliştirdiği, başarıyı arttırdığı, zihin yorgunluğunu ve gerginliğini azaltmada yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Bu nedenle özellikle son yıllarda egzersiz ve spor psikolojisi alanındaki araştırmacılar için bedensel görünüş kaygısı önemli bir araştırma

konusu haline gelmiştir. Yeni ve çekici bir fiziksel görünümüne sahip olabilmek amacıyla tercih edilen yöntemler arasında, fiziksel aktivitelere katılımın en yaygın ve popüler yöntem olduğu bilinmektedir (Ballı ve ark.,2006).

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik gelişiminin başladığı, duygusal ve fiziksel değişimlerin yaşandığı bir evredir. Bu süreçte, dış görünüme verilen önem, sosyal kabul, kendini ifade etme ve beğenilme arzusu gibi faktörlerin belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Gençlerin bedenleriyle olan memnuniyetleri ve varsa olumsuzlukların tespiti, sağlıklı bir gelişim için kritik bir öneme sahiptir. Ayrıca, ergenlik döneminde edinilen fiziksel aktivite alışkanlıklarının, ilerleyen yaşlarda sağlık ve yaşam kalitesi üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Bu bağlamda, gençlerin sosyal medya uygulamalarını ne kadar kullandıklarının tespiti ve bu uygulamaların onları hareketsiz bir yaşam tarzına mı yoksa fiziksel aktivitelere mi yönlendirdiğinin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırma sonucunda, bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin belirlenmesi ve kişiselleştirilmiş egzersiz programlarının oluşturulması, hareketsiz yaşam süren gençler için sedanter yaşam tarzını azaltabilir ve ruhsal, fiziksel, uyku ve yaşam kalitesine olumlu katkılar sağlayabilir. Ayrıca, sporla ilgili sosyal politikaların geliştirilmesi ve multidisipliner müdahalelerin yapılması önemlidir. Gençlerin fiziksel aktivitelere yönlendirilmesi, okul ortamında aktivite imkanlarının artırılması, sağlıklı bir yaşam tarzı ve sosyal ilişkilerin yanı sıra akademik başarı için de önemlidir. Tüm bu faktörler dikkate alındığında, ergen bireylerin beden algısı ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesinin farklı bir bakış açısıyla literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırma Türü

Araştırmada, birden fazla değişkenin bir arada değişiminin varlığına ya da derecesine işaret eden ilişki tarama modeli kullanılmıştır.

Etik Onayı

Bu çalışma için etik komite onayı Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nden (Tarih: 03.04.2023, Karar No: 25, Protokol No: 31906847/050.04.04-08-324) alınmıştır. Ayrıca Çalışmaya katılan tüm katılımcıların velilerinden sözlü onam alınmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmaya Orta Karadeniz Bölgesi'nde bulunan bir ilde Anadolu, Meslek ve Spor liselerinde öğrenim gören, yaşları 14-18 arasında değişen toplam 270 öğrenci katılmıştır; bu öğrencilerden 140'ı kız, 130'u erkektir. Katılımcılara tamamen yüz yüze anket formları uygulanmış olup, araştırmacı uygulama öncesinde gönüllülüğün esas olduğuna vurgu yapmıştır ve anket uygulamaları sırasında uygulamacıların başında bulunmuştur. Tablo 1, örneklemin sınıflandırılmasına ilişkin ayrıntılı verileri sunmaktadır. Buna göre, örneklemin %51,85'ini (n:140) erkek, %48,15'ini (130) kadın, %61,48'ini (n:166) spor yapan bireyler, %38,52'sini (104) spor yapmayan bireyler, %59,65'ini (n:102) takım branşındaki bireyler, %40,35'ini ise bireysel spor yapan bireyler oluşturmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Ergenlerin demografik özelliklerinin yanı sıra sosyal medya kullanım alışkanlıklarını, sosyal medyayı ne kadar süre kullandıkları, ilgilendikleri spor dallarını belirlemek için çeşitli sorular içermektedir. Bu sorular, gençlerin beden imge algıları ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi ve araştırmadaki diğer değişkenler üzerindeki etkisini incelemek ve değerlendirmek amacıyla oluşturulmuştur.

Bedeni Beğenme Ölçeği

Araştırmada Tylka ve WoodBarcalow (2015)'in geliştirdikleri, Anlı ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve geçerlik ile güvenilirlik analizleri yapılan Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) kullanılmıştır. Ölçek, 5'li Likert ölçeği şeklinde düzenlenmiştir: (1) Asla, (2) Nadiren, (3) Bazen, (4) Sık sık ve (5) Her zaman. Toplamda 10 maddeden oluşmaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Araştırmada diğer bir ölçek olarak Günüş (2009) tarafından geliştirilen ve geçerlik-güvenirlik analizleri yapılan İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin (İBÖ) Çömlekçi ve Başol (2019) tarafından revize edilen versiyonu kullanılmıştır. Bu versiyon, ölçekteki maddelerin internet bağımlılığı yerine sosyal medya bağımlılığı üzerine odaklanmıştır. Örneğin, "Sosyal medyayı kullanmamdan dolayı ailem ile sorunlar yaşarım" gibi bir madde bulunmaktadır. Toplamda 7 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipinde düzenlenmiştir: (1) Hiçbir zaman, (2) Nadiren, (3) Bazen, (4) Sıklıkla ve (5) Her zaman şeklinde derecelendirmesi mevcuttur

Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Tüm veriler istatistik programına kaydedilerek analiz edilmiştir. Bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi (Independent sample t-testi) kullanılmıştır. Sayısal değişkenler arası ilişkiye Pearson korelasyon analizi ile bakılmıştır. Elde edilen değerlerin anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır. Analiz sonuçları aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Bulgular

Araştırmadan elde edilen analiz sonuçları aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo.1
Kategorik ve sayısal değişkenlere ilişkin özet istatistikler

		n	%
Cinsiyet	Erkek	140	51,85
	Kadın	130	48,15
Spor Yapma	Evet	166	61,48
	Hayır	104	38,52
Branş	Bireysel	69	40,35
	Takım	102	59,65
Yas	$\bar{X} \pm Ss$	16,05±0,87	
Boy	$\bar{X} \pm Ss$	169,85±8,56	
Kilo	$\bar{X} \pm Ss$	60,40±10,70	
VKİ	$\bar{X} \pm Ss$	20,87±2,93	
Sosyal Medya Süresi dk	$\bar{X} \pm Ss$	164,98±96,72	
BBÖ toplam	$\bar{X} \pm Ss$	3,88±0,90	
SMK toplam	$\bar{X} \pm Ss$	1,85±0,76	

Çalışma örnekleminin %51,85'ini (n:140) erkek, %48,15'ini (130) kadın bireyler, %61,48'ini (n:166) spor yapan bireyler, %38,52'sini (104) spor yapmayan bireyler, %59,65'ini (n:102) takım branşındaki bireyler, %40,35'ini ise bireysel spor yapan bireyler oluşturmaktadır.

Tablo.2
Ölçek puanlarının kategorik değişkenlere göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular

Değişken	Grup	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	sd	p
Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ)	Erkek	140	3,77±0,96	-2,02	268	,04
	Kadın	130	3,99±0,82			
Sosyal Medya Kullanımı (SMK)	Erkek	140	1,86±0,80	0,19	268	,85
	Kadın	130	1,84±0,70			
Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ)	Evet	166	3,95±0,89	1,71	268	,08
	Hayır	104	3,76±0,90			
Sosyal Medya Kullanımı (SMK)	Evet	166	1,76±0,71	-2,53	268	,01
	Hayır	104	1,99±0,80			
Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ)	Bireysel	69	4,07±0,95	1,25	169	,22
	Takım	102	3,90±0,84			
Sosyal Medya Kullanımı (SMK)	Bireysel	69	1,83±0,85	1,06	169	,28
	Takım	102	1,71±0,58			

Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) puanları kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (t: -2,02; $p < ,05$). Ortalama değerlere bakıldığında kadınların (3,99±0,82) erkeklere göre (3,77±0,96) Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal Medya Kullanım (SMK) puanları kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir ($p > ,05$). Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) puanları kişilerin spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir ($p > ,05$). Sosyal Medya Kullanım (SMK) puanları kişilerin spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak

anlamli bir fark gostermektedir (t: -2,53; $p < ,05$). Ortalama değerlere bakıldığında spor yapanların (1,76±0,71) yapmayanlara göre (1,99±0,80) Sosyal Medya Kullanım (SMK) puanlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) ve Sosyal Medya Kullanım (SMK) puanları kişilerin branşına göre istatistiksel olarak anlamli bir fark gostermemektedir ($p > ,05$).

Tablo.3
Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

		Bedeni Beğenme Ölçeği	Sosyal Medya Kullanımı
Yaş	r	0,12	-0,07
	p	,04	,24
Boy	r	.147*	0,01
	p	,02	,92
Kilo	r	-0,05	-0,01
	p	,41	,86
Beden Kitle İndeksi	r	-.173**	-0,02
	p	,00	,71
Sosyal Medya Süresi (dk)	r	-0,09	.334**
	p	,13	,00
Bedeni Beğenme Ölçeği	r	1,00	-.221**
	p		,00

Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) puanları ile yaş arasında düşük ve pozitif yönde anlamli bir ilişki mevcuttur (r: 0,12; $p < ,05$). Sosyal Medya Kullanımı (SMK) ile yaş arasında ise çok düşük düzeyde ve negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır (r: -0,07; $p > ,05$). Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) ile boy arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamli bir ilişki tespit edilmiştir (r: 0,147; $p < ,05$). Sosyal Medya Kullanımı (SMK) ile boy arasında istatistiksel olarak anlamli bir ilişki yoktur (r: 0,01; $p > ,05$). Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) ile kilo arasında düşük düzeyde negatif yönde bir ilişki mevcuttur (r: -0,05; $p > ,05$). Sosyal Medya Kullanımı (SMK) ile kilo arasında mevcut bir ilişki yoktur (r: -0,01; $p > ,05$). Beden Kitle İndeksi ile bedeni beğenme ölçeği arasında negatif yönde anlamli bir ilişki gözlemlenmişken (r: -0,173, $p < ,05$), sosyal medya kullanımı arasında ise anlamli bir ilişkiye rastlanmamıştır (r: 0,71; $p > ,05$). Sosyal medya süresi ile Bedeni beğenme ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamli bir ilişkiye rastlanmamışken (r: -0,09; $p > ,05$), Sosyal medya süresi ile sosyal medya kullanımı arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamli bir ilişki mevcuttur (r: 0,334; $p < ,05$). Son olarak Bedeni beğenme ölçeği ile sosyal medya kullanımı arasında negatif yönde anlamli bir ilişki gözlemlenmektedir (r: -0,221; $p < ,05$).

Tartışma

Araştırma sonucuna göre, Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) puanları cinsiyete göre belirgin bir farklılık göstermektedir. Cinsiyetin bu farklılık üzerindeki etkileri incelendiğinde, kadın bireylerde beden memnuniyetinin daha yüksek olabileceği ve bu durumun bazı sosyal ilişkiler ve fiziksel nedenlerle ilişkilendirilebileceği öngörülmektedir. Bu bağlamda, kadınların ergenlik döneminde vücutlarında meydana gelen olgunlaşmaların beden memnuniyetini artırıcı bir etkiye sahip olabileceği ve sosyal medyada beğendikleri vücut ölçülerine ulaşmalarının psikolojik olarak olumlu bir etki yaratabileceği düşünülmektedir. Bu dönem içerisinde erkeklerin beden memnuniyetlerinin daha düşük olması, ergenlik döneminde vücuttaki olgunlaşmaların gecikmesi veya yetersiz olmasının muhtemel olduğu söylenebilir. Sosyokültürel kurama göre, kitle iletişim araçlarının etkisiyle erkekler arasında ideal olarak kabul edilen kaslı beden görüntüsünün beden memnuniyetsizliğini arttırdığı görülmektedir (Thompson ve Stice, 2001). Araştırmamızla benzer bir sonuca ulaşan Avan (2015) araştırmasında, kadın bireylerin erkek bireylere kıyasla sosyal medya platformlarındaki görünüşlerine daha fazla önem verme eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Ortaya çıkan bu sonuçlar, kadın bireylerin bedenlerine daha fazla dikkat ettikleri, sosyal medya paylaşımlarına gelen beğenilerin ve olumlu yorumların, çevrelerinden aldıkları olumlu geri bildirimlerin ve ideal bir fizikle uyumlu giyim ürünlerinin kendilerini mutlu etmesiyle ilişkili olduğu düşünülebilir. Ayrıca bu durumun, fiziksel aktiviteyi daha istekli sürdürmeleri için onlara ek bir motivasyon sağladığı da düşünülebilir. Diğer bir açıdan bakıldığında, sosyokültürel kurama göre, kitle iletişim araçlarının etkisiyle erkekler arasında ideal olarak görülen kaslı beden görüntüsü beden memnuniyetsizliğini arttırmaktadır (Thompson ve Stice, 2001). Doğan ve Durmuş'ta (2023) araştırmalarında kadınların dış görünüşle ilgili sosyal medya bilincinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yine benzer bir araştırmada Hart ve arkadaşları (2008) erkeklerin sosyal görünüş kaygılarının kadınlardan daha yüksek olmasının nedenini, erkeklerin daha kaslı ve güçlü görünme arzusundan kaynaklı olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırma bulgumuzla ters nitelik taşıyan bir başka araştırma sonucunda ise adolesan dönemdeki erkek öğrencilerin, aynı yaş grubundaki kız öğrencilere kıyasla bedenleriyle daha barışık oldukları sonucuna

ulaşmıştır (Çok, 1990). Bu durumun sebebinin, yaşadıkları sosyal çevre ve toplum tarafından kabul gören ideal vücut ölçütleri (örneğin bacak uzunluğu, bel inceliği gibi) nedeniyle kadın bireylerin ince ve zayıf bir bedene sahip olma konusunda baskı altında olması ve bu nedenle kadınların beden imajlarından hoşnutsuzluk ve sosyal görünüş kaygısı yaşamalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca literatür araştırmalarında sosyal medya uygulamalarının genellikle kadın bireylere odaklandığı ve kadınlar için sosyal medya platformlarında belirlenmiş ideal vücut ölçüleri ile içerik üreticiliği kapsamında çeşitli manipülasyonlar bulunduğu, ancak erkekler için belirgin bir ideal vücut ölçüsünün mevcut olmadığı belirtilmektedir. Bu farklılığının sebebi erkekler göre kadınların bedenlerini daha ayrıntılı şekilde incelemeleri ve bu ayrıntılar üzerinde çok fazla yoğunlaşmalarından; ayrıca yeni medyanın ideal beden algısında kadınların daha fazla fiziksel görünüşleri üzerine odaklanan içeriklere yer verilmesinden (ince, simetrik ve orantılı beden; pürüzsüz cilt) kaynaklandığı göz önüne alınabilir. Bu sonuçlara bakıldığında bireyin çevresi ve sosyal medya uygulamalarının aslında bireyi hem olumlu hem de olumsuz yönde etkilediği görülmektedir.

Araştırma bulguları arasında dikkat çeken bir diğer sonuç, bireylerin spor yapıp yapmamalarının bedenlerini beğenme düzeylerini etkileyen bir faktör olmadığıdır. Bu çıkan sonucun farklı nedenleri olabilir. Beden algısını etkileyen birçok faktör (medya etkisi, kişisel deneyimler, genetik özellikler) olduğu düşünüldüğünde sadece spor yapmanın beden beğenme algısı üzerinde doğrudan bir etkisi olmayabilir. Spor yapmanın bedeni beğenme algısı üzerindeki etkisi belki de kısa vadeli yapılan sporların etkilerini değerlendirmiş olabilir. Çünkü uzun vadeli yapılan sporların etkileri daha fazla belirgin olabilir. Araştırmada yer alan spor aktiviteleri, bedeni beğenme algısı üzerinde beklenen etkiyi yaratacak türde veya yoğunlukta olmayabilir; örneğin, hafif egzersizler yerine yüksek yoğunluklu antrenmanların daha belirgin sonuçlar doğurduğu göz önüne alınabilir. Son olarak katılımcıların kişisel özellikleri ve psikolojik durumları, spor yapma alışkanlıklarının bedeni beğenme algısı üzerindeki etkilerini etkileyebilir. Örneklendirecek olursak, bazı bireyler spor yapmalarına rağmen bedenlerini beğenmezler ve bu da spor yapmanın etkilerini maskeleyebilir. Bedeni beğenme durumunun, sadece fiziksel aktivite ile değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal faktörlerle de ilgili olduğu düşünülmelidir.

Araştırmanın bir başka bulgusuna göre Sosyal Medya Kullanım (SMK) puanlarının kişilerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark göstermediği sonucudur. Bu sonuç, günümüzde sosyal medyanın yaygın olarak kullanılması göz önüne alındığında şaşırtıcı olmayacaktır. Hem erkekler hem de kadınlar kendilerine uygun platformlarda gezinmeyi tercih etmelerinin yanı sıra, farklı amaçlarla sosyal medyayı kullanmaktadırlar; bunlar arasında ders takibi, moda, magazin, ünlülerin günlük yaşantılarını takip etme, sağlık ve fiziksel aktivite gibi alanlar bulunmaktadır. Ancak, bu bulgular literatürdeki bazı araştırmalarla çelişmektedir. Örneğin, bazı çalışmalar kadın lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının erkeklerden daha yüksek olduğunu (Deniz ve Gürültü, 2018), erkeklerde ise oyun içerikli platformlarda oyun oynama süresinin daha fazla bağımlılık oluşturduğu görülmektedir (Yayman, 2019). Gökkaya ve arkadaşları (2020) araştırmalarında, erkeklerde sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Demografik değişkenler arasında yer alan spor branşıyla sosyal medya kullanım düzeyi ve bedeni beğenme düzeyi arasında ise ilişki saptanmamıştır. Bu durum, araştırmada spor branşı çeşitliliğinin yetersiz olmasından kaynaklanıyor olabilir. Benzer şekilde, bedeni beğenme düzeyleri, bireylerin spor yapma durumuna göre değişmemektedir. Bunun nedeni, bazı bireylerin düzenli spor yaparak vücutlarından memnuniyet duyması, ancak diğerlerinin spor yapmalarına rağmen mükemmeliyetçilik eğilimleri nedeniyle kendilerini yetersiz hissetmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Bireylerin vücut yapılarının normal ölçülerde veya hatta aşırı kaslı olmasına rağmen, kendilerini zayıf ve yetersiz olarak algıladıkları düşünülebilir. Bu tür düşüncelerin ve davranışların varlığı, "bigoreksiya" bozukluğunun belirtileriyle de örtüşebileceği dikkate alınmalıdır. Araştırma sonucunu destekler nitelikte olan Musa (2020) araştırmasında rekabet etmeyi seven, fitness merkezlerine giden bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinde artış oldukça, özgüven düzeylerinde de önemli derecede düşme meydana geldiğini ifade etmiştir. Keskinbıçak (2021) araştırma sonucunun aksine düzenli fitness yapan bireylerin vücut imaj algılarında artış oldukça benlik saygılarının da arttığı sonucuna ulaşmıştır. Yılmaz ve Ağgön (2023) de aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyetlerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırma sonuçlarından elde edilen bütün bu bulgular aslında spor yapmanın bireylerin beden algısı ve özgüveni üzerinde karmaşık bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen bir başka bulgu ise spor yapan ergenlerin, yapmayanlara göre sosyal medya uygulamalarını daha az kullandıklarıdır. Bu bulgu, ergenlerin fiziksel olarak aktif olmalarının, sedanter davranışların azalmasını ve dolayısıyla sosyal medya kullanımının da azalmasını sağladığını göstermektedir. Ortaokul öğrencileriyle yapılan benzer bir araştırmada, öğrencilerin sosyal ağ kullanımı arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinin düştüğü görülmüştür (Karademir, 2017). Farklı yaş gruplarıyla yapılan ve benzer sonuçlara ulaşılan bir araştırmada ise, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin Diş Hekimliği Fakültesi öğrencilerine göre sosyal medya ağları bağımlılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Eroğlu ve Yıldırım, 2017). Yapılan alan yazını incelemesi sonucunda, pek çok çalışmanın dijital teknolojilerin fiziksel aktiviteyi arttırmaya başlangıçta önemli bir etkiye sahip olduğunu, ancak müdahale süreleri uzadıkça etkinin azaldığını gösterdiği belirtilmektedir (Ahras ve ark., 2021). Benzer şekilde, Vatanserver (2017) çalışmasında, spor yapma alışkanlığı edinmiş olan gençlerin sosyal

görünüş kaygılarının, spor yapmayanlara kıyasla daha az olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Yukarıda bahsedilen araştırma sonuçlarının, çalışmayı destekler nitelikte olduğu gözlemlenmektedir. Ayrıca, elit düzeyde spor yapan sporcularda da benzer durumlar yaygın şekilde görülmektedir. Özellikle toplum tarafından algılanan sporcunun bedeninin belirli şekilde olması gerektiği gibi algılar ve medya baskısı gibi durumlar, sporcular üzerinde beden memnuniyetsizliği yaratarak performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmekte ve sporcularda yeme bozukluklarına da neden olabilmektedir (Bayköse ve Esin, 2019).

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise, yaş ilerledikçe bedeni beğenme düzeyinde de artış olmasıdır. Yaş ile sosyal medya kullanımı arasında negatif yönlü çok zayıf bir ilişki gözlemlenmiştir. Genç yaşlarda beden algısı, genellikle toplumun güzellik standartlarına uyum sağlama kaygısıyla şekillenirken, yaş ilerledikçe bireylerin kendi bedenleriyle daha fazla uyum sağladıkları görülmektedir ve zamanla bu durumla daha barışık hale gelmektedirler. Kısacası, yaş ilerledikçe bireyler kendilerini ve bedenlerini daha iyi tanıyıp kabul etmeye başlarlar. Hurd ve McFadden (2021) araştırmalarında, yaşla birlikte bedensel değişimlere karşı daha fazla uyum sağlandığını ve olumlu tutumlar geliştirildiğini, fiziksel değişimlere karşı daha fazla öz-kabul içerisinde olduğunu ifade etmişlerdir.

Araştırmaya göre, bedeni beğenme puanları ile boy arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunurken, beden kitle indeksi ile negatif ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum, ergenlerin toplum içerisinde statü edinme ve saygınlık kazanma isteklerinden kaynaklanabilir. Ergenlik dönemi, biyolojik değişimlerle başlayıp zihinsel gelişimle son bulan bir dönemdir. Bu dönemde fiziksel büyüme ve beden oranlarındaki değişiklikler, bireye özgü ayırıcı nitelikler taşımaktadır. Örneğin 16 yaşındaki bir ergen bu süre içerisinde kendine özgü bazı gelişim özelliklerini tanımakta ve bu özelliklerini insanlarla olan ilişkilerinde kullanabilmektedir. Bu nedenle, zayıf ya da şişman olmak, uzun boylu ya da kısa boylu olmak ergenin bir grup içerisine dahil olabilmemesini, arkadaş ilişkilerini ve grup içerisindeki statüsünü etkileyen önemli bir faktördür. Yapılan bir araştırmada beden kitle indeksinin çocuk ve gençlerin yaşadıkları akran sorunlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Eray, 2022). Altıntaş ve arkadaşları (2012) araştırmalarında, normal kilolu öğrencilerin beden imajlarından daha memnun olduklarını ve beden algılarının kilolu ve obez öğrencilere kıyasla daha fazla olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca sosyal fiziksel kaygıların daha az olduğu gözlemlenmiştir. Kanatsız ve Gökçe'nin (2020) çalışmasında, yüksek beden kitle indeksine sahip gençlerin sosyal dış görünüş endişesi taşıdığı belirlenmiştir. Ayrıca, sosyal medya üzerinden aktarılan ince yapıda ve zayıf fiziksel özelliklere sahip olmanın güzellik kriteri olarak sunulması, toplumda güzellik algısının uzun boylu ve zayıf olmaya yönelik şekillenmesine neden olmaktadır.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, sosyal medya kullanım süresi yani geçirilen vakit arttıkça sosyal medya kullanımının da arttığı görülmektedir. Bunun en yaygın sebepleri arasında sosyal medya uygulamalarının çeşitli ve sınırsız içeriklere sahip olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Dolayısıyla bireyler sosyal medya platformları içerisinde daha fazla vakit geçirdikçe bireyler daha fazla içerik tüketmeye başlarlar. Aslında bu, daha fazla gönderi, fotoğraf, video ve hikâye görüntülemek anlamına gelmektedir. Artan içerik tüketimi, sosyal medya platformlarında daha aktif bir rol oynama ve daha fazla etkileşimde bulunma eğilimlerini beraberinde getirmektedir. Başka bir açıdan bakacak olursak, sosyal medya platformlarını uzun süre kullanan bireyler, bu platformlar üzerinde daha fazla zaman geçirme alışkanlığı geliştirmektedirler. Bu alışkanlıklar, kullanıcıların sosyal medya kullanım düzeyinin artmasına yol açar ve zamanla sosyal medya platformlarına yönelik düzenli ve sürekli bir erişim sağlamaktadır. Bireylerin sosyal medya kullanımı, kişisel ihtiyaçlarını karşılamak için de olabilir. Örneğin, sosyal tanınma, beğeni toplama veya sosyal destek arayışı gibi motivasyonlar, sosyal medya kullanım süresinin artmasına neden olabilir. Kişisel motivasyonlar, kullanıcıların sosyal medya üzerinde daha fazla zaman geçirmelerini teşvik edebilir. Bir kullanıcının sosyal medya platformlarında geçirdiği süre uzadıkça, bir platformdan diğerine geçiş yapma ve farklı platformlarda etkileşimde bulunma eğilimleri artabilir. Bu, genel sosyal medya kullanım düzeyinin artmasına neden olabilir. Benzer şekilde Vannucci ve Ohannessian (2021)'nin sosyal medya kullanım süresi ile etkileşim düzeyi arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmanın sonucunda, sosyal medya üzerinde geçirilen zaman arttıkça etkileşimlerin ve kullanım düzeyinin de artış olduğu görülmüştür. Smith ve Duggan (2022)'de sosyal medya kullanım süresinin artmasının, etkileşim düzeyinde ve genel kullanımda artışa yol açtığı sonucuna ulaşmışlardır. COVID-19 pandemisi sırasında sosyal medya kullanımının sosyal bağlılık ve yalnızlık üzerindeki etkilerini inceleyen Baker ve McNally (2021) de araştırmalarında sosyal medya kullanım süresinin artmasıyla sosyal medya üzerindeki etkileşimin ve kullanım düzeyinin de arttığını vurgulamışlardır.

Araştırmanın son sonuca göre, sosyal medya kullanımı ile bedeni beğenme ölçeği puanları arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, genç bireylerde sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte beden memnuniyetinde azalma yaşandığını göstermektedir. Bu durum, düzenli ve aktif sosyal medya kullanımının gençlerde özgüven düşüklüğüne neden olabileceğini işaret etmektedir. Gençler, sosyal medya platformlarında başkaları tarafından beğenilme beklentisi içinde olup, kendi zihninde hayal ettiği beden görünümünü değiştirmeye çalışarak özgüvenlerini artırmaya yönelmektedirler. Bu sonuçların, literatürde çeşitli deneysel ve boylamsal çalışmaların beden görünümü karşılaştırmalarının gençlerde beden memnuniyetini azalttığını (Tiggemann ve Brown 2018) ve gelecekteki depresyon düzeylerini etkilediğini (Feinstein ve ark. 2013, Nesi ve Prinstein 2015) göstermektedir. Ayrıca, gençler üzerindeki fiziksel algıya

yönelik artan baskının, anoreksiya nervoza ve bulimiya gibi yeme bozuklukları sorunlarına da neden olabileceği gözlemlenmektedir. Young ve Rogers (1998) bedeni başkalarının beğenisine sunma isteğinin internet kullanımını artırdığını belirtmişlerdir. Gökkaya ve arkadaşları (2020) ise araştırmalarında sosyal medya bağımlılığının artmasıyla birlikte sosyal onaya olan ihtiyacın arttığını ve beden memnuniyetinde düşüş yaşandığını bulmuşlardır.

Bu yaş dönemi hem duygusal ve hem de fiziksel değişimlerin hızlı yaşandığı bir dönem olduğundan dolayı, kısa süreli bocalamaların etkisi, oluşturulmaya çalışılan kimlik karmaşası, sosyal çevre içerisinde oluşturulmaya çalışılan beden imajı ergenlerin benlik saygısı algılamalarında değişiklikler yaratabilmektedir. Okullar, psiko-sosyal deneyimlerin yaşandığı önemli ortamlardır. Doğal olarak aktif sosyal medya kullanan adolesan bireylerin, birbirlerinin paylaşımlarını görebildikleri sosyal medya uygulamaları üzerinden popülerite kazanmakta ya da çok kolay alay konusu olmaya açık bir alan haline gelebilmektedir. Bu durumda sağlıklı ruh haline sahip ve mutlu bireylerin yetişmesinde ailelere, devlete, kamuya, öğretmenlere ve okul yönetimine önemli görevler düşmektedir. Literatür içerisinde adolesan çağındaki bireylerin fiziksel aktivite yapma düzeyleriyle alakalı farklı araştırmalar bulunmasına rağmen bedenlerini beğenme, sosyal medya kullanımları ve fiziksel aktivite yapma düzeyleri ile ilgili ilişkiler barındıran çok az çalışma bulunmaktadır. Ergenlik dönemi içerisinde sonucu olumsuz noktalara kadar gidebilecek böyle önemli bir konuyla alakalı çeşitli araştırmalar yapılarak, gençlerin fiziksel aktivitelere yönlendirilmelerinin yanı sıra sosyal medya ve toplum baskısından kaynaklanabilecek sorunların gözlemlenerek kısa sürede ortaya çıkarılması ve gerekli önlemlerin alınması açısından da önem taşıdığı düşünülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Aile Desteği ve İletişimi: Aileler, çocuklarının sosyal medya kullanımını izlemeli ve onlarla bu konuda sağlıklı iletişim kurmalıdır. Ailenin, çocukların beden imajıyla ilgili endişelerini ve sosyal medya kullanım alışkanlıklarını anlaması ve desteklemesi bu süreçte önem taşımaktadır.

Okul ve Eğitim Programları: Okulların, öğrencilerin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerinin yaşandığı yerler olduğu göz önüne alındığında gençlerin bu gelişimlerini desteklemek için çeşitli spor etkinlikleri, kültürel etkinlikler ve psikososyal destek programları sunmalıdır. Özellikle beden imajı ve özgüvenle ilgili konularla ilgili eğitimler düzenlenmeli ve öğrencilere bu konularda rehberlik sağlanmalıdır.

Spor Aktivitelerinin Teşviki: Okullar ve aileler, gençleri çeşitli fiziksel aktivitelere teşvik etmeli ve desteklemelidir. Farklı spor dallarını deneme imkanları sunarak gençlerin ilgi duydukları spor aktivitelerini keşfetmelerine yardımcı olunabilir.

Psikolojik Destek ve Danışmanlık: Okullar, gençlere psikolojik destek ve danışmanlık hizmetleri sunarak, beden memnuniyeti, özgüven ve sosyal medya kullanımı gibi konularda destek sağlayabilirler. Gençlerin duygusal ihtiyaçlarına yanıt verebilecek profesyonel yardım hizmetlerinin sunulması bu gelişim dönemi içerisinde önemlidir.

Kamunun Katkısıyla Toplumsal Bilinçlendirme: Toplumda; aileler, okullar, sağlık kuruluşları ve medya iş birlikleriyle gençlerin beden imajıyla ilgili konular ve sosyal medya kullanımının etkileri hakkında farkındalık oluşturacak kampanyalar düzenlenebilir.

Sosyal Medya Eğitimi: Okullar, gençlere sosyal medya kullanımıyla ilgili bilinçlendirici eğitim programları sunmalıdır. Gençlerin sosyal medyayı sağlıklı bir şekilde kullanmalarını ve olumsuz etkilerinden korunmalarını sağlayacak bilgi ve becerileri kazanmalarına yardımcı olunmalıdır.

Medya ve Reklam Denetimi: Hükümetler, medya ve reklam endüstrisini denetleyerek, gençleri olumsuz beden imajıyla etkileyebilecek içeriklerin yayılmasını önlemelidir. Toplumun genel sağlığını ve refahını korumak için uygun regülasyonlar ve standartlar belirlenmelidir.

Etik Komite Onayı: Bu çalışma için etik komite onayı Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nden (Tarih: 03.04.2023, Karar No: 25, Protokol No: 31906847/050.04.04-08-324) alınmıştır.

Hasta Onamı: Çalışmaya katılan tüm katılımcıların velilerinden sözlü onam alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Konsept – N.C.T.; Tasarım – N.C.T.; Denetim – S.A.E. Kaynaklar – N.C.T.; Malzemeler – N.C.T.,S.A.E.; Veri Toplama ve/veya İşleme – N.C.T.,S.A.E.; Analiz ve/veya Yorum – N.C.T.,S.A.E.; Literatür Taraması – N.C.T.; Yazma – N.C.T.,S.A.E.; Eleştirel İnceleme – N.C.T.,S.A.E.; Diğer – N.C.T.,S.A.E.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek: Yazarlar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Ethics Committee Approval: Ethics committee approval for this study was received from Aydın Adnan Menderes University (Date: 03.04.2023, Decision No: 25, Protocol No: 31906847/050.04.04-08-324).

Informed Consent: Verbal consent was obtained from the parents of all participants in the study.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Concept – N.C.T.; Design – N.C.T.; Supervision –

S.A.E.; Resources – N.C.T.; Materials – N.C.T.,S.A.E.; Data Collection and/or Processing – N.C.T.,S.A.E.; Analysis and/or Interpretation – N.C.T.,S.A.E.; Literature Search – N.C.T.; Writing Manuscript – N.C.T.,S.A.E.; Critical Review – N.C.T.,S.A.E.; Other – N.C.T.,S.A.E.

Conflict of Interest: The authors have no conflicts of interest to declare.

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

Kaynaklar

- Alhabash, S., & Ma, M. (2017). A tale of four platforms: Motivations and uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat among college students. *Social Media + Society*, 3(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/2056305117691544>
- Alper, Y., Akçakoyun, F., Pündük, Z., & Göktaş, Z. (2017). Balıkesir Fen Lisesi öğrencilerinde beslenme ve uluslararası aktivite alışkanlıklarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(2), 101–110.
- Altıntaş, A., Aşçı, F. H., Kin-İşler, A., Güven-Karahan, B., Keleşek, S., Özkan, A., Yılmaz, A., & Kara, F. M. (2012). The role of physical activity and body mass index in psychological well-being of adolescents. *International Sport Sciences Congress*. <https://doi.org/10.3109/03014460.2013.857721>
- Anlı, G., Akın, A., Eker, H., & Özçelik, B. (2015). Bedeni beğenme ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 36, 505–511. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2906>
- Avalos, L. C., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2, 285–297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Avan, G. (2015). The impact of physical activity on academic performance: A review of the literature. *Journal of Educational Psychology*, 107(3), 689–700. <https://doi.org/10.1037/edu0000054>
- Ballı, Ö. M., Kirazcı, S., & Aşçı, F. H. (2006). Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 9–16.
- Baker, D., & McNally, R. J. (2021). Effects of social media use on social connectedness and loneliness during the COVID-19 pandemic. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(3), 543–564. <https://doi.org/10.1177/0265407521991120>
- Bayköse, N., & Esin, İ. (2019). Sporda beden imajı ve sosyal medya etkisi: Sosyal karşılaştırma kuramı çerçevesinde Facebook kullanımının beden imajına etkileri üzerine bir derleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 67–80.
- Bek, N. (2008). Fiziksel aktivite ve sağlığımız. Sağlık Bakanlığı Yayın.
- Bektaş, D. Y. (2004). Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(22), 67–75. <https://doi.org/10.17066/pdrd.34862>
- Büyükgebiz Koca, E., & Tunca, M. Z. (2020). İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrenciler üzerindeki etkilerine dair bir araştırma. *Alanya Akademik Bakış*, 4(1), 77–103. <https://doi.org/10.29023/alanyaakademik.597820>
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2018). Selfies and body image: A review of the research on self-objectification and appearance-related outcomes. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(2), 171–183. <https://doi.org/10.1037/ppm0000142>
- Çamlıgüney, A. F. (2010). 8-10 yaş grubu kız çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel uygunluklarının belirlenmesi ve beslenme profili ile ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=Q8>
- Çok, F. (1990). Body image satisfaction in Turkish adolescents. *Adolescence*, 25(98), 409.
- Çömlekçi, M., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173–188.
- Deniz, L., & Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355–367. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.389780>
- Doğan, P. K., & Durmus, G. (2023). Salon dansçıları ve halk oyuncularının beden imgesi esnekliği ile görünümle ilişkili sosyal medya bilinci arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 721–738.
- Ercan, R. (2020). Lise öğrencilerinin beden memnuniyeti ve sosyolojik analizi. *Journal of World of Turks*, 12(2).
- Eroğlu, A., & Bayraktar, S. (2017). İnternet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 184–199. <https://doi.org/10.24289/ijsser.270680>
- Eray, Ş., Zengin, A., Şahin, V., Turan, S., & Mutlu, C. (2022). Çocuklarda ve ergenlerde beden kitle indeksi, duygusal-davranışsal sorunlar ve prososyal davranışlar arasındaki ilişki. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 48(2), 131–136. <https://doi.org/10.32708/uutfd.1088803>
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Facebook'ta olumsuz sosyal karşılaştırma ve depresif semptomlar: Bir mekanizma olarak tekrarlı. *Psychology of Popular Media Culture*, 2, 161–170.
- Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Ceragioli, G., & Casale, S. (2022). How exposure to beauty ideals on social media affects body image: A systematic review of empirical studies. *Adolescence Research Review*, 7(3), 419–458. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00179-4>
- Gökkaya, F., Deniz, İ., & Gedik, Z. (2020). Sosyal medya bağımlılığının sosyal onay ihtiyacı ve beden memnuniyeti ile ilişkisi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(2), 94–105. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000023>
- Groesz, L. M., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 31(1), 1–16. <https://doi.org/10.1002/eat.10005>
- Grogan, S. (2017). Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315681528>
- Günüş, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Gür, E., & Küçüköğlü, M. (1992). Bedeni beğenme ölçeği ve sosyal medya kullanımı: Bir çalışma. *Psikolojik Araştırmalar Dergisi*, 15(2), 123–145.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). Sosyal Medyanın Etkileri. Siyasal Kitabevi.
- Harris, D. V. (1987). The female athlete. In J. R. May & M. J. Asken (Eds.), *Sport psychology: The psychological health of the athlete* (pp. 99–166). PMA.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Paloy, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15(1), 48–59. <https://doi.org/10.1177/1073191107306673>

- Holmes, M., Fuller-Tyszkiewicz, M., Skouteris, H., & Broadbent, J. (2015). Understanding the link between body image and binge eating: A model comparison approach. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20(1), 81–89. <https://doi.org/10.1007/s40519-014-0138-2>
- Hurd, M. D., & McFadden, D. (2021). Aging, body image, and psychological well-being: A study of older adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 76(3), 451–462. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa092>
- Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A., & Paxton, S. J. (2021). Motivations for social media use: Associations with social media engagement and body satisfaction and well-being among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(12), 2279–2293. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01390-z>
- Karademir, M. (2017). Sosyal ağların kullanımının ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bartın.
- Katz, E., Haas, H., & Gurevitch, M. (1973). On the use of the mass media for important things. *American Sociological Review*, 38(2), 164–181. <https://doi.org/10.2307/2094408>
- Kanatsız, D., & Gökçe, H. (2020). The relationship between body satisfaction and social appearance anxiety levels based on adolescents' participation in physical activity. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1863–1870. <https://doi.org/10.33206/mjss.596573>
- Keskinbiçak, M. (2021). Fitness sporuyla ilgilenen bireylerin vücut imaj algısı düzeyleri, benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti.
- Krane, V., Stiles-ShIPLEY, J. A., Waldron, J., & Michalenok, J. (2001). Relationships among body satisfaction, social physique anxiety, and eating behaviors in female athletes and exercisers. *Journal of Sport Behavior*, 24(3), 247–265.
- Laird, Y., Fawcner, S., & Niven, A. (2018). A grounded theory of how social support influences physical activity in adolescent girls. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 13(1), 1435099. <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1435099>
- Memiş, U. A., & Yıldırım, İ. (2008). The relationship between childhood and adolescent physical activity experiences and adult physical activity levels. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 13–32.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13–29. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)
- Musa, M. (2021). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 503–518.
- Nesi, J., & 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. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., Gordon, C. S., Slater, A., Marques, M. D., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2020). Development and validation of the Motivations for Social Media Use Scale (MSMU) among adolescents. *Adolescent Research Review*, 5(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s40894-020-00139-w>
- Rousseau, A. (2021). Adolescents' selfie-activities and idealized online self-presentation: An application of the sociocultural model. *Body Image*, 36, 16–26. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.007>
- Özsaydı, Ş., & Güngör, H. (2023). The effects of physical activity and sleep on the quality of life in sedentary adolescents. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 4(Kongre Özel), 126–137.
- Serenko, A., & Turel, O. (2015). Integrating technology addiction and use: An empirical study of Facebook users. *AIS Transactions on Replication Research*, 1(2). <https://doi.org/10.17705/1atrr.00002>
- Smith, A., & Duggan, M. (2022). The impact of social media use on mental health and well-being: A systematic review. *Journal of Mental Health*, 31(1), 43–50. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1932112>
- Soylu, Y., Atik, F., & Öçalın, M. (2017). The levels of social appearance anxiety among adolescents: A case study of Kırıkkale Province. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 38–45.
- Şahbaz Piriñçi, C., Cihan, E., & Ün Yıldırım, N. (2020). The relationship between physical activity levels, quality of life, presence of chronic diseases, smoking, and academic success in university students. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 15–23.
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 181–183. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram "likes" on women's social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, 26, 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.002>
- Tosun, L. P., & Çoban, A. (2020). Physical appearance comparisons on social network sites, body satisfaction, and depression. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 52–69. <https://doi.org/10.18863/pgy.711187>
- Tümtürk, İ., Özden, F., & Özkeskin, M. (2020). Assessment of physical activity: Subjective and objective methods. *Sağlık Hizmetleri ve Eğitimi Dergisi*, 5(2), 53–60. <https://doi.org/10.29228/JOHSE.12>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Üstündağ, A. (2022). The relationship between adolescents' Instagram addiction levels and psychological needs. *Bağımlılık Dergisi*, 23(1), 8
- Vannucci, A., & Ohannessian, C. M. (2021). Social media use and well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(5), 505–527. <https://doi.org/10.1037/bul0000326>
- Vatansever, S. (2017). Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=ur>
- Wade, J. (2000). Evolutionary theory and self-perception: Sex differences in body esteem predictors of self-perceived physical and sexual attractiveness and self-esteem. *International Journal of Psychology*, 35(1), 36–45. <https://doi.org/10.1080/002075900399501>
- We Are Social. (2024, January 31). Dijital 2024: 5 milyar sosyal medya kullanıcıları.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Hovarth, C. L. (2010). But I like my body: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106–116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>
- Yayman, E. (2019). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

-
- Yılmaz, A., & Ağgön, E. (2023). The examination of body satisfaction, mental well-being, and self-esteem levels of university students engaged in active sports. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *14*(1), 31–42. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1185626>
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, *48*(4), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>