

Sporda Sosyal Medyanın Psikolojik Boyutları: Gelişimsel Dinamikler ve Gelecek Perspektifleri

Emre Bülent Öğraş¹, Mehmet Kara²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 03.03.2025
Kabul Tarihi: 14.06.2025
Online Yayın Tarihi:
25.06.2025

Anahtar Kelimeler:

Dijital kimlik, Performans,
Siber zorbalık, Sosyal
medya, Sporcu

DOI:

10.55238/seder.1650144

Bu çalışma, sosyal medya kullanımının sporcular üzerindeki psikolojik, sosyal ve performans temelli etkilerini spor psikolojisi odaklı bir bakış açısıyla ele almayı amaçlamaktadır. Literatür taraması yöntemiyle yürütülen çalışmada, sosyal karşılaştırma, siber zorbalık, dijital şiddet, mahremiyet ihlali ve benlik sunumu gibi temel temalar üzerinden sosyal medyanın sporcular üzerindeki çok boyutlu etkileri sistematik biçimde analiz edilmiştir. Özellikle genç sporcuların dijital ortamlarda karşılaştıkları psikolojik baskılar, dikkat dağınıklığı, motivasyon kaybı ve kimlik karmaşası gibi olgular gelişimsel bir çerçevede incelenmiştir. Aynı zamanda sosyal medyanın sporculara sunduğu kişisel marka oluşturma, taraftarla doğrudan etkileşim kurma ve motivasyon artırıcı içeriklere erişim gibi avantajlar da değerlendirilmiştir. Çalışma, spor psikolojisi alanında sosyal medya temelli risklerin ve fırsatların dengeli biçimde ele alınmasına katkı sağlamayı, uygulayıcı profesyoneller için rehber niteliğinde öneriler sunmayı hedeflemektedir. Bu yönüyle, sosyal medya-sportif gelişim ilişkisinin daha sağlıklı yönetilmesine yönelik bütüncül bir çerçeve sunmaktadır.

Psychological Dimensions of Social Media in Sport: Developmental Dynamics and Future Perspectives

Abstract

Article Info

Received: 03.03.2025
Accepted: 14.06.2025
Online Published:
25.06.2025

Keywords: Digital identity,
Performance,
Cyberbullying, Social
media, Athlete

This study aims to examine the psychological, social, and performance-based effects of social media use on athletes from a sports psychology perspective. Conducted using a literature review method, the study systematically analyzed the multidimensional effects of social media on athletes through key themes such as social comparison, cyberbullying, digital violence, privacy violations, and self-presentation. The study specifically examined the psychological pressures, attention deficits, loss of motivation, and identity confusion experienced by young athletes in digital environments within a developmental framework. At the same time, the advantages offered by social media to athletes, such as personal branding, direct interaction with fans, and access to motivational content, were also evaluated. The study aims to contribute to the balanced consideration of social media-based risks and opportunities in the field of sports psychology and to provide guidance for practitioners. In this regard, it offers a comprehensive framework for the healthier management of the relationship between social media and athletic development.

¹Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Mersin/Türkiye. E-mail: emrebulentogras@gmail.com. ORCID: 0000-0002-6327-2180

²Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ABD, Mersin/Türkiye. E-mail: mehmetkara@mersin.edu.tr. ORCID: 0000-0001-9454-5164

Giriş

Günümüzde spor dünyası yalnızca fiziksel performansa değil aynı zamanda dijital platformlardaki görünürlüğe de bağlı olarak şekillenmektedir. Sporcular, bir müsabaka sonrası yalnızca antrenör ya da medya değil, doğrudan taraftarlar ve sosyal medya kullanıcılarının geniş kitlelerinden gelen anlık geri bildirimlerle de karşı karşıya kalmaktadır (David ve ark., 2018). Özellikle kritik anlarda yapılan bir hata,

sosyal medya aracılığıyla yoğun eleştirilere, hatta tehditlere dönüşebilmekte; bu durum, sporcunun sadece saha içi değil, saha dışı psikolojik dayanıklılığını da zorlamaktadır (Margarit ve ark., 2018).

Sosyal medyanın anonimliği, yapılan yorumların çoğu zaman yapıcı değil, yıkıcı olmasına neden olmakta; bu durum sporcuların psikolojik sağlamlıkları üzerinde uzun vadeli olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Lim ve ark., 2020). Medya, antrenör-sporcu ilişkisinde bile stres kaynağı olarak tanımlanmakta ve sosyal medya bu stresin katlanarak artmasına yol açmaktadır (Şirin ve ark., 2021). Böylece dijital platformlar, sporun yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik sınırlarının da yeniden tanımlandığı bir alan hâline gelmiştir (Barry ve ark., 2024).

Sporcular, sosyal medya aracılığıyla yalnızca performanslarıyla değil, kişisel kimlikleriyle de kamuoyunun odağı hâline gelmektedir. Özellikle ırk, cinsiyet ve etnik köken gibi kişisel özelliklere yönelik ayrımcı söylemler, sporcuların ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Olushola, 2015). Bununla birlikte, sosyal medyanın mahremiyet sınırlarını aşan doğası, sporcuları özel yaşamlarını da yönetmek zorunda bırakan ayrı bir baskı altına sokmaktadır (Cotterill ve Symes, 2014). Öte yandan, sosyal medya platformları sporculara ciddi avantajlar da sunmaktadır. Kişisel marka yönetimi, taraftarla doğrudan iletişim, sponsorluk fırsatları, haberleşme kanalları ve motivasyon içerikleri, sporcuların dijital dünyada daha aktif, görünür ve bağımsız hareket etmelerine olanak tanımaktadır (Filo ve ark., 2015; Su ve ark., 2020). Stratejik kullanım sayesinde, sosyal medya sporcuların hem psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayabilir hem de profesyonel gelişimlerine destek verebilir.

Bu derleme çalışmanın amacı, sosyal medya platformlarının sporcular üzerindeki psikolojik, sosyal ve performans temelli etkilerini disiplinlerarası bir bakış açısıyla ele almak; dijital çağın sunduğu fırsatlar ile riskleri sporcu odaklı bir analiz çerçevesinde incelemektir. Literatür taraması kapsamında siber zorbalık, sosyal karşılaştırma, dijital özerklik ve psikolojik dayanıklılık gibi temel temalar üzerinde durularak, hem akademik literatüre katkı sunmak hem de spor psikolojisi alanında uygulamaya yönelik öneriler geliştirmek hedeflenmektedir.

Yöntem

Bu çalışma, sosyal medyanın sporcular üzerindeki psikolojik etkilerini ele alan bilimsel literatürü derlemek, sınıflamak ve bu literatür temelinde kavramsal bir çerçeve ortaya koymak amacıyla geleneksel derleme yöntemi ile yapılandırılmıştır. Geleneksel derleme yöntemi, belirli bir alandaki kuramsal bilgi birikimini toplu biçimde değerlendirme, alandaki tartışma başlıklarını görünür kılma ve yeni çalışmalara kuramsal zemin oluşturma amacı taşır (Snyder, 2019).

Çalışmada, sosyal medya kullanımının sporcular üzerindeki etkilerini psikolojik, sosyal ve gelişimsel bağlamlarda ele alan ulusal ve uluslararası kaynaklara odaklanılmıştır. Kaynaklar, Google Scholar, Web of Science, PubMed ve ERIC gibi akademik veri tabanları aracılığıyla taranmıştır. Tarama sürecinde “social media and athletes”, “digital identity and sport”, “psychological impact of social media in sport”, “cyberbullying in sport” gibi anahtar kelimeler ve bunların türevleri kullanılmıştır. Seçilen çalışmalarda özellikle ergen ve yetişkin sporcu örneklemine odaklanan, nitel veya kavramsal analiz içeren, hakemli dergilerde yayımlanmış ve son on yıl içinde üretilmiş literatür önceliklendirilmiştir.

Kaynakların değerlendirilmesinde içerik temelli bir yaklaşım benimsenmiş; sosyal medya ile ilişkili psikolojik yapılar (benlik algısı, sosyal karşılaştırma, dijital bağımlılık, siber zorbalık), gelişimsel riskler ve koruyucu faktörler temelinde sınıflandırmalar yapılmıştır. Bu sınıflandırma süreci, araştırma sorusuna yanıt üretme potansiyeli taşıyan temaların kavramsal düzlemde analiz edilmesini sağlamıştır.

Bu yöntembilimsel yaklaşım, ampirik veri sunmamakla birlikte literatürün eleştirel bir süzgeçten geçirilerek yapılandırılmasını ve gelecekteki ampirik çalışmalara kuramsal temel sunulmasını amaçlamaktadır (Grant ve Booth, 2009).

Kavramsal Çerçeve

Sosyal Medya: Kullanım Oranları ve Eğilimleri

Sosyal medya platformları, sporcular için yalnızca iletişim araçları değil, aynı zamanda profesyonel kimliklerini oluşturmada, taraftarlarla bağ kurmada ve sponsorluk fırsatlarını artırmada kritik rol oynayan dijital alanlar hâline gelmiştir. Instagram, YouTube ve X gibi platformlar; antrenman içeriklerinin paylaşılması, canlı yayınlarla taraftarla doğrudan temas kurulması ve marka değeri oluşturulması açısından sporculara yeni fırsatlar sunmaktadır (Cheng ve ark., 2021; Cary ve ark., 2024).

Özellikle genç yetişkin sporcuların bu mecralara yoğun ilgisi, onların dijital stratejilerinin merkezinde sosyal medyanın yer aldığını göstermektedir. Örneğin, 18–29 yaş aralığındaki sporcular, görsel içerik odaklı mecraları (Instagram, YouTube) daha sık tercih ederken, Facebook gibi platformlar daha çok daha geniş yaş profillerine hitap etmektedir (Smith ve Sanderson, 2015; Frost ve Rickwood, 2017). Bu tercih farklılıkları, sporcuların hedef kitleye erişim biçimlerini, dijital kimlik yönetimlerini ve medya ile etkileşimlerini doğrudan şekillendirmektedir.

Spor ekosisteminde sosyal medya tercihleri; yalnızca platformların popülaritesiyle değil, içerik türleri, etkileşim olanakları ve kişisel hedeflerle de bağlantılıdır. Örneğin, bazı sporcular antrenman ve performans içeriklerini paylaşmayı önceliklendirirken, bazıları sosyal sorumluluk mesajları veya kariyer güncellemeleri ile etkileşim kurmayı tercih etmektedir (Kara ve ark., 2024). Bu bağlamda sosyal medya, sporcuların yalnızca görünürlüklerini artırdığı değil; aynı zamanda psikolojik ve sosyal etkileşimlerini yeniden biçimlendirdiği bir alandır. Bununla birlikte, sporda sosyal medyanın psikolojik etkilerine dair literatür henüz yeterince derinleşmemiştir. Sporcuların bu mecralarda karşılaştıkları stres, karşılaştırma baskısı, mahremiyet ihlali ve siber zorbalık gibi olguların uzun vadeli etkileri hâlen araştırılmayı beklemektedir. Bu durum, özellikle genç sporcular için sosyal medya kullanımının bilinçli ve yönlendirilmiş şekilde ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bölümde, sosyal medya kullanımına dair sayısal veriler yerine sporcuların bu platformları kullanma biçimleri ve bunun psikolojik karşılıkları değerlendirilerek, çalışmanın odağının korunması hedeflenmiştir.

Yeni Nesil ve Dijital Etkiler: Gelişimsel Perspektifler

1995 sonrası doğan bireyler, dijital teknolojilerle iç içe büyüyen ve sosyal medya kullanımının norm haline geldiği bir çağda yetişmiştir. Bu bireyler arasında yer alan genç sporcular, sosyal medyayı yalnızca bir iletişim aracı olarak değil; aynı zamanda kimlik geliştirme, performans izleme ve sosyal bağlılık kurma aracı olarak da kullanmaktadır. Dolayısıyla dijital etkileşimin bu kuşak üzerindeki etkilerini değerlendirirken sporcu özelinde daha odaklı bir bakış açısı gerekmektedir (Lerchenfeldt ve ark., 2021).

Teknolojiye aşırı maruz kalma, özellikle genç sporcuların psikolojik ve duygusal gelişiminde bazı riskler barındırmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı, dikkat dağınıklığı, stres, anksiyete ve depresyon gibi sorunlarla ilişkilendirilmektedir (Ra ve ark., 2018; Sun ve Zhang, 2021). Bu bağlamda, sporcularda sosyal medya kullanım biçimi; sadece sıklıkla değil, aynı zamanda içeriğin türü ve dijital etkileşimin niteliğiyle de değerlendirilmektedir. Örneğin, yoğun şekilde karşılaştırmaya dayalı içerik tüketimi, benlik algısını ve performans öz yeterliliğini olumsuz etkileyebilir (Boer ve ark., 2020).

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ile sosyal medya kullanımı arasındaki bağlantıya dair yapılan çalışmalar, özellikle genç bireylerde bu ilişkiyi destekler niteliktedir (Bingöl ve Çolak, 2023; Werling ve ark., 2022). Sporcularda dikkat yönetimi, yalnızca akademik ya da sosyal hayatta değil; antrenman ve müsabaka performansı açısından da kritik bir unsurdur. Sosyal medyanın neden olduğu dikkat dağınıklığı, sporcuların performans sürekliliğini ve zihinsel dayanıklılığını olumsuz etkileyebilir.

Bu nedenle, genç sporcuların dijital dünyayla ilişkilerinin bilinçli ve yapılandırılmış biçimde yönetilmesi gerekmektedir. Spor psikolojisi uzmanları, antrenörler ve ebeveynler; bu bireylerin dijital davranışlarını gözlemlemeli ve sosyal medya kullanımının psikolojik etkilerini izlemelidir. Bu bölüm, genç sporcuların gelişimsel süreçlerine özel olarak sosyal medya etkisini merkeze alarak, teknolojik etkileşimin spor psikolojisine yansımalarını ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Dijital Çağda Sporcu Gelişimi ve Siber Zorbalığın Etkileri

Sosyal medyanın sporcularla etkileşim biçimlerini radikal biçimde dönüştürmesi, dijital zorbalık (siber zorbalık) olgusunu genç sporcular için ciddi bir psikososyal tehdit hâline getirmiştir. Siber zorbalık, dijital ortamlarda tekrarlayıcı, kasıtlı ve zarar verici davranışlarla bireylerin hedef alınması olarak tanımlanmakta ve sporcular bu saldırıların en görünür mağdurları arasında yer almaktadır (Mishna ve ark., 2019; Englander ve ark., 2017). Genel genç nüfus üzerinde yapılan çalışmalar, siber zorbalığın depresyon, anksiyete, madde kullanımı, uyku bozuklukları ve akademik başarıda düşüş gibi sonuçlar doğurduğunu ortaya koymaktadır (Wang ve ark., 2011; Pichel ve ark., 2022). Bu bulgular, sporculara doğrudan uygulanmasa da, benzer semptomların genç sporcular üzerinde de görülme olasılığını güçlendirmektedir. Özellikle sosyal medyada maruz kalınan eleştiri ve hakaretlerin, sporcunun özgüvenini zedeleyerek performans kaygısını artırdığı belirtilmektedir (Hayes, 2022; Hurley, 2018).

Siber zorbalık, sporcuların yalnızca psikolojik iyi oluşunu değil, aynı zamanda fiziksel dayanıklılığını ve motivasyonunu da olumsuz etkilemektedir. Antrenman verimliliğini düşüren bu durum, odaklanma becerisini zayıflatmakta ve sporcunun genel performans çizgisinde sapmalara yol açabilmektedir (Mahoney ve ark., 2014). Dijital platformlarda sürekli mesaj bombardımanına maruz kalmak, bireyin içsel kaynaklarını tüketmekte; tehdit, hakaret, cinsel içerikli mesaj ya da şantaj gibi içerikler psikolojik baskıyı artırmaktadır (Klutse ve ark., 2023; Abarna ve ark., 2022). Bu kapsamda, spor camiasının dijital güvenliği artıracak, siber zorbalık mağdurlarına psikolojik destek sunacak ve genç sporcuları bilinçlendirecek yapısal çözümler geliştirmesi elzemdir. Sosyal medya platformlarının denetlenebilirliği, dijital okuryazarlığın artırılması ve rehberlik mekanizmalarının yaygınlaştırılması, genç sporcuların psikolojik dayanıklılığına katkı sağlayacaktır.

Dijital Çağda Sporcuların Psikososyal Gelişimi ve Sosyal Karşılaştırma Dinamikleri

Sosyal medya, bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamalarına zemin hazırlayan yapısıyla sosyal karşılaştırma dinamiklerini güçlendiren önemli bir platform hâline gelmiştir (Meier ve Johnson, 2022). Genç sporcular açısından bu durum, hem gelişimi destekleyici bir motivasyon unsuru hem de psikolojik baskıya yol açan bir stres kaynağı olabilir (Fiedler ve ark., 2023).

Sosyal karşılaştırma teorisine göre, bireyler başarılarını ve yeterliliklerini çevrelerindeki diğer bireylerle kıyaslayarak kendilerini değerlendirir (Suls ve Wheeler, 2012). Bu kıyaslamalar genellikle iki türde gerçekleşir: yukarı doğru ve aşağı doğru. Yukarı doğru sosyal karşılaştırma, bireyin kendini daha başarılı veya yetkin biriyle kıyaslamasıdır. Bu, bazı sporcular için motive edici olabilirken, sürekli üstün profillerle kıyaslanmak zamanla yetersizlik hissi, özgüven kaybı ve anksiyete gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir (Suls ve Wills, 2024). Aşağı doğru karşılaştırma ise geçici bir tatmin sağlasa da gelişim sürecini sekteye uğratabilir ve sahte bir yeterlilik algısı yaratabilir (Garcia ve ark., 2013).

Sosyal medyanın 7/24 erişilebilirliği, sporcuların antrenman görüntüleri, başarı hikâyeleri ve ödül paylaşımları gibi içeriklerle sürekli karşılaşmasına neden olmaktadır. Bu durum, özellikle genç sporcuların kendilerini yetersiz hissetmesine, aşırı antrenman eğilimine veya motivasyon kaybına sürükleyebilir (Diel ve ark., 2021). Mükemmel vücut ölçüleri, sürekli başarılar ve idealize edilmiş sporcu yaşamları, sporcuların kendi gelişim süreçlerini küçümsemelerine yol açabilmektedir. Bu algı bozukluğu, benlik saygısında azalma, uyku bozuklukları ve performansla ilgili kaygıların artması gibi sonuçlar doğurabilir.

Sosyal karşılaştırmanın olumsuz etkilerini en aza indirmek ve psikososyal dayanıklılığı artırmak için, antrenörlerin ve spor psikolojisi uzmanlarının sporculara farkındalık kazandırması gerekmektedir. Sosyal medyada maruz kalınan içeriklerin eleştirel değerlendirilmesi, bireysel gelişim odaklı hedeflerin belirlenmesi ve öz-yeterlilik çalışmalarının yaygınlaştırılması bu sürecin sağlıklı yürütülmesine katkı sağlayacaktır.

Sporcular Üzerinde Sosyal Medyanın Olumsuz Etkileri: Psikolojik ve Sosyal Dinamikler

Sosyal medya, günümüz sporcuları için kariyer yönetimi, taraftar etkileşimi ve kişisel marka inşası açısından stratejik bir araç hâline gelmiştir (Filo ve ark., 2015). Ancak bu dijital görünürlük, beraberinde çeşitli psikolojik ve sosyal riskleri de getirmektedir. Sosyal medya platformları aracılığıyla sürekli değerlendirilmek, sporcuların psikolojik sağlamlıklarını zedeleyebilecek yoğun baskılar yaratmaktadır. Bu baskılar arasında ayrımcılık, siber zorbalık, mahremiyetin ihlali ve bireysel özerkliğin dijital normlara göre şekillenmesi yer almaktadır (David ve ark., 2018). Sporcular, başarılarının yanı sıra, özel yaşamları, fiziksel görünüşleri ya da kimlik özellikleri üzerinden de sürekli olarak yargılanmakta ve bu durum, zihinsel yüklerini artırmaktadır. Olumsuz geri bildirimlere sürekli maruz kalmak, zamanla özgüven kaybına, motivasyon düşüşüne ve sosyal izolasyona neden olabilir.

Bu bölümde, sosyal medyanın sporcuların psikolojik iyi oluşları üzerindeki olumsuz etkileri ele alınarak, dijital baskıların bireysel ve sosyal boyutları tartışılacaktır. Özellikle genç sporcuların, bu platformlara yönelik bilinç düzeyinin artırılması ve dijital ortamlarda karşılaştıkları risklerin daha sistematik şekilde yönetilmesi gerektiği vurgulanacaktır.

Sosyal Medya ve Sporculara Yönelik Dijital Şiddet

Sosyal medya, sporcular ile taraftarlar, medya ve rakipler arasında çift yönlü bir iletişim ortamı sağlamakta; bu durum hem fırsatlar hem de ciddi riskler barındırmaktadır. Özellikle sporcuların dijital varlıklarının artmasıyla birlikte, sosyal medya platformları yalnızca destek ve takdir mecrası olmaktan çıkarak, nefret söylemleri, tehditler ve ayrımcı ifadelerin yaygınlaştığı bir şiddet alanına da dönüşmüştür (MacPherson ve Kerr, 2021). Anonim hesaplar aracılığıyla yapılan saldırgan yorumlar, sporcuların psikolojik dayanıklılığını doğrudan tehdit etmekte, motivasyonlarını düşürmekte ve özgüvenlerini zedelemektedir (Gruettner ve ark., 2020). Bu dijital saldırılar, sadece bireysel yorumlarla sınırlı kalmamakta; ırkçılık, cinsiyetçilik ve diğer ayrımcı tutumlarla birleşerek, sistematik bir zorbalık yapısına bürünebilmektedir (Stevens ve ark., 2021).

Elit düzeydeki sporcuların maç sonrasında performans odaklı eleştirilerle karşılaşması olağandır; ancak bu eleştiriler sınırlarını aştığında, bireyin kimliğine yönelik doğrudan saldırılar hâline gelmekte ve psikolojik travma riskini artırmaktadır (Azadegan ve ark., 2021). Sınırsız dijital erişim, sporcuların yalnızca sahadaki performanslarıyla değil; aynı zamanda özel yaşamları, dini veya etnik kimlikleri üzerinden de hedef alınmasına yol açmaktadır. Bu bağlamda dijital şiddet, sporcuların sadece bireysel psikolojisini değil; aynı zamanda spora dair kamu algısını ve sosyal medya etiğini de ilgilendiren çok katmanlı bir sorundur. Literatürde, sporculara yönelik dijital şiddetin etkilerini sistematik olarak ele alan araştırmaların sınırlı olması, bu konunun daha fazla inceleme gerektirdiğini göstermektedir.

Sosyal Medyada Benlik Sunumu ve Bireysel Özerkliğin Baskılanması

Sporcuların sosyal medya kullanımına yönelik bir diğer temel zorluk, benlik sunumlarını yönetme baskısıdır. Dijital çağda sporcular, yalnızca performanslarıyla değil, aynı zamanda nasıl göründükleri, ne paylaştıkları ve kamuoyunda nasıl algılandıklarıyla da değerlendirilmektedir. Bu durum, özellikle genç sporcuların özgün benliklerini ifade etme konusunda çeşitli zorluklarla karşılaşmalarına neden olmaktadır (Yang ve ark., 2024). Kadın sporcular açısından ele alındığında, sosyal medya üzerindeki toplumsal cinsiyet normlarının etkisinin daha da belirgin hale geldiği görülmektedir. Kadın sporcuların, platformlarda cinselleştirilmiş bir şekilde sunulmaya zorlanmaları ya da duygusal açıdan daha içe kapanık bir profil oluşturmaları gerektiği yönündeki baskılar, bireysel özgürlüklerini ve özerklik duygularını zedeleyebilmektedir (Kane ve ark., 2013; Allison ve ark., 2020). Erkek sporcular da benzer şekilde, güçlü ve hatasız bir figür olarak sunulma baskısı altında kalabilmektedir. Bu baskılar, sporcuların kendi kimliklerini özgürce ifade etmelerini zorlaştırarak, onların benlik algılarını ve psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkiler (Kavanagh ve ark., 2022). Zamanla bu durum, duygusal tükenmişlik, stres, motivasyon kaybı ve psikolojik zorlanma gibi sorunları beraberinde getirebilir.

Sosyal Medyada Gizlilik İhlalleri ve Dijital İzlerin Kalıcılığı

Sporcuların sosyal medya kullanımındaki en büyük tehditlerden biri de gizlilik ihlalleri ve paylaşılan içeriklerin kalıcılığıdır. Sporcular, sosyal medya aracılığıyla günlük yaşantılarından kesitler paylaşırken, farkında olmadan özel hayatlarını daha geniş kitlelerle paylaşmakta ve bu durum onları dijital takip ve mahremiyet ihlalleri gibi risklere açık hale getirmektedir (Sanderson ve Weathers, 2020). Özellikle geçmişte yapılan paylaşımların yıllar sonra yeniden gündeme gelmesi, sporcuların kariyerlerini ciddi şekilde

etkileyebilmektedir. Birçok başarılı sporcunun, gençlik yıllarında yaptığı paylaşımlar nedeniyle eleştirildiği ve kamuoyunda olumsuz bir imaj oluşturduğu görülmektedir. Sosyal medya platformlarında yayılan içeriklerin silinmesi veya kontrol edilmesi oldukça zor olduğundan, bu durum sporcuların profesyonel imajlarına zarar verebilmektedir (Litchfield ve ark., 2016). Bazı spor kulüpleri ve üniversite atletizm programları, genç sporcuları sosyal medyanın riskleri konusunda eğitmek ve kişisel bilgilerini paylaşırken daha dikkatli olmalarını sağlamak için çeşitli politikalar geliştirmiştir. Bu tür önlemler yeterli düzeyde uygulanmadığında, sporcular, hem fiziksel hem de çevrimiçi tehditlerle karşı karşıya kalmaya devam edebilirler.

Sosyal Medyanın Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Sosyal medyanın depresyon, anksiyete ve stres gibi ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkili olduğu yönündeki bulgular, sporcular açısından daha özel riskler barındırmaktadır (Fiedler ve ark., 2023). Sporcular yalnızca fiziksel performans baskısıyla değil, aynı zamanda dijital dünyada karşılaştıkları olumsuzluklarla da başa çıkmak durumundadır. Bu ikili baskı, psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz etkileyebilmektedir (Kavanagh ve ark., 2023). Özellikle sosyal medya temsiliyetine dair duyulan endişeler, sporcuların kaygı düzeylerinde artışa neden olabilmektedir (Encel ve ark., 2017). Sürekli olumlu bir imaj sunma çabası, gerçek duyguların bastırılmasına yol açmakta; bu da hem kişisel ilişkilerde hem de içsel denge üzerinde zorlayıcı bir etki yaratmaktadır (Na ve ark., 2020).

Sosyal medya, sporcuların arkadaşları ve aileleriyle kurdukları ilişkileri de yeniden şekillendirmektedir. Dijital içerik üretimine ayrılan zamanın artması, yüz yüze ilişkilerde azalmaya ve duygusal bağların zayıflamasına neden olabilmektedir. Bazı sporcular, bu sebeple yakın çevreleriyle yeterince zaman geçiremediklerini ifade etmektedir (Gusdernawati ve ark., 2021). Bu durum sosyal izolasyonu artırarak, sporcuların destek sistemlerinden uzaklaşmalarına yol açabilir. Ruh sağlığının korunması, yalnızca bireysel dirençle değil, çevresel farkındalık ve dijital denge becerilerinin desteklenmesiyle mümkün hâle gelebilir. Bu nedenle, sosyal medya kaynaklı psikolojik yüklerin tanımlanması ve önleyici müdahalelerin geliştirilmesi, sporcuların uzun vadeli iyi oluşları açısından önem taşımaktadır.

Sosyal Medyanın Sporcular için Avantajları: Dijital Dünyada Fırsatlar ve Özerklik

Sosyal medyanın, sporcular için sadece bir iletişim aracı olmanın ötesine geçerek, onların kariyerlerini geliştirmelerine, psikolojik iyi oluşlarını desteklemelerine ve finansal fırsatlara erişim sağlamalarına yardımcı olan güçlü bir platform haline geldiği görülmektedir. Her ne kadar sosyal medyanın sporcular üzerindeki olumsuz etkileri tartışılıyor olsa da bu platformların sunduğu avantajların da göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Sporcuların bireysel kimliklerini oluşturma, kendi seslerini duyurma ve spor psikolojisi açısından motivasyonlarını güçlendirme noktasında sosyal medya birçok fırsat sunmaktadır.

Psikolojik Hazırlık ve Performans Üzerindeki Etkileri

Sosyal medya, sporcular için yalnızca iletişim aracı değil, aynı zamanda zihinsel hazırlık süreçlerinde aktif bir destek kaynağı hâline gelmiştir. Motivasyon artırıcı içerikler, antrenman videoları ve geçmiş müsabakalara dair analizler, sporcuların performanslarını değerlendirmelerine ve mental hazırlıklarını güçlendirmelerine katkı sağlamaktadır (Eldridge, 2016; Smith ve ark., 2021). Rehberli

meditasyon, farkındalık teknikleri ve gevşeme uygulamaları gibi içerikler ise stresle başa çıkma becerilerini geliştirme potansiyeli taşımaktadır. Bu tür kaynaklara anlık ve ücretsiz erişim, psikolojik iyi oluşun dijital destekle sürdürülebilirliğini artırmaktadır.

Özerklik ve Kimlik İnşası

Geleneksel medyadan farklı olarak sosyal medya, sporculara daha fazla kontrol ve ifade alanı sunar. Performanslarının ötesinde, kişisel değerlerini, düşüncelerini ve sosyal duruşlarını görünür kılma imkânı sağlayan bu platformlar, sporcuların dijital kimliklerini doğrudan yapılandırmalarına olanak tanır (Sanderson ve Kassing, 2014). Kimi sporcular kulüp temsiliyetini sürdürürken, kimileri toplumsal duyarlılık oluşturmak ya da kişisel gelişim süreçlerini paylaşmak amacıyla dijital varlıklarını aktif biçimde yönetmektedir (Ferguson ve ark., 2024). Bu dijital özerklik, sportif rollerin dışında bireysel görünürlük sağlayarak, sporcunun sosyal çevresiyle kurduğu bağları da dönüştürmektedir.

Finansal Fırsatlar ve Kendi Markalarını Yaratma Süreci

Sosyal medya, sporculara sadece görünürlük değil, aynı zamanda finansal fırsatlar da sunmaktadır. Sponsorluk anlaşmaları, kişisel marka iş birlikleri ve dijital ürün tanıtımları, bireysel gelir elde etmenin önemli yolları arasında yer alır (Na ve ark., 2020; Doyle ve ark., 2022). Genç sporcuların dijital varlıklarını profesyonel biçimde yönetmeleri, hem sportif başarılarına hem de ekonomik bağımsızlıklarına katkı sağlayabilmektedir (Bredikhina ve ark., 2023). Ancak bu fırsatlar, beraberinde sürekli içerik üretme baskısı, mahremiyetin aşınması ve görünürlük bağımlılığı gibi yeni zorlukları da doğurmaktadır. Bu nedenle dijital stratejilerin, yalnızca kazanç değil, psikolojik denge gözetilerek planlanması gerekmektedir.

Sporcuların Tanınırlığını ve Taraftarlarla Etkileşimini Artırması

Sporcular için sosyal medya, taraftarlarla doğrudan iletişim kurmayı mümkün kılan ve kişisel hikâyeleriyle daha geniş kitlelere ulaşmalarını sağlayan bir platformdur (Stavros ve ark., 2014). Bu doğrudanlık, sporcuları daha erişilebilir ve empati kurulabilir kılmakta, rol model etkilerini artırmaktadır (Poch, 2015). Sahadaki başarıları kadar sahadışı iletişim becerileri de önem kazanan sporcular, bu sayede taraftar bağlılığını güçlendirebilmekte ve toplumsal görünürlüklerini pekiştirebilmektedir.

Spor Psikolojisi Uygulamaları ve Dijital Dönüşüm: Gelecek Perspektifleri

Spor psikolojisi disiplini, dijital medyanın sporcular üzerindeki etkilerini artık göz ardı edememektedir. Sosyal medya deneyimlerinin psikolojik iyi oluş, stres düzeyi, benlik algısı ve kariyer yönetimi üzerindeki etkilerini anlamak, hem akademik hem de uygulayıcı perspektifler için öncelikli konular arasındadır (Cotterill ve Symes, 2014; Margarit ve ark., 2018). Rekabet seviyelerine göre sosyal medya kullanım biçimleri farklılık gösterdiğinden, bu farklılıkların anlamlandırılması ve etik sınırların tanımlanması gereklidir. Ayrıca spor kurumları tarafından geliştirilecek sosyal medya politikalarının, sporcuların özgürlük alanını daraltmadan dijital güvenliğini gözetmesi önemlidir.

Mevcut literatürde dijitalleşmenin psikolojik etkilerine dair çok sayıda bulgu bulunsa da, bu bulgular sporcu özelinde sistematik bir çerçevede nadiren bütünleştirilmektedir. Bu eksiklik, sosyal medya ile spor psikolojisi arasındaki ilişkinin daha derinlemesine incelenmesini zorunlu kılmaktadır.

Sosyal Medyanın Etik Boyutları ve Spor Psikolojisi Danışmanlarının Rolü

Sosyal medyanın spor psikolojisi uygulamaları üzerindeki etkisi, mesleki sınırların yeniden tanımlanmasını gerekli kılmaktadır. Danışanlarla kurulan çevrimiçi ilişkilerde etik ilkelere sadık kalmak, mahremiyetin korunması ve dijital sınırların net çizilmesi bu alanın öncelikli sorumluluklarındandır (Lannin ve Scott, 2014; Cotterill, 2022). Spor psikolojisi danışmanları, sosyal medya üzerinden yürütülen etkileşimlerde profesyonel rollerini koruyarak hem bireysel hem kurumsal düzeyde etik hatlara dikkat etmelidir. Özellikle sosyal medya üzerinden sunulan psikolojik içerikler, doğrudan danışman-danışan ilişkilerini etkileyebilecek potansiyeller taşımaktadır. Bu nedenle, spor psikolojisi alanında çalışan profesyonellerin dijital etkileşimlerde etik farkındalığı yüksek bir biçimde hareket etmeleri, danışanın psikolojik güvenliğini korumak açısından elzemdir. Bu noktada, meslek kuruluşlarının yalnızca genel etik ilkelerle yetinmeyip, sosyal medya özelinde kapsamlı rehberler hazırlaması, alandaki belirsizlikleri azaltabilir.

Sosyal Medya Politikalarının Gelişimi ve Spor Organizasyonları Üzerindeki Etkileri

Spor organizasyonları, sosyal medyanın getirdiği olanaklardan faydalanırken aynı zamanda sporcuların dijital ortamlarda karşılaşılabilecekleri riskleri de gözetmekle yükümlüdür. Üniversite spor birimleri, profesyonel ligler ve uluslararası kuruluşlar giderek artan şekilde sosyal medya kullanımına yönelik politikalar oluşturmaktadır. Ancak bu politikaların içerik ve uygulama düzeylerinde önemli farklılıklar bulunmaktadır. Bazı organizasyonlar katı kurallar belirleyerek etik ihlalleri önlemeye çalışırken, bazıları sporculara daha geniş bir ifade özgürlüğü alanı tanımaktadır. Bu çeşitlilik, politikalarda sporcuların aktif katılımına olan ihtiyacı da ortaya koymaktadır. Politika yapım süreçlerine sporcuların dâhil edilmesi, hem uygulamaların benimsenmesini kolaylaştırır hem de bireysel hakların korunmasına katkı sağlar. Etkin sosyal medya politikaları, yalnızca cezai yaptırımlar üzerinden değil; rehberlik, bilinçlendirme ve etik sorumluluk bilinciyle şekillendirilmelidir. Böylece, sporcuların dijital dünyadaki varlıkları korunurken aynı zamanda psikolojik iyi oluşları da gözetilmiş olur. Kurumsal rehberlik ve etik destek mekanizmalarının varlığı, sporcuların dijital platformları güvenli ve bilinçli bir şekilde kullanmalarına zemin hazırlayabilir.

Sonuç

Bu derleme çalışmanın temel bulguları, sosyal medyanın sporcular üzerinde çok boyutlu bir etki yarattığını ortaya koymaktadır. Dijital platformlar, sporculara kariyer gelişimi, kişisel marka inşası, taraftar etkileşimi ve motivasyonel içeriklere erişim gibi avantajlar sunsa da; aynı zamanda psikolojik baskı, sosyal karşılaştırma, siber zorbalık, mahremiyet ihlalleri ve dijital bağımlılık gibi risk faktörlerini de beraberinde getirmektedir. Bu durum, sporcuların sosyal medya deneyimlerinin yalnızca bireysel tercihler değil; aynı zamanda organizasyonel rehberlik, mesleki destek ve etik yapılandırma ile şekillendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Çalışmada öne çıkan bulgular, özellikle genç sporcuların sosyal medyadaki temsillerinden doğrudan etkilendiğini, beden algısı, özgüven ve performans düzeylerinin bu platformlardaki geri bildirimler doğrultusunda şekillendiğini göstermektedir. Sürekli karşılaştırmaya dayalı içerik akışı ve olumlu imaj sergileme baskısı, genç sporcular için ruhsal açıdan kırılganlık yaratabilmekte, bu durum da depresyon, anksiyete ve tükenmişlik gibi psikolojik problemleri beraberinde getirebilmektedir. Siber zorbalık, kadın sporcuların cinsiyet temelli baskılara maruz kalması, erkek sporcuların duygularını bastırmaya zorlanması

gibi toplumsal cinsiyet temelli tehditler de, sosyal medyanın sportif alanlarda yeniden ürettiği ayrımcılıklara işaret etmektedir. Ancak sosyal medyanın tümüyle olumsuz bir alan olmadığı, bilinçli ve stratejik kullanım durumlarında sporcular için önemli fırsatlar yarattığı da dikkate alınmalıdır. Özellikle psikolojik dayanıklılığı destekleyici içeriklerin kullanımı, antrenman takibi, zihinsel hazırlık tekniklerine erişim, topluluk oluşturma ve finansal kaynak yaratımı gibi olanaklar, sporcuların dijital özerkliklerini güçlendirebilmektedir. Bu yönüyle sosyal medya, spor psikolojisi uygulamaları açısından göz ardı edilemeyecek bir saha haline gelmiştir.

Bu bulgular ışığında, sosyal medya etkilerinin spor psikolojisi ekseninde değerlendirilmesi gerektiği açıktır. Spor psikolojisi danışmanlarının, danışanlarının sosyal medya deneyimlerini terapötik süreçlerde dikkate almaları, özellikle dijital stres kaynaklarının tanımlanması ve müdahale planlarının geliştirilmesi açısından kritik öneme sahiptir. Ayrıca sosyal medya ile ilgili etik kodların meslek standartlarına entegre edilmesi, danışmanların çevrimiçi etkileşim sınırlarını netleştirmesine katkı sağlayacaktır.

Kurumsal düzeyde ise spor organizasyonları, üniversiteler ve kulüpler, sosyal medya kullanımı konusunda sporculara yönelik bilinçlendirme programları geliştirmelidir. Dijital medya okuryazarlığı, veri mahremiyeti, kişisel sınırların korunması ve dijital stresle baş etme konularında eğitimler verilmesi; hem bireysel direnci artıracak hem de organizasyonel riskleri azaltacaktır. Ayrıca, sosyal medya politikalarının sporcuların katılımıyla oluşturulması, uygulamaların daha kapsayıcı ve işlevsel olmasını sağlayacaktır. Araştırma düzeyinde ise mevcut literatürde önemli boşluklar bulunmaktadır. Sporcuların sosyal medya deneyimlerinin; yaş, cinsiyet, branş türü, profesyonellik seviyesi gibi değişkenlerle nasıl farklılaştığını inceleyen karşılaştırmalı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bunun yanı sıra, sosyal medya platformlarına özgü etki türlerini analiz eden, örneğin Instagram görselliği ile X (eski Twitter) üzerinden maruz kalınan yorumların psikolojik etkilerini kıyaslayan nitel araştırmalar, alanın derinleşmesine katkı sunacaktır. Uzunlamasına çalışmalarla sosyal medya etkilerinin zaman içerisindeki dönüşümü, özellikle genç sporcularda psikolojik gelişim üzerindeki izleri de takip edilmelidir.

Sonuç olarak sosyal medya, spor dünyasında görsel iletişim aracı olmaktan çıkıp psikolojik, etik, sosyal ve ekonomik boyutları olan bir etki alanına dönüşmüştür. Bu dönüşümün sporcular üzerindeki etkilerini bütüncül bir yaklaşımla ele almak; yalnızca birey düzeyinde değil, sistemsel olarak da müdahale stratejileri geliştirmeyi zorunlu kılmaktadır. Spor psikolojisi, dijital çağın bu yeni gerçekliğini hesaba katarak kendini yeniden konumlandırmalı; sosyal medyanın sunduğu fırsatlar ile riskler arasında denge kurabilecek bilimsel ve uygulamalı çözümler üretmelidir.

Öneriler

Bu çalışmanın bulguları doğrultusunda sosyal medya ile spor psikolojisi arasındaki ilişkiyi daha bütüncül ve derinlikli biçimde ele alacak yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle sosyal medyanın sporcuların psikolojik iyi oluşu, motivasyonel süreçleri, kimlik inşası ve mesleki gelişimi üzerindeki etkileri, farklı disiplinlerin katkısıyla incelenmelidir. Aşağıdaki öneriler, hem araştırma alanı hem de uygulayıcı profesyoneller açısından yol gösterici olabilir:

Araştırmaya Yönelik Öneriler:

- Sosyal medya kullanım sıklığı, türü ve platform bazlı etkileşim biçimlerinin; sporcuların performans kaygısı, özgüveni ve zihinsel dayanıklılığı üzerindeki etkilerini ölçen boylamsal araştırmalar gerçekleştirilmelidir.
- Sosyal karşılaştırma dinamiklerinin cinsiyet, yaş ve branş düzeyine göre nasıl farklılaştığını ele alan karşılaştırmalı nitel çalışmalar yapılmalıdır.
- Dijital şiddet, mahremiyet ihlalleri ve siber zorbalık gibi tehditlerin, sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyine etkileri daha derinlemesine araştırılmalıdır.
- Spor psikolojisi danışmanlığı bağlamında sosyal medyaya dair etik sınırların ve çevrimiçi müdahale yöntemlerinin etkililiğini değerlendiren uygulamalı çalışmalar yapılmalıdır.
- Sosyal medya politikalarının, sporcuların dijital farkındalık düzeyi, stres yönetimi becerisi ve genel psikolojik sağlığı üzerindeki uzun vadeli etkilerine dair sistematik meta-analiz çalışmaları geliştirilmelidir.

Uygulayıcılar ve Kurumlara Yönelik Öneriler:

- Spor psikolojisi uzmanları, sosyal medya kaynaklı stres, dikkat bölünmesi ve benlik baskısı gibi temaları müdahale planlarına dahil etmelidir.
- Antrenörler ve takım yöneticileri, genç sporcuların sosyal medya kullanımıyla ilgili riskleri tanımlarını sağlayacak eğitim programları uygulamalı; dijital okuryazarlık düzeylerinin artırılmasına katkı sunmalıdır.
- Spor kulüpleri ve federasyonlar, sporcuların dijital ortamda etik sınırlarını ve ifade özgürlüklerini dengeleyen katılımcı sosyal medya politikaları geliştirmelidir.
- Üniversite düzeyinde sporcu eğitimi programlarına, dijital mahremiyet, kişisel marka yönetimi ve dijital stresle baş etme konularını içeren modüller dâhil edilmelidir.

Sosyal medya, sporcular için hem bir fırsat hem de risk alanı oluşturmaya devam etmektedir. Bu nedenle disiplinler arası iş birliklerine açık, veri temelli ve etik duyarlılıkla geliştirilmiş uygulama modelleri hem akademik literatürün zenginleşmesini hem de sahadaki dayanıklılık mekanizmalarının güçlenmesini sağlayacaktır. Spor psikolojisi uzmanlarının, antrenörlerin ve yöneticilerin ortak hareket ettiği, dijital dönüşümü doğru okuyan bir yaklaşım, gelecek kuşak sporcuların daha sağlıklı, dirençli ve bilinçli bireyler olarak yetişmesine katkı sunacaktır.

Kaynaklar

- Abarna, S., Sheeba, J. I., Jayasrilakshmi, S., ve Devaneyan, S. P. (2022). Identification of cyber harassment and intention of target users on social media platforms. *Engineering applications of artificial intelligence*, 115, 105283.
- Allison, R., Pegoraro, A., Frederick, E., ve Thompson, A. J. (2020). When women athletes transgress: An exploratory study of image repair and social media response. *Sport in Society*, 23(6), 1023–1041.
- Azadegan, P., Bahrami, S., ve Veysi, K. (2021). Investigating the Effect of Social Media on Athletes' Mental Conflict of Athletes. *Sport Psychology Studies*, 10(36), 145-164.

- Barry, C. T., Moran-Miller, K., Levy, H. F., ve Gray, T. (2024). Social media engagement, perceptions of social media costs and benefits, and well-being in college student-athletes. *Journal of American College Health*, 72(8), 2938-2947.
- Bingöl, Ö. Ş., ve Çolak, M. (2023). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikopatoloji ile İlişkisi. *Turkish Journal of Child ve Adolescent Mental Health/Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 30(1).
- Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C., ve van den Eijnden, R. (2020). Attention deficit hyperactivity disorder-symptoms, social media use intensity, and social media use problems in adolescents: Investigating directionality. *Child development*, 91(4), e853-e865.
- Bredikhina, N., Gupta, K., ve Kunkel, T. (2023). Superboosting the athlete social media brand: events as an opportunity for follower growth. *European Sport Management Quarterly*, 23(6), 1819-1842.
- Cary, K. M., Maas, M. K., Greer, K. M., ve Meshi, D. (2024). Observed Instagram use and satisfaction with life: Associations with received communications and exploration of others' content after posting a selfie. *Plos one*, 19(3), e0297392.
- Cheng, C., Lau, Y. C., Chan, L., ve Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive behaviors*, 117, 106845.
- Cotterill, S. T. (2022). Sport psychology practitioner's perceptions and use of social media. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(3), 156-164.
- Cotterill, S. T., ve Symes, R. (2014). Integrating social media and new technologies into your practice as a sport psychology consultant. *Sport ve Exercise Psychology Review*, 10(1), 55-64.
- David, J. L., Powless, M. D., Hyman, J. E., Purnell, D. M., Steinfeldt, J. A., ve Fisher, S. (2018). College student athletes and social media: The psychological impacts of Twitter use. *International Journal of Sport Communication*, 11(2), 163-186.
- Diel, K., Broeker, L., Raab, M., ve Hofmann, W. (2021). Motivational and emotional effects of social comparison in sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102048.
- Doyle, J. P., Su, Y., ve Kunkel, T. (2022). Athlete branding via social media: Examining the factors influencing consumer engagement on Instagram. *European Sport Management Quarterly*, 22(4), 506-526.
- Eldridge, M. W. (2016). *Social Media: The impact of Imagery and Engagement in Athletic Social Media. Communication Theses*. 61.
- Encel, K., Mesagno, C., ve Brown, H. (2017). Facebook use and its relationship with sport anxiety. *Journal of sports sciences*, 35(8), 756-761.
- Englander, E., Donnerstein, E., Kowalski, R., Lin, C. A., ve Parti, K. (2017). Defining cyberbullying. *Pediatrics*, 140(Supplement_2), S148-S151.
- Ferguson, T., Frederick, E., Brown, L., Kluch, Y., Hancock, M., ve Siegfried, N. (2024). "I Was in a Position to Enact Change:" College Athletes' Use of Social Media for Racial and Social Justice. *Communication ve Sport*, 21674795241289839.
- Fiedler, R., Heidari, J., Birnkraut, T., ve Kellmann, M. (2023). Digital media and mental health in adolescent athletes. *Psychology of sport and exercise*, 67, 102421.
- Filo, K., Lock, D., ve Karg, A. (2015). Sport and social media research: A review. *Sport management review*, 18(2), 166-181.
- Frost, R. L., ve Rickwood, D. J. (2017). A systematic review of the mental health outcomes associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 76, 576-600.
- 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.
- Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health information & libraries journal*, 26(2), 91-108.

- Gruettner, A., Vitisvorakarn, M., Wambsganss, T., Rietsche, R., ve Back, A. (2020). The new window to athletes' soul—what social media tells us about athletes' performances, *Proceedings of the 53rd Hawaii International Conference on System Sciences*, 2479-2488.
- Gusdernawati, A. (2021). The role of family and social media in athlete social interactions. *Journal Sport Area*, 6(2), 130-139.
- Hayes, M. (2022). Social Media and Athlete Mental Health and Well-Being. In *Sport, Social Media, and Digital Technology: Sociological Approaches* (pp. 223-240). Emerald Publishing Limited.
- Hurley, O. A. (2018). *Sport cyberpsychology*. Routledge.
- Kane, M. J., LaVoi, N. M., ve Fink, J. S. (2013). Exploring elite female athletes' interpretations of sport media images: A window into the construction of social identity and "selling sex" in women's sports. *Communication ve Sport*, 1(3), 269-298.
- Kara, M., Genç, M., ve Çetin, M. Ç. (2024). Athlete identification level scale (Ails): Validity and reliability study. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 8(1), 34-45.
- Kavanagh, E. J., Litchfield, C., ve Osborne, J. (2023). Social media and athlete welfare. *International Journal of Sport Communication*, 16(3), 274-281.
- Kavanagh, E., Litchfield, C. and Osborne, J. (2022), "Social Media, Digital Technology and Athlete Abuse", Sanderson, J. (Ed.) *Sport, Social Media, and Digital Technology (Research in the Sociology of Sport, Vol. 15)*, Emerald Publishing Limited, Leeds, pp. 185-204.
- Klutse, E. K., Nuamah-Amoabeng, S., Lyu, H., ve Luo, J. (2023). Dismantling Hate: Understanding Hate Speech Trends Against NBA Athletes. In *International Conference on Social Computing, Behavioral-Cultural Modeling and Prediction and Behavior Representation in Modeling and Simulation* (pp. 74-84). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Lannin, D., ve Scott, N. (2014). Best practices for an online world. *Monitor on psychology*, 45(2), 56.
- Lerchenfeldt, S., Attardi, S. M., Pratt, R. L., Sawarynski, K. E., ve Taylor, T. A. (2021). Twelve tips for interfacing with the new generation of medical students: iGen. *Medical teacher*, 43(11), 1249-1254.
- Lim, J. H., Donovan, L. A., Kaufman, P., ve Ishida, C. (2020). Professional athletes' social media use and player performance: Evidence from the national football league. *International Journal of Sport Communication*, 14(1), 33-59.
- Litchfield, C., Kavanagh, E. J., Osborne, J., ve Jones, I. (2016). Virtual Maltreatment: Sexualisation and Social Media Abuse in Sport. *Psychology of Women Section Review*, 18(2).
- MacPherson, E., ve Kerr, G. (2021). Sport fans' responses on social media to professional athletes' norm violations. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(1), 102-119.
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., ve Mallet, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281-292.
- Margarit, E. M., Tonita, F., ve Angelescu, N. (2018). Employing Social Media in Working with Athletes: A Case Study Discussing Ethical Implications for Applied Sport Psychology Consultants. *ELearning ve Software for Education*, 3.
- Mishna, F., Kerr, G., McInroy, L. B., ve MacPherson, E. (2019). Student athletes' experiences of bullying in intercollegiate sport. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 13(1), 53-73.
- Na, S., Kunkel, T., ve Doyle, J. (2020). Exploring athlete brand image development on social media: The role of signalling through source credibility. *European Sport Management Quarterly*, 20(1), 88-108.
- Olushola, J. O. (2015). Sport, racism, and social media. *International Journal of Sport Communication*, 8(2), 257-261.
- Pichel, R., Feijóo, S., Isorna, M., Varela, J., ve Rial, A. (2022). Analysis of the relationship between school bullying, cyberbullying, and substance use. *Children and youth services review*, 134, 106369.

- Poch, M. (2015). The Role of Social Media in Sports when Developing Long-Term Relationships with Fans: The Case of the St. Louis Rams and the LA Galaxy. Southern Illinois University at Edwardsville ProQuest Dissertations and Theses, 2015. 1589179.
- Ra, C. K., Cho, J., Stone, M. D., De La Cerda, J., Goldenson, N. I., Moroney, E., ... ve Leventhal, A. M. (2018). Association of digital media use with subsequent symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder among adolescents. *Jama*, 320(3), 255-263.
- Sanderson, J., ve Kassing, J. W. (2014). New media and the evolution of fan-athlete interaction. In *Routledge handbook of sport and new media* (pp. 247-258). Routledge.
- Sanderson, J., ve Weathers, M. R. (2020). Snapchat and child sexual abuse in sport: Protecting child athletes in the social media age. *Sport Management Review*, 23(1), 81-94.
- Smith, L. R., Clavio, G., ve Lang, A. (2021). Does visual framing drive eye gaze behavior? The effects of visual framing of athletes in an increasingly visual social media world. *Media Psychology*, 24(4), 562-579.
- Smith, L. R., ve Sanderson, J. (2015). I'm going to Instagram it! An analysis of athlete self-presentation on Instagram. *Journal of Broadcasting ve Electronic Media*, 59(2), 342-358.
- Stavros, C., Meng, M. D., Westberg, K., ve Farrelly, F. (2014). Understanding fan motivation for interacting on social media. *Sport management review*, 17(4), 455-469.
- Stevens, F., Nurse, J. R., ve Arief, B. (2021). Cyber stalking, cyber harassment, and adult mental health: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(6), 367-376.
- Su, Y., Baker, B. J., Doyle, J. P., ve Kunkel, T. (2020). The rise of an athlete brand: Factors influencing the social media following of athletes. *Sport Marketing Quarterly*, 29(1), 33-46.
- Suls, J., ve Wheeler, L. (2012). Social comparison theory. *Handbook of theories of social psychology*, 1, 460-482.
- Suls, J., ve Wills, T. A. (2024). *Social comparison: Contemporary theory and research*. Taylor ve Francis.
- Sun, Y., ve Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive behaviors*, 114, 106699.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of business research*, 104, 333-339.
- Şirin, Y. E., Olca, G., ve Bahçivan, İ. (2021). Medya ve antrenör-sporcu stres kaynakları ile sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 307-321.
- Wang, J., Nansel, T. R., ve Iannotti, R. J. (2011). Cyber and traditional bullying: Differential association with depression. *Journal of adolescent health*, 48(4), 415-417.
- Werling, A. M., Kuzhippallil, S., Emery, S., Walitza, S., ve Drechsler, R. (2022). Problematic use of digital media in children and adolescents with a diagnosis of attention-deficit/hyperactivity disorder compared to controls. A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 305-325.
- Yang, K., Kwon, S., ve Jang, D. (2024). Adolescent athletes' self-presentations on social media and their self-esteem as moderated by their perceptions of responsiveness by others. *Perceptual and motor skills*, 131(1), 17-38.

Makale Alıntısı

Öğraş, E.B. & Kara, M. (2025). Sporda Sosyal Medyanın Psikolojik Boyutları: Gelişimsel Dinamikler ve Gelecek Perspektifleri [Psychological Dimensions of Social Media in Sport: Developmental Dynamics and Future Perspectives], *Spor Eğitim Dergisi*, 9(2), 186-199.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.