



ISSN: 2636-848X

DOI: 10.46385/tsbd.1650501

**Türk Spor Bilimleri
Dergisi**
Türk Spor Bil Derg

Cilt 8, Sayı 1
Mart 2025, 14-25

**The Journal of Turkish
Sport Sciences**
J Turk Sport Sci

Volume 8, Issue 1
March 2025, 14-25

 Zeynep Sena AKÇA¹

 Sefa LÖK²

¹ Selçuk Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi Lisans
Öğrencisi

² Selçuk Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Sorumlu Yazar: S. Lok
e-mail: sefalog@selcuk.edu.tr

Geliş Tarihi: 04.03.2025
Kabul Tarihi: 31.03.2025

ORJİNAL ARAŞTIRMA
ORIGINAL RESEARCH

Üniversitede Eğitim Gören Milli Sporcuların Sosyal Görünüş Kaygısı ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi

Özet

Bu çalışmanın amacı; sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya bağımlılığının üniversitede eğitim gören milli sporcularda değerlendirilmesi ve milli sporcuların sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesidir. Araştırma tanımlayıcı ve kesitsel araştırma tasarımıdır. Araştırmanın örneklemini Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 86 milli sporcu oluşturmuştur. Araştırmada örneklem seçiminde gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada verilerinin toplanmasında öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesi amacıyla oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu", sosyal görünüş kaygısı düzeyini belirlemek için "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" ve sosyal medya bağımlılığı düzeyini değerlendirmek için "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu" kullanılmıştır. Elde edilen sonuçların değerlendirilmesinde %95 güven aralığı ve $p < 0,05$ yanılı düzeyi dikkate alınmıştır. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeği toplam puan ortalaması $28,57 \pm 10,96$, sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalaması $47,81 \pm 12,15$, sosyal medya bağımlılığı ölçeği sanal tolerans alt boyutu puan ortalaması $27,35 \pm 5,68$ ve sosyal medya bağımlılığı ölçeği sanal iletişim alt boyutu puan ortalaması $20,46 \pm 7,44$ olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile sosyal medya bağımlılığı ölçeği arasında pozitif yönlü orta düzey bir ilişki saptanmıştır ($p < 0,01$). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı söylenebilir. Bu çalışmanın sonuçları milli sporcuların sosyal görünüş kaygısının düşük, sosyal medya bağımlılığı düzeyinin ise ortalamanın üstünde olduğunu göstermiştir. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı saptanmıştır. Bu doğrultuda, sosyal görünüş kaygısını azaltmaya yönelik bilinçlendirme programları ve psikososyal destek hizmetleri sağlanarak, sosyal medya kullanımının daha dengeli hale getirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, milli sporcu, sosyal görünüş kaygısı, sosyal medya bağımlılığı

Investigation of the Relationship Between Social Appearance Anxiety and Social Media Addiction of National Athletes Studying at University

Abstract

The aim of this study is to evaluate social appearance anxiety and social media addiction in national athletes studying at university and to examine the relationship between social appearance anxiety and social media addiction of national athletes. The research has a descriptive and cross-sectional research design. The sample of the research consisted of 86 national athletes studying at Selçuk University Faculty of Sports Sciences. Random sampling method was used in the sample selection in the research. In the collection of data in the research, the "Personal Information Form" created in order to determine the descriptive characteristics of the students, the "Social Appearance Anxiety Scale" to determine the level of social appearance anxiety and the "Social Media Addiction Scale-Adult Form" to evaluate the level of social media addiction were used. In the evaluation of the obtained results, 95% confidence interval and $p < 0.05$ error level were taken into consideration. The students' total mean score on the social appearance anxiety scale was determined as 28.57 ± 10.96 , the total mean score on the social media addiction scale was determined as 47.81 ± 12.15 , the mean score on the virtual tolerance sub-dimension of the social media addiction scale was determined as 27.35 ± 5.68 and the mean score on the virtual communication sub-dimension of the social media addiction scale was determined as 20.46 ± 7.44 . A positive moderate correlation was determined between the students' social appearance anxiety scale and the social media addiction scale ($p < 0.01$). It can be said that as the students' social appearance anxiety increases, their social media addiction increases. The results of this study showed that the social appearance anxiety of national athletes was low and the level of social media addiction was above average. It was determined that as the students' social appearance anxiety increases, their social media addiction increases. In this regard, it is recommended that social media use be made more balanced by providing awareness programs and psychosocial support services to reduce social appearance anxiety.

Keywords: University students, national athlete, social appearance anxiety, social media addiction

Atf için; Akça Z.S., Lök, S. (2025) Üniversitede eğitim gören milli sporcuların sosyal görünüş kaygısı ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 14-25.

Bu araştırma 2209/A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destek Programı tarafından 1919B012304600 proje numarası ile desteklenmiştir.

GİRİŞ

Spor, bireylerin zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel bilgi, beceri ve yeteneklerinin gelişimini sağlayan bir araçtır. Spor, bireylerin psikolojik ve mental yönden kendini geliştirmesine ve çıkabilecek sorunlarla başa çıkmasına da yardım etmektedir. Bireysel olduğu kadar toplumsal yararları da kaçınılmazdır. Uluslararası yapılan yarışmalar yoluyla milletler arasındaki dostluk ve barışın kazanılmasında anahtar rol oynamaktadır (Özmen, 1999). Başer'e göre uluslararası sporcu olabilmek için bireylerin 5-6 yaşlarındayken spor hayatlarına başlamaları, günün en az 4-5 saatini spor için harcamaları, haftanın neredeyse 5 gününde de antrenmanlarına devam etmesi ve bu süreci uzun yıllar sürdürmesi gerekmektedir (Bayram vd., 2016). Bu gibi hayatlarının odak noktasındaki bir durum için de sosyal yaşamlarından, günlük alışkanlıklarından uzaklaşmaları, zorlu antrenmanlara ve milli takıma girip başarılı olabilmek için de baskı olarak hissettikleri stres ve kaygıyla da başa çıkmak zorundadırlar. Milli sporcu olarak gelirlerini sağladıkları kulüplerde üst düzey performans gösterme, geçimini sağlamaya devam etme, yaşamsal ve spor rutinine de devam etmek durumunda kalmaktadırlar (Göde vd., 1998).

Eğitim ve spor, birey olma yönündeki en önemli kavramlardan ikisidir. Yaşamsal faaliyetleri içinde eğitim ve sporu birlikte devam ettiren milli sporcularımız da yadsılmayacak düzeydedir. Üniversite dönemi sosyalleşme ortamlarının farklılaştığı, farklı bir şehirdeki üniversiteye gidiliyor ise yeni kültürlerin öğrenildiği ve kıyafet kurallarının olmadığı bir öğrenim dönemidir (Avunduk, 2021). Bu nedenle de bireyler bu dönemde dış görünüşlerine daha fazla dikkat etmektedir. Bireyler kendilerinde beğendikleri özelliklerini dış görünüşü kullanarak yansıtmaya çalışmaktadır. Sadece bunun için spor ile ilgilenenler de bulunmaktadır. Çünkü dışarıdan beğenilen bir dış görünüş, bireyin güvenini arttırmakta, sosyal ilişkilerinde kendini daha iyi ifade edebilmek için gereken cesareti vermektedir.

Son zamanlarda sosyal medya kanallarının artmasıyla birlikte beğenilme ve ilgi görme amacıyla fiziksel görünüme de önem artmaktadır (Altındış vd., 2017; Cengiz, 2022). Bireyler kendilerini nasıl algılayıp beğendikleri dışında, çevredeki insanların nasıl algıladıklarını daha çok önemsemektedir. Sosyal görünüş kaygısı da bireyin çevre tarafından beğenilip beğenilmediğini düşünülmesiyle oluşan kaygıdır (Özkan vd., 2023). Teknolojinin etkisiyle kadınlar daha ince fit bir vücuda, erkekler ise daha kaslı bir vücuda sahip olmayı arzulamaktadır. Vücuttaki fit görünümün kültürel bir değer olarak temsil edildiği sosyal medyada, fiziksel görünüm çoğu zaman kişinin kişiliğinden, düşüncelerinden ve duygularından önce gelebilmektedir. Bu da bireylerin ideal bir fiziğe sahip olmayı istemelerine ve sosyal görünüş kaygısı yaşamalarına yol açmaktadır. Mc Candles, sosyal hayatın kişinin fiziksel özelliklerine ve bedensel tutumlarına dayandığını öne sürmekte ve beden imajının psikolojik önemini vurgulamaktadır. Çalışmalar, BMI ile görünüme dayalı sosyal kaygı arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Özerkan, 2004).

Spor yaşamındaki başarılarında kişinin kendisinde hissettiği özgüvenin de önemli bir yeri vardır. Bunun da kendi beden görünüşünü beğenmesi, kendi bedeninden memnun olması ve karşısındaki bireylerden de vücut görünümü hakkında olumlu bir geri dönüş almasıyla artan benlik saygısının sportif başarının temeli olarak değerlendiren çalışmalarda bulunmaktadır (Gün, 2006; İzgiç vd., 2001). Spor yapan bireylerin kendileriyle daha fazla ilgilendikleri, bedene verilen önemin artmasıyla da beden görüntüsüne daha fazla takıldıkları sonucunu veren araştırmalarda literatürde yer almaktadır (Aşçı, 1994; Potter vd., 2001).

Sosyal medya platformları spor endüstrisini daha da fazla geliştirmiştir. Sosyal medya, spor yönetim organları, ligler, takımlar, spor etkinlikleri, taraftarlar, antrenörler, menajerler ve sporcular dahil olmak üzere birçok spor paydaşı tarafından benimsenen platformlarla sürekli olarak gelişmektedir. Sporcular için sosyal medya, kişisel ve profesyonel haberleri paylaşmak, kişisel imajlarını ve markalarını yönetmek ve hayranlarla daha derin etkileşimler geliştirmek için yeni yollar sağlamaktadır. Bununla birlikte, sosyal medyanın yükselişinden bu yana, spor paydaşları, büyük spor etkinliklerinde sporcuların sosyal medya kullanımının kapsamını tartışmışlardır. Sporcuların sosyal medyayı neden kullandığı sorusuna cevap arayan bir araştırmaya göre; sporcuların sosyal medyayı öncelikle destek ağlarıyla (aile ve arkadaşlar gibi) iletişim kurmak, tanıtım amacıyla ve bilgi toplamak ve paylaşmak için kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır (Hayes, 2019). Sporcular sosyal medya platformları üzerinden yaptıkları paylaşımlar yoluyla reklam anlaşmaları

yaptıkları ürünleri satın alırlar ve destek isteyebilmektedirler (Halaç ve Bademci, 2021). Sosyal medyanın spor yaşamına kazandırdığı faydaların yanında yapılan araştırmalarda görüldüğü üzere bireye zararlı olabilecek bağımlılık durumu da ortaya çıkabilmektedir.

Bağımlılık, kişinin alışkanlık haline gelebilecek bir durumu veya nesneyi bir kez kullanmasıyla birlikte kullanımını tekrarlaması, zararlarının göz ardı edilerek kullanılmaya devam edilmesi şeklinde de tanımlanabilmektedir (Can ve Tekkurşun Demir, 2020). Spor bilimleri öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelendiği bir araştırmada; spor faaliyetlerini aktif olarak devam ettiren öğrencilerin aktif olarak spor yapmaya devam etmeyen öğrencilere göre istatistiksel olarak daha yüksek sosyal medya bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Aktif olarak spor yaşamına devam eden katılımcıların antrenman sonrasındaki dinlenme sürelerinde hareketsiz kalma sürelerini uzatarak sosyal medya ile geçirilen zamanın artmış olabileceği ve bağımlılık oluşabileceği düşünülmektedir (Özbek ve Akyüz, 2022). Fakat Özgen (2016)'ın yaptığı bir araştırmaya göre de spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı görülmüştür. Bunu destekler nitelikte yine Can ve Tozoğlu (2019)'nın araştırmasında da aktif spor hayatı olan veya olmayan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık ortalamalarında da istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Dış görünümün önemli olarak sayılabileceği sosyal medya platformlarını kullanan üniversite öğrencileri sosyal yaşamlarında önem verdikleri beden görünümüne sosyal medyada daha da fazla dikkat etmektedirler (Harmancı vd., 2019). Bu durum da insanların onları nasıl algıladığına olan önemi de arttırmaktadır. Üniversite öğrenimi sırasında bir de mesleki olarak spor ile uğraşan milli sporcularımız için bu durum daha da zorlaşmaktadır. Yaşamlarının büyük bir kısmını spor ve beden gelişimi üzerine konumlandırmış bu bireylerin sosyal görünüş kaygısı diğer bireylerden farklı olabilmektedir (Türker vd., 2018). Kaçınılmaz olan sosyal medya bağımlılığı da bu bireylerimizde araştırma sonuçlarıyla da sunulmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya bağımlılığının üniversitede eğitim gören milli sporcularda değerlendirilmesi ve milli sporcuların sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırma Soruları

- Üniversitede eğitim gören milli sporcuların sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya bağımlılık düzeylerini nasıldır?
- Üniversitede eğitim gören milli sporcuların sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri sosyodemografik özelliklerine göre değişmekte midir?
- Üniversitede eğitim gören milli sporcuların sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya bağımlılık düzeyi arasında ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Bu araştırma tanımlayıcı ve kesitsel araştırma tasarımıdır. Bu tasarım, belirli bir zaman dilimindeki verileri analiz ederek mevcut durumu ortaya koymayı amaçladığı için tanımlayıcı ve kesitsel olarak tercih edilmiştir; alternatif yöntemler ise nedensellik ilişkisini belirlemek veya uzun vadeli değişimleri izlemek amacı taşıdığından bu çalışma için uygun görülmemiştir.

Evren/Örneklem

Araştırmanın evrenini Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören milli sporcular oluşturmuştur. Araştırmada örnek büyüklüğü G*Power 3.1.9.2 analiz programında hesaplanmıştır. 0,341568 etki büyüklüğüyle, %95 güçle, %5 hata payı ile Sarıkabak ve Çelebi (2019) 'nın çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalaması dikkate alınarak 86 olarak hesaplanmıştır. Araştırmada örneklem seçiminde gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmanın Dahil Edilme Kriterleri

- S.Ü. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi olmak,
- Araştırmanın yapıldığı tarihlerde eğitime devam etmek ve raporlu/izinli olmamak,
- Veri toplama formlarını eksiksiz doldurmak,
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak,
- Sosyal medya kullanmak.

Araştırmanın Yapılacağı Yer

Araştırma, Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde yürütülmüştür.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri yüz yüze görüşme yöntemiyle sessizliğin ve uyarının az olduğu sınıf ortamında, öğrencilerin mevcut ders programını bozmayacak şekilde, dersin sorumlu öğretim elemanından sözlü izin alınarak, öz bildirime dayalı olarak toplanmıştır. Daha sonra dahil etme kriterlerine uyan katılımcılardan anket formu uygulanmadan önce bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Sözlü ve yazılı onam alındıktan sonra veri toplama araçları uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerinin toplanmasında öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesi amacıyla oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”, sosyal görünüş kaygısı düzeyini belirlemek için “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve sosyal medya bağımlılığı düzeyini değerlendirmek için “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından literatüre dayanarak oluşturulan; toplam 7 soruluk sosyodemografik özelliklerden (yaş, cinsiyet, okunulan bölüm, sınıf, branş, anne ve baba eğitim durumu) oluşan bir formdur (Aktaş ve Bostancı, 2021; Baz, 2018; Haand ve Shuwang, 2020; Sujarwoto vd., 2023).

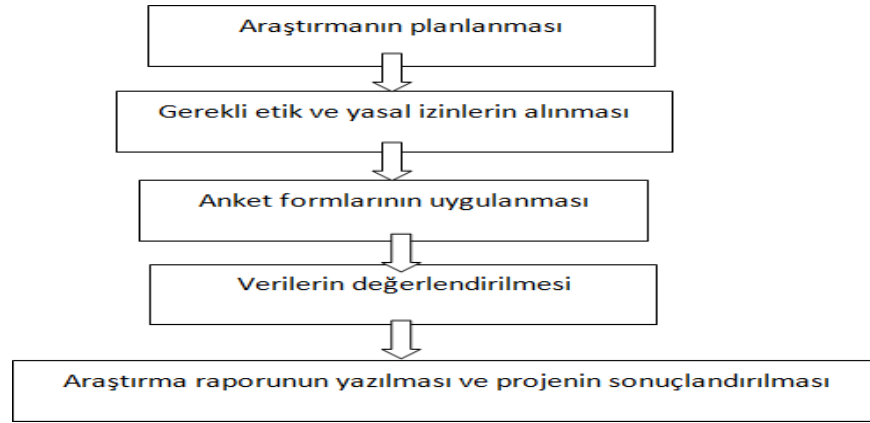
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)

Hart ve diğerleri (2008) tarafından bireyin görünüşüyle ilgili olarak yaşadığı duygusal, bilişsel ve davranışsal kaygıları ölçmek amacıyla geliştirilmiş öz-bildirim tarzı bir ölçektir. Türkçe geçerlilik ve güvenirliği Doğan tarafından 2010 yılında yapılmıştır. SGKÖ, 5' li Likert tipinde (1) Hiç Uygun Değil, (5) Tamamen Uygun şeklinde bir cevaplama anahtarına sahip toplamda 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 1. maddesi tersten kodlanmaktadır. Ölçekten toplamda 16-80 puan alınabilmektedir. Tek boyutlu olarak sosyal görünüş kaygısını ölçen SGKÖ' den alınan puanların artışı, görünüş kaygısının artışına işaret etmektedir. SGKÖ' nün Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa katsayısı 0.93 olarak bulunmuştur (Doğan, 2010). Mevcut araştırmamızda ölçeğin Cronbach alpha değeri 0,96 olarak hesaplanmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu

Ölçek, Şahin ve Yağcı tarafından 2017 yılında geliştirilmiştir. Ölçek yetişkin bireylere uygulanmaktadır. Ölçeğin “Sanal tolerans” ve “Sanal iletişim” şeklinde 2 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek toplamda 20 maddeden oluşmakla birlikte 5'li likert tipinde 1- Bana Hiç Uygun Değil, 2-Bana Uygun Değil, 3-Kararsızım, 4-Bana Uygun, 5-Bana Çok Uygun şeklinde tanımlanmış bir öz bildirim ölçeğidir. Sanal tolerans alt boyutu 1.- 11. maddeler, sanal iletişim ise 12.-20. maddelerden oluşmaktadır. Ters puanlanan maddeler 5. ve 11. olup, ölçekten alınabilecek puan aralığı 20-100'dür. Ölçekten alınan puan arttıkça kişinin kendisini “sosyal medya bağımlısı” olarak algılama düzeyi artmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında Cronbach alpha değerini 0.940; alt boyutlardan sanal tolerans için 0.920 ve sanal iletişim için 0.910 olarak hesaplanmıştır (Şahin ve Yağcı, 2017). Mevcut araştırmamızda ölçeğin Cronbach alpha değeri 0,89 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmanın uygulama basamakları aşağıda sunulmuştur (Şekil 1).



Şekil 1. Çalışmanın akış şeması.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri, SPSS for Windows Version 22 (IBM Corporation, Armonk, NY, USA) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (sayı, yüzde, min-max değerleri, ortalama ve standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin normal dağılımı çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden analiz edilmiştir. Çarpıklık değerleri 0,789 ile 1,245 arasında ve basıklık değerleri ise 0.61 ile 1,764 arasında hesaplanmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için Student t testi ve ANOVA testi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmada farkı belirlemede Bonferroni analizinden yararlanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçların değerlendirilmesinde %95 güven aralığı ve $p < 0,05$ yanlıgı düzeyi dikkate alınmıştır (IBM Corp, 2016).

Araştırmada bağımlı değişkenler; sosyal görünüş kaygısı düzeyi ve sosyal medya bağımlılığı düzeyi iken, bağımsız değişkenler; sosyodemografik özelliklerdir (yaş, cinsiyet, okunulan bölüm, sınıf, branş, anne ve baba eğitim durumu).

Verilerin Toplanması

Anket formları dağıtılmadan önce öğrencilere araştırmanın amacı açıklanarak gönüllü katılımları sağlanmıştır. Öğrencilere araştırmanın gönüllülük esasına dayandığı, herhangi bir zorlama olmadığı, istediği zaman araştırmadan çekilebileceği, vermiş olduğu yanıtların bilimsellik haricinde kullanılmayacağı ve gizliliğinin korunacağı söylenmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formuna göre yazılı onam alınmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma; Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören, araştırmanın dahil etme kriterlerine uyan milli sporcu üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

BULGULAR

Öğrencilerin tanıtıcı özellikleri incelendiğinde, yaş ortalaması $21,17 \pm 2,86$, % 51,3'ünün erkek, % 46,1'inin antrenörlük eğitiminde okuduğu, % 40,8'nin 3. Sınıf öğrencisi olduğu, % 61,8'inin annesi ilköğretim ve % 55,2'sinin babasının ilköğretim mezunu olduğu saptanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımı

Değişken	Ort±SS
Yaş	21,17±2,86
Cinsiyet	Sayı (n) Yüzde (%)
Kadın	37 48,7
Erkek	39 51,3
Okunulan Bölüm	
Antrenörlük Eğitimi	35 46,1
Rekreasyon	14 18,4
Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	10 13,2
Spor yöneticiliği	17 22,4
Sınıf Düzeyi	
1. sınıf	12 15,8
2.sınıf	12 15,8
3. sınıf	31 40,8
4.sınıf	21 27,6
Anne Eğitim Durumu	
İlköğretim	47 61,8
Lise	20 26,3
Üniversite ve üstü	9 11,8
Baba Eğitim Durumu	
İlköğretim	42 55,2
Lise	21 27,6
Üniversite ve üstü	13 17,1

Tablo 2. Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyutları Ortalamalarının Dağılımı

Değişken	Ort±SS	Min-Max
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam	28,57±10,96	19-76
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	47,81±12,15	29-86
Sanal Tolerans alt boyutu	27,35±5,68	17-42
Sanal İletişim alt boyutu	20,46±7,44	9-45

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeği toplam puan ortalaması 28,57±10,96, sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalaması 47,81±12,15, sosyal medya bağımlılığı ölçeği sanal tolerans alt boyutu puan ortalaması 27,35±5,68 ve sosyal medya bağımlılığı ölçeği sanal iletişim alt boyutu puan ortalaması 20,46±7,44 olarak belirlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 3. Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam Puan Ortalamaları Dağılımı

Değişken	Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam Ort±SS	Test değeri, p
Cinsiyet		
Kadın	27,10±10,33	t:-1,141
Erkek	29,97±11,49	p:0,029*
Okunulan Bölüm		
Antrenörlük Eğitimi	27,91±10,45	F: 1,828
Rekreasyon	26,00±6,89	p:0,036*
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	37,10±17,55	
Spor Yöneticiliği	27,05±8,07	
Sınıf Düzeyi		
1. Sınıf	28,83±15,31	F: 0,815
2. Sınıf	29,41±13,02	p:0,702
3. Sınıf	27,90±10,93	
4. Sınıf	28,95±6,93	
Anne Eğitim Durumu		
İlköğretim	29,34±10,05	F: 1,281
Lise	25,75±8,21	p:0,225
Üniversite ve üstü	30,88±18,89	
Baba Eğitim Durumu		
İlköğretim	28,80±10,89	F: 0,974
Lise	26,85±7,32	p:0,513
Üniversite ve üstü	30,61±15,71	

t: Bağımsız gruplarda t testi, F: One way Anova, * p<0,05

Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre sosyal kaygı ölçeği toplam puan ortalamaları ilişkisi değerlendirildiğinde, erkeklerin sosyal kaygı puan ortalamasının kadınlardan daha yüksek ve farkın

istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Okunulan bölüm ile sosyal kaygı puan ortalamaları değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve farkın beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyanlardan kaynaklandığı saptanmıştır ($p<0,05$) (Tablo 3). Öğrencilerin sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim durumu ile sosyal kaygı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$) (Tablo 3).

Tablo 4. Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puan Ortalamaları Dağılımı

Değişken	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplam Ort±SS	Test değeri, p
Cinsiyet		
Kadın	44,72±10,56	t:-2,212
Erkek	50,74±12,94	p:0,030*
Okunulan Bölüm		
Antrenörlük Eğitimi	48,51±10,86	F: 1,113
Rekreasyon	44,35±9,70	p:0,006*
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	50,70±18,34	
Spor Yöneticiliği	47,52±12,58	
Sınıf Düzeyi		
1. Sınıf	52,41±12,88	F: 0,661
2. Sınıf	47,16±10,07	p:0,894
3. Sınıf	48,70±13,09	
4. Sınıf	44,23±11,03	
Anne Eğitim Durumu		
İlköğretim	49,17±12,19	F: 1,891
Lise	44,55±8,99	p:0,635
Üniversite ve üstü	48,00±17,31	
Baba Eğitim Durumu		
İlköğretim	48,07±10,58	F: 0,904
Lise	46,38±13,78	p:0,619
Üniversite ve üstü	49,30±14,72	

t: Bağımsız gruplarda t testi, F: One way Anova, Post hoc test: Bonferroni, * $p<0,05$

Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları ilişkisi değerlendirildiğinde, erkeklerin medya bağımlılığı puan ortalamasının kadınlardan daha yüksek ve farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Okunulan bölüm ile sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve farkın beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyanlardan kaynaklandığı saptanmıştır ($p<0,05$) (Tablo 4). Öğrencilerin sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim durumu ile sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$) (Tablo 4).

Tablo 5. Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki İlişkinin Dağılımı

Değişkenler	Sosyal Görünüş Kaygısı	Sosyal Medya Bağımlılığı
Sosyal Görünüş Kaygısı	1,00	
Sosyal Medya Bağımlılığı	r:0,332 p:0,003*	1,00

r: Pearson korelasyon analizi, * $p<0,01$

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile sosyal medya bağımlılığı ölçeği arasında pozitif yönlü orta düzey bir ilişki saptanmıştır ($p<0,01$). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı söylenebilir (Tablo 5).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada üniversitede eğitim gören milli sporcularda sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmanın sonuçları milli sporcuların sosyal görünüş kaygısının düşük, sosyal medya bağımlılığı düzeyinin ise ortalamanın üstünde olduğunu göstermiştir. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı saptanmıştır. Çalışmamızda erkeklerin sosyal kaygı puan ortalamasının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Ağırtaş ve Güler

(2020) sosyal medya kullanan öğrencilerde sosyal kaygı durumlarını değerlendirdiği çalışmada kadınların sosyal kaygısının erkeklerden daha fazla olduğunu bildirmişlerdir. Sübaşı (2010) üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı değerlendirdikleri çalışmada cinsiyetin sosyal kaygıyı etkileyen önemli bir değişken olduğunu bildirmiştir. Sosyal kaygı, bireylerin sosyal durumlarda yaşadığı korku, rahatsızlık ve endişeyi tanımlar ve kadınlar bu durumlarla baş ederken genellikle daha yoğun kaygı deneyimleyebilirler. Kadınlar, birçok kültürde, özellikle dış görünüş, zarafet ve davranış kuralları açısından daha yüksek toplumsal beklentilere maruz kalır. Toplumun dayattığı bu idealize edilmiş kadınlık rolleri, kadınlar üzerinde baskı oluşturur. Bu baskılar, özellikle sosyal ortamlarda kendini beğendirme veya eleştirilmeme kaygısını artırabilir. Kadınlar, başkalarının onayı ve beğenisini kazanmak için kendilerini daha fazla baskı altında hissedebilirler (Çağlar vd., 2012). Çalışma sonucumuz bu yönüyle literatürle uyumluluk göstermektedir. Çalışmamızda erkeklerin sosyal medya bağımlılığı puan ortalamasının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Özdemir (2019)'ın üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını değerlendirdiği çalışmada erkeklerin sosyal medya bağımlılığı düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Baz (2018)'ın üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını değerlendirdiği çalışmada cinsiyetin önemli bir değişken olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler yönünden incelendiği çalışmada da erkeklerin kadınlardan daha fazla sosyal medya bağımlılığı olduğu bildirilmiştir (Demir ve Kumcağız, 2019). Mevcut çalışma bulgumuz bu yönüyle diğer çalışma bulguları ile benzerlik göstermiştir. Bu durum erkeklerin, toplumsal olarak teknolojiye daha fazla ilgi göstermeleri ve teknolojiyi daha aktif kullanmaları beklenen bir cinsiyet rolü ile karşı karşıya kalabilmeleri ile ilişkili olabilir. Ayrıca bu beklenti, sosyal medya platformlarında daha fazla zaman geçirmelerini ve teknolojiye bağımlı hale gelmelerini teşvik edebilir. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile sosyal medya bağımlılığı ölçeği arasında pozitif yönlü orta düzey bir ilişki saptanmıştır ($p<0,01$). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı görülmüştür. Bu bulgu, sosyal görünüş kaygısı yüksek bireylerin sosyal medyayı daha yoğun kullanma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Literatürde benzer şekilde, bireylerin fiziksel görünüşleri ile ilgili endişelerinin arttıkça sosyal medya platformlarında daha fazla vakit geçirdikleri ve kendilerini daha sık karşılaştırdıkları belirtilmektedir. Fidan (2021) öğrencilerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında ilişki olduğunu bildirilmiştir. Küçükkatırcı ve Şenol (2023) çalışmasında da benzer şekilde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Mevcut çalışma bulgumuz bu yönüyle diğer çalışma bulguları ile benzerlik göstermiştir. Sosyal görünüş kaygısı, bireyin fiziksel görünüşünün başkaları tarafından nasıl değerlendirildiği konusunda endişe duymasını ifade eder. Bu kaygı, özellikle sosyal medya platformlarında daha fazla zaman geçirme ve bu platformlara bağımlı hale gelme riskini artırabilir. Sosyal medyada paylaşılan içeriklerin büyük bir kısmı, fiziksel görünüme dayalıdır (Kaygas vd., 2023). Sosyal görünüş kaygısı yüksek olan bireyler, başkalarının onları sürekli değerlendirdiği ve dış görünüşlerinin yargılandığı hissine kapılabilir. Bu sosyal baskı, kişiyi daha fazla fotoğraf ve video paylaşmaya ve bu paylaşımlar üzerinden onay aramaya yönlendirebilir. Sosyal görünüş kaygısı, sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte artış gösteren bir sorundur. Bireylerin, özellikle gençlerin, sosyal medya platformlarında sürekli olarak kendilerini başkalarıyla kıyaslaması ve idealize edilmiş güzellik standartlarına ulaşma çabası, kaygılarını artırabilir. Sosyal medya kullanımını bilinçli hale getirmek, gerçekçi beden algısı oluşturmak ve sosyal medya üzerinde baskı yaratacak içeriklerden uzak durmak, sosyal görünüş kaygısını azaltmada etkili olabilir. Sosyal medya, bireylerin kendilerini sunma ve başkalarıyla kıyaslama alanı olarak işlev görmekte, özellikle beden algısı ve sosyal onay arayışı yüksek olan bireyler için bir tür kaçış mekanizması haline gelebilmektedir. Instagram, TikTok ve benzeri görsel ağırlıklı platformlarda geçirilen sürenin artması, sosyal görünüş kaygısı olan bireylerin sürekli olarak beğeni, yorum ve takipçi sayılarını önemsemesine yol açabilir. Bu da sosyal medya bağımlılığını pekiştiren bir döngü oluşturabilir (Jin vd., 2022) Bununla birlikte, sosyal görünüş kaygısı yüksek bireylerin sosyal medyayı olumlu geri bildirimler ve dijital onay aracılığıyla kaygılarını azaltma amacıyla kullandıkları da düşünülebilir. Ancak bu tür bir kullanım, uzun vadede kaygıyı artırabilir ve bireyin özgüvenine zarar verebilir. Dolayısıyla, bu bulgu, özellikle beden algısı ve sosyal kaygılar üzerine çalışan uzmanların, sosyal medya kullanım alışkanlıklarını

göz önünde bulundurmaları gerektiğini göstermektedir (Liao vd., 2023). Bu doğrultuda, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısını azaltmaya yönelik farkındalık çalışmaları düzenlenmeli ve öğrencilere dijital medya okuryazarlığı kazandırılarak sağlıklı sosyal medya kullanımı teşvik edilmelidir. Gelecekteki çalışmalar, bu ilişkinin yönünü ve neden-sonuç bağlamını daha iyi anlamak için boylamsal ve deneysel araştırmalarla desteklenmelidir.

Çalışmamızda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, beden eğitimi ve spor alanında eğitim gören bireylerin fiziksel görünümüne verdikleri önemin ve beden imajına yönelik farkındalıklarının daha yüksek olabileceği yönündeki literatür ile uyumludur (Åsebø vd., 2022; Esmaili vd., 2022). Bu durum, spor kültürünün ve beden eğitimi programlarının bireylerin fiziksel görünümünü ön plana çıkaran yapısal özellikleri ile açıklanabilir. Özellikle, beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin mesleki rolleri gereği fiziksel yeterlilik ve estetik kaygıları bir arada taşıması, sosyal görünüş kaygısını artıran bir etken olabilir. Ayrıca, beden eğitimi ve sporun belirli bir beden idealini teşvik edebileceği ve bu durumun bireyler üzerinde sosyal baskı oluşturabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bulgularımız, beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısını azaltmaya yönelik bilinçlendirme programlarının önemine işaret etmektedir. Gelecekteki çalışmalar, bu gruptaki sosyal görünüş kaygısının nedenlerini daha derinlemesine inceleyerek, psikososyal müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Çalışmamızda, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, ilgili literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir (Zhang vd., 2023; Cheng vd., 2024). Sosyal medya kullanımının, özellikle sporcular ve beden eğitimi alanında eğitim gören bireyler arasında yaygın olduğu bilinmektedir. Bunun nedenleri arasında, bireylerin sportif performanslarını sergileme, antrenman süreçlerini paylaşma ve mesleki topluluklarla etkileşimde bulunma isteği yer alabilir. Ayrıca, beden eğitimi ve spor öğrencilerinin sosyal medyayı, hem akademik hem de sportif amaçlarla daha fazla kullanmalarının, bağımlılık düzeylerinin yükselmesine katkı sağladığı düşünülebilir. Nitekim, sosyal medyanın sporcu kimliği oluşturma, motivasyonu artırma ve sosyal etkileşimi güçlendirme gibi işlevleri olduğu daha önceki araştırmalarda da belirtilmiştir (He ve Chen, 2024). Bununla birlikte, yüksek sosyal medya bağımlılığı, dikkat dağınıklığı, akademik verimlilikte azalma ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir. Bu bulgular, beden eğitimi ve spor öğrencilerine yönelik sosyal medya kullanımını dengeleyici stratejilerin geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Gelecekteki çalışmalar, bu gruptaki sosyal medya bağımlılığına neden olan faktörleri daha ayrıntılı inceleyerek, olası müdahale programlarının etkinliğini değerlendirmelidir.

Araştırma sonunda uygulayıcılar için; Sosyal medya içeriğinin bilinçli tüketimi, manipülatif içeriklerin fark edilmesi ve sağlıklı beden algısı oluşturma konularında eğitimler düzenlenmesi, Eğitimciler için; sporculara yalnızca fiziksel performanslarıyla değil, sağlıklı beden algıları ve dijital farkındalıklarıyla da örnek olmaları ve Beden eğitimi ve spor öğrencilerine yönelik müfredatta, sosyal medyanın psikolojik etkilerini ele alan dersler eklenmesi, spor yöneticileri için; Spor kulüpleri ve federasyonlar, sporcuların sağlıklı sosyal medya kullanımı için rehberler yayımlamalı, bu konuda seminerler düzenlemesi önerilmektedir. Ayrıca Sosyal medya kullanımının kontrol altına alınması konusunda politika yapıcılar için ise, Gençler İçin Sosyal Medya Kullanımını Düzenleyen Rehberler, Sosyal Medyada Sağlıklı Beden Algısını Destekleyen Kampanyalar ve Düzenleyici Kurumlar ve Hukuki Düzenlemelerini içeren bir düzenleme yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Ağırtaş, A., & Güler, Ç. (2020). Sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı durumlarının değerlendirilmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 76-89.
- Aktaş, B., & Bostancı, N. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 129-138. <https://doi.org/10.51982/bagimli.827756>.

- Altındış, A., Altındış, S., Aslan, U. D. F. G., Aşıcı, N., İnci, M. B., Ekerbiçer, H. Ç., & Tokaç, M. (2017). Sosyal medya ağları ve sosyal görünüm anksiyetesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 64(11), 227-235. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7353>.
- Åsebo, E. K. S., Lovoll, H. S., & Krumsvik, R. J. (2022). Students' perceptions of visibility in physical education. *European Physical Education Review*, 28(1), 151-168.
- Aşçı, F. H. (1994). Genç erkek milli basketbolcuların kendini fiziksel algılama ve beden imgelerinden hoşnut olma profilleri, *Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 13-20.
- Avunduk, Y. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile girişimcilik düzeyleri arasındaki ilişki. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(43), 6377-6393. <https://doi.org/10.26466/opus.933385>.
- Bayram, L., Keskin, D. Ö. Y., Kabadayı, M., & Bostancı, Ö. (2016). Üniversitede eğitim gören milli sporcuların sorunlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 75-84. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gaunjss/issue/26868/282548>.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 276-295.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 276-295. <https://doi.org/10.26466/opus.470118>.
- Can, H. C., & Tekkurşun Demir, G. (2020). Sporcuların ve e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 364-384. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.770600>.
- Can, H. C., & Tozoğlu, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 102-118. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/seder/issue/48470/631101>.
- Cengiz, Ç. (2022). *Genç erişkinlerde (19-25 yaş) sosyal medya bağımlılığının görünüş kaygısı ve beden saygısı ile ilişkisinin değerlendirilmesi* Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Cheng, L., Fang, G., Zhang, X., Lv, Y., & Liu, L. (2024). Impact of social media use on critical thinking ability of university students. *Library Hi Tech*, 42(2), 642-669.
- Çağlar, M., Dinçyürek, S., & Arsan, N. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının analizi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(43), 106-116.
- Demir, Y., & Kumcağız, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(52), 23-42.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(3), 151- 159.
- Esmaceli, M., Honarmand, P., Hassani, F., & Mostafavi, K. (2022). The relationship between social physique anxiety and nutritional behaviors among students of University. *Journal of Motor Control and Learning*, 4(2), 22-25.
- Fidan, Z. (2021). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile kişilik özellikleri ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul
- Göde, O., & Alkan, V. (1998). Denizli ortaöğretim kurumlarındaki sporcu öğrencilerin derslerindeki ve spor yaşantılarındaki başarılarının karşılaştırılması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(), 14-21. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pauefd/issue/11139/133253>.
- Gün, E. (2006). *Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Haand, R., & Shuwang, Z. (2020). The relationship between social media addiction and depression: A quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 780-786. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1741407>.
- Halaç, H. H., & Bademci, F. (2021). Altyapı sporcularının sosyal medya ve kültürel miras ilgilerinin değerlendirilmesi. *Kültür Araştırmaları Dergisi*, 3(10), 181-198. <https://doi.org/10.46250/kulturder.964263>.

- Harmancı, H., Dayıoğlu, H., & Kırkpınar, S. N. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve olumlu değerlendirilme korkusu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 242-255.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. C. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59. <https://doi.org/10.1177/1073191107306673>.
- Hayes, M. (2019). *Social media usage among elite athletes: An exploration of athlete usage during major events*, Doctoral dissertation, Griffith University.
- He, S. Q., & Chen, I. H. (2024). Internet addiction among teachers: A systematic review. *Environment and Social Psychology*, 9(6), 2513.
- IBM Corp. Released. (2016). IBM SPSS Statistics for Windows, Version 24.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. & Kuğu, N., (2001). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ve beden imgesi ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin araştırılması. *Psikiyatri Psikoloji Psikiyatri (3P) Dergisi*, 9(4), 591-598.
- Jin, Y., Xu, S., Chen, C., Wilson, A., Gao, D., Ji, Y., & Wang, Y. (2022). Symptom association between social anxiety disorder, appearance anxiety, and eating disorders among Chinese university students: a network analysis to conceptualize comorbidity. *Frontiers in public health*, 10, 1044081.
- Kaygas, Y., Şam, M., Doğan, Y. B., Ağaoğlu, C. Y., Sonkur, A., & Durmuş, E. E. (2023). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyal kaygı ve öz yeterlik. *Bağımlılık Dergisi*, 24(4), 461-474.
- Küçükkatırcı Baykan, H., & Şenol, V. (2023). Sosyal Medya Bağımlılığının Görünüş Kaygısı ve Ortoreksiya Üzerine Etkisinin İncelenmesi, 12.Ulusal Sağlıklı Yaşam Kongresi, 1-3 Haziran 2023, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, İstanbul.
- Liao, J., Xia, T., Xu, X., & Pan, L. (2023). The effect of appearance anxiety on social anxiety among college students: Sequential mediating effects of self-efficacy and self-esteem. *Behavioral Sciences*, 13(8), 692.
- Özbek, S. & Akyüz, O. (2022). Spor bilimleri öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 1095-1108. <https://doi.org/10.38021/asbid.1184968>.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105.
- Özerkan, K. N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar* (1. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özgen, F. (2016). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile kişilik ilişkisinin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Özkan, A. M., Çekiç, A., & Çepikkurt, F. (2023). Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 9(1), 26-37. <https://doi.org/10.18826/ijsetsabd.1192210>.
- Özmen, Ö. (1999). *Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni* (2. baskı). Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Potter, P., & Perry, A. G. (2001). *Self-Concept Fundamentals Of Nursing* (5th ed.). St. Louis: Mosby.
- Sarıkabak, M., & Çelebi, M. Elit ve Elit Olmayan Taekwondo Sporcularının Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygusal Zeka Düzeylerinin İncelenmesi. *11. Uluslararası Spor Camiası Sempozyumu*, 28-30 Ekim 2019, 201.
- Sujarwoto, Saputri, R. A. M., & Yumarni, T. (2023). Social media addiction and mental health among university students during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *International journal of mental health and addiction*, 21(1), 96-110. [10.1007/s11469-021-00582-3](https://doi.org/10.1007/s11469-021-00582-3).
- Sübaşı, G. (2010). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Abi Evran Üniversitesi Karşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1), 523-538. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefad/issue/59268/851452>.
- Türker, A., Yusuf, E. R., Eroğlu, S. Y., Şentürk, A., & Durmaz, M. (2018). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-15. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mausbid/issue/39100/377479>.

Zhang, L. Q., & Gao, H. N. (2023). Effects of sports on school adaptability, resilience and cell phone addiction tendency of high school students. *World Journal of Psychiatry*, 13(8), 563.

Finans Kaynakları

Bu araştırma 2209/A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destek Programı tarafından 1919B012304600 proje numarası ile desteklenmiştir.

Çıkar Çatışması

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları

Fikir: Akça ZS. S. Lök **Tasarım:** Akça ZS. S. Lök **Veri Toplama:** Akça ZS. **Veri Analizi:** S. Lök
Kaynak Taraması: Akça ZS. S. Lök **Makale Yazımı:** Akça ZS. S. Lök **Eleştirel İnceleme:** S. Lök

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Tarih: : 26.10.2023

Sayı No: 2023-113