

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN TEMEL
İHTİYAÇ DOYUMU VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ARAŞTIRMA MAKALESİ

İlayda ESİN YÜZER^{1A-E} , Aylın UĞURLU ÇAKIR^{2A-D} , DoğukanBatur Alp GÜLŞEN^{3D-E}  ¹Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,
Aydın ²Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Yöneticiliği, Aydın, ³Adnan Menderes
Üniversitesi, Rekreasyon, Aydın

ÖZET

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaç doyumu, akademik ve kişisel gelişimleri açısından kritik bir rol oynadığı ifade edilebilir. Bu temel ihtiyaçlarının yeterince doyum sağlamaması, sosyal medya bağımlılığını artırarak öğrencilerin bilişsel ve davranışsal işlevlerini olumsuz etkileyebilir. Bu bağlamda araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin temel ihtiyaç doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin öğrencilerin cinsiyetleri, bölümleri, egzersiz yapma sıklıkları gibi değişkenler üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırma amacı doğrultusunda araştırmanın yöntemini nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim görmekte olan düzenli egzersiz yapan ve sosyal medyayı günde en az 1-2 saat kullanan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya 119 kadın (%43,9), 152 erkek (%56,1) toplamda 271 öğrenci gönüllü olarak katılım göstermiştir. Bu kapsamda Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu (SMBÖ-YF), Üniversite Öğrencilerinin Temel İhtiyaçlarının Doyumu Ölçeği (ÜÖTİDÖ) ve araştırmacılar tarafından incelenecek değişkenlerin çeşitlerine göre hazırlanmış olan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler araştırma amacı doğrultusunda korelasyon analizinin yanı sıra bağımsız örneklem t-testi ile tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, temel ihtiyaç doyumları ve sosyal medya bağımlılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, cinsiyete göre farklılaşmadığı ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden daha fazla egzersiz yapan katılımcıların yeterliklerinin daha yüksek, sosyal medya kullanımı yoğun olan katılımcıların da sosyal medya bağımlılıklarının fazla olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: temel ihtiyaç doyumu, sosyal medya bağımlılığı, egzersiz, sosyal medya, üniversite öğrencisi

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN BASIC NEED SATISFACTION AND
SOCIAL MEDIA ADDICTION OF STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORTS
SCIENCES

ABSTRACT

The fulfillment of basic psychological needs constitutes a pivotal determinant in the academic and personal development of students enrolled in Faculties of Sport Sciences. Insufficient satisfaction of these essential needs may exacerbate tendencies toward social media addiction, which in turn can detrimentally influence students' cognitive and behavioral functioning. The aim of the study is to examine the effect of the relationship between basic need satisfaction and social media addiction of students studying at the Faculty of Sport Sciences on variables such as students' gender, departments, and frequency of exercise. In line with the objective of the research, the relational survey model, which is one of the quantitative research methods, was used as the method of the research. The samples of the study consist of students studying at the Faculties of Sport Sciences who exercise regularly and use social media at least 1-2 hours a day. A total of 271 students, 119 female (43.9%) and 152 male (56.1%), participated in the study voluntarily. In this regard, the Social Media Addiction Scale Adult Form (SMAS-AAD), the Satisfaction of Basic Needs of University Students Scale (SSBSBS) and a personal information form designed by the researchers according to the types of variables to be analyzed were used. In addition to correlation analysis, independent sample t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were applied to the data obtained in line with the research purpose. As a result of the outcomes, it was determined that there was a statistically significantly relationship between basic need satisfaction and social media addictions, that there was no difference according to gender, and that the participants who exercised more than the students of the faculty of sport sciences had higher competencies, and the participants who used social media intensively had higher social media addictions.

Key Words: basic need satisfaction, social media addiction, exercise, social media, university student

Yazar Katkı Oranı:

- A) Çalışmanın Tasarımı
- B) Veri Toplama
- C) Verilerin Analizi
- D) Makale Yazımı
- E) Eleştirel Okuma

Gönderim Tarihi:

17 Mayıs 2025

Kabul Tarihi:

12 Ağustos 2025

Çevrimiçi Yayın Tarihi:

29 Aralık 2025

ISSN: 3023-5359

Doi Number: DOI:

10.70701/makusbd.1704874

Giriş

İnsan motivasyonu ve kişiliği üzerine en etkili kuramlardan biri olan öz belirleme kuramı çerçevesinde yer alan temel ihtiyaçlar doyumunu kavramı fizyolojik veya psikolojik birçok temel ihtiyacın tatmin edildiği takdirde sağlıklı olmaya ve esenliğe yol açan, tatmin edilmediği takdirde ise patolojik vakaları harekete geçirici bir durum olarak tanımlanmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). İlk olarak 1970'li yıllarda Edward Deci tarafından ayrıntılı olarak ele alınan öz belirleme kuramı (Çankaya, 2009), bireylerin kendi yaşamlarında özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılanmasında aktif rol üstlendiğini ve insan hayatının fizyolojik, sosyal bütünlüğü ile kültür yapısının, psikolojik gelişim ve iyi olma hali için doğuştan gelen yatkınlığın nasıl gelişim gösterdiğini veya sınırlandığını açıklamaktadır (Ryan ve Deci, 2017; Ryan vd., 2019; Tasman ve Aydoğmuş, 2022).

Özerklik ihtiyacı, psikolojik özgürlük ve irade deneyimini; kişinin kendi davranışlarının kaynağı olmasını (De Charms, 1968; Deci ve Ryan, 1985); yetkinlik ihtiyacı, kişinin fiziksel ve sosyal çevresiyle etkileşiminde etkili olma deneyimini ve güven duygusunu (Deci ve Ryan, 2002) ve son olarak, ilişkisellik ihtiyacı, karşılıklı bakım deneyimini ve başkalarına bağlı hissetmeyi; başkalarıyla ve kişinin toplumuyla aidiyet duygusuna sahip olmayı ifade etmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Deci ve Ryan, 2002). Son yıllarda hızla gelişen teknolojik gelişmelerin artması ve bireylerin hayatlarında dikkate değer kısmını kaplaması temel ihtiyaç doyumlarının etkilenebileceği anlamına gelebilir. Sosyal medya platformlarının yaygın kullanımı ve iletişimlerin sanal ortamlar üzerinden gerçekleştirilmesi yetkinlik ihtiyacını ve

ilişkisellik ihtiyacını olumlu veya olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir.

Bilgisayarlar, internet ve akıllı telefonlar gibi birçok teknolojik alet günlük yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir (Gökmen, 2024). Günümüzde dünya nüfusunun %67,9'u oluşturan 5,56 milyar kişi internet kullanıcısı ve %63,9'unu oluşturan 5,24 milyar kişi aktif sosyal medya kullanıcısıdır (Petrosyan, 2025). Dünya'da olduğu gibi Türkiye'deki durumda benzer şekildedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2023) verileri incelendiğinde nüfusun büyük bir kısmı (%85) interneti kullanmakta ve bu internet kullanımında sıklıkla kullandıkları araçlar arasında sosyal medya en üst sırada yer almaktadır. Sosyal medya kullanımının hem olumlu hem olumsuz birçok yönü olduğu görülebilir. Sosyal medya kullanımının olumlu katkılarına ilişkin Grieve ve arkadaşları (2013)'nin yaptıkları çalışma incelendiğinde sosyal medya kullanmanın sosyal bağlılığın gelişimine katkı sağladığı ve sosyal bağlılığın devamlılığına da yol açtığını ifade ettikleri görülmektedir. Olumlu katkılara ilişkin Quinn ve Oldmeadow (2013)'ün yaptıkları bir çalışma incelendiğinde ise sosyal medyayı kullanan genç nüfusun kullanmayanlara göre aidiyet duygularının daha fazla olduğu ileri sürülmektedir. Ek olarak Davis (2012), sosyal medyanın yanı sıra teknolojiyi de kullanmanın arkadaş ilişkilerine olumlu katkılar sağlayarak arkadaşlığı güçlendirdiğini ve bu durumda sosyal bağlılığını arttırdığını söylemektedir. Sosyal medyanın kullanımının bazı durumlarda sosyal ilişkilere katkı sağladığı ileri sürülebilir ancak sosyal medya kullanımının aşırıya kaçması ve sosyal medya bağımlılığının oluşması bu olumlu etkileri tersine çevirerek olumsuz etkilere yol açabileceği söylenebilir.

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

Sosyal medya bağımlılığı, aşırı sosyal medya kullanımına yönelik güçlü bir güdüye sahip olmak olarak tanımlanmaktadır. Bununla beraber, sosyal medya bağımlılığı sosyal ve psikolojik refahı bozan sosyal medya ile aşırı ilgilenmek olarak da ifade edilmektedir (Andreassen, 2015). Sosyal medya bağımlılığıyla ilgili yapılan bazı araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının genel refah ile negatif bir ilişkisi olduğunu göstermiştir (Follows, 2005; Balcerowska vd., 2020; Pertegal vd., 2019). Sosyal medya kullanımının sıklığının artması sosyal medya bağımlılığı anlamına gelmese de sosyal medyada geçirilen zaman depresif belirtilerle (isteksizlik, olumsuz duygu durumu, konsantrasyon güçlüğü vb) pozitif yönde ilişkilendirilmiştir (Kuss, 2017). Benzer şekilde, Balcerowska ve arkadaşları (2020) sosyal medya bağımlılığının algılanan stres ile pozitif, öznel iyi oluş ile negatif bir ilişkisi olduğunu tespit etmiştir. Bunun yanı sıra sosyal medya bağımlılığının benlik saygısı, akademik performans veya ruh sağlığıyla ilişkisine bakıldığında olumsuz yönde bir ilişkiye sahip oldukları görülmektedir (Hou vd., 2019; Balcerowska vd., 2020; Pantic vd., 2012; Joinson, 2008). Ek olarak yapılan araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının daha fazla hareketsiz zaman (Karaca vd., 2021), daha az fiziksel aktivite (Boke, 2021; Zagalaz-Sanchez vd., 2019), beden kitle indeksi değerinde artış (Yan ve ark, 2017) ile ilişkili olduğunu gözlemlemiştir. Bu bağlamda yapılan araştırmalar göz önüne alındığında, sosyal medya bağımlılığının bireylerin refahlarını, sosyal ilişkilerini ve hatta akademik yaşamlarını olumsuz yönde etkileme potansiyeline sahip olduğu söylenebilir.

Sosyal medya kullanımının özellikle hızla gelişen akıllı telefonların yoğun

kullanımından dolayı arttığı ve bu teknolojik gelişmeler bireylerin sosyal medya bağımlılığına doğru yönlenmesine sebep olduğu söylenebilir. Özellikle yükseköğrenim sürecinde öğrencilerin yaşadıkları birtakım psikososyal, kültürel ve ekonomik sorunların incelenmesinde, sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve sosyal yetkinlik gibi konuların güncel sorunların giderilmesinde etkili olacağı düşünülmektedir (Kara ve Gürbüz, 2022). Bu noktada sosyal medya kullanımının bireyleri olumlu veya olumsuz etkileyebildiği düşünüldüğünde temel ihtiyaç doyumlarının da bu doğrultuda etkilenebileceği söylenebilir. Nitekim sosyal medya bağımlılığının da sebebinin yoğun biçimde akıllı telefon kullanımı olduğu ifade edilebilir. Son yıllarda temel ihtiyaç doyumu ile akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi araştıran bazı araştırmalar, temel ihtiyaç doyumları yüksek olan bireylerin yoğun biçimde akıllı telefon kullanımından kaçındığını belirtmiştir (Hong vd., 2019; Sun vd., 2020). Diğer taraftan, takıntılı şekilde akıllı telefon kullanımının depresyon ve anksiyete gibi negatif duyguları açığa çıkarma ihtiyacından kaynaklandığı tespit edilmiştir (Adams vd., 2020; Green vd., 2020; Klietk vd., 2020; Lăzăroiu vd., 2020). Yapılan araştırmalar öz-belirleme kuramı çerçevesinde ele alınmış ve buna göre araştırmacılar, daha fazla temel ihtiyaç doyumunun problemlili akıllı telefon kullanımıyla olumsuz bir ilişkisi olduğunu bildirmişlerdir (Geng vd., 2022). Bu doğrultuda, akıllı telefona kullanımıyla ilişkili olarak sosyal medya bağımlılığının bireylerin temel ihtiyaç doyumları üzerinde etkisi olduğu söylenebilir. Özellikle genç bireylerin teknolojiye yönelik daha yoğun bir ilgi gösterdiği düşünüldüğünde üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı yaşama olasılığının daha yüksek olduğu

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

görülebilir. Sosyal medya kullanımının bireyin sosyal iletişimini, fiziksel hareketini, kendini ifade etme biçimini etkileyebileceğinden dolayı spor bilimleri öğrencilerinin ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Bu noktada araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin temel ihtiyaç doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin ve öğrencilerin cinsiyetleri, bölümleri, egzersiz yapma sıklıkları gibi faktörlerin değişkenler üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

Yöntem*Araştırmanın Yöntemsel Modeli*

Bu çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin temel ihtiyaç doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, araştırmada durum, olgu veya olayın olma durumunu betimleyerek değişkenler arasındaki ilişkiyi, etkiyi veya farkı belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Karasar, 2011; Şimşek, 2012).

Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini, 2023-2024 güz ve bahar yarıyıllarında Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim görmekte olan 119 kadın, 152 erkek toplamda 271 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem 18-38 yaş ($\bar{x}=21,06$) aralığında, düzenli egzersiz yapan ve sosyal medyayı günde en az 1-2 saat kullanan spor yöneticiliği, antrenörlük eğitimi, rekreasyon ve beden eğitimi öğretmenliği bölümünde aktif öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır.

Araştırmanın Etik Kurul İzni

Araştırma amacı doğrultusunda araştırmanın örneklemini oluşturun spor bilimleri fakültesi

öğrencilerinin katılımlarının sosyal, fiziksel, psikolojik veya ekonomik olarak olumsuz bir etkiye sahip olmadığından ve katılımın gönüllüğe dayalı olmasından dolayı gerekli etik kurul onayı Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu (11.08.2023 tarihli ve 31906847/050.04.04-08-435 sayılı karar) tarafından verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve temel ihtiyaçlarının doyumu ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda araştırmada kullanılacak değişkenlere ilişkin bilgileri elde edebilmek amacıyla katılımcıların yaşı, cinsiyeti, okumakta oldukları bölüm, sıklıkla kullandıkları sosyal medya araçları (en sık kullandıkları platformlardan birden fazla seçmeleri istenmiştir), kullandıkları sosyal medya araçlarında geçirdikleri süre aralıkları ve egzersiz yapma sıklıklarını ait sorular yer almaktadır. Kullanılan bir diğer veri toplama aracı olan “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)” Türkçe alan yazına Şahin ve Yağcı (2017) tarafından kazandırılmış bir ölçektir. Şahin ve Yağcı tarafından geliştirilen bu ölçeğin toplam madde sayısı 20, alt boyut sayısı ise 2 ve 5’li Likert tipiyle değerlendirilmektedir. Ölçeğin alt boyutları sanal tolerans ve sanal iletişimdir. Ölçek hesaplamaları toplam puan üzerinden yapılmaktadır ve 5 ile 11’inci maddeler ters puanlanmaktadır. Şahin ve Yağcı (2017) tarafından ölçeğin güvenirliğine ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları toplam ölçek için ,94 olduğu alt boyutlarda ise sanal tolerans için ,92 ve sanal iletişim için ,91 olarak bulunduğu ifade edilmektedir. Elde edilen veriler üzerinde Cronbach Alpha kat sayısı incelendiğinde ise iç tutarlılık kat

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

sayıları toplam ölçek için ,88 olduğu alt boyutlarda ise sanal tolerans alt boyutunda ,81 ve sanal iletişim alt boyutunda ,83 olduğu görülmektedir. Elde edilen Cronbach Alpha değerleri ölçeğin geçerli ve güvenilir sonuçlar verebileceğine işaret etmektedir.

Veri toplama araçlarından olan bir diğer ölçek “Üniversite Öğrencilerinin Temel İhtiyaçlarının Doyumu Ölçeği (ÜÖTİDÖ)”dir. Ölçeğin orijinali Jenkins-Guarnieri, Vaughan ve Wright (2015) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlanması ve geçerlik-güvenirlilikleri Şimşir ve arkadaşları (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin toplamda 13 maddesi ve 3 alt boyutu vardır. Ölçeğin değerlendirilmesi toplam puan üzerinden yapılmaktadır ve 5’li Likert tipiyle değerlendirilmektedir. Ölçeğin alt boyutları yeterli, özerklik ve ilişkidir. Şimşir ve arkadaşları (2020) tarafından ölçeğin toplam puanı için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ,79; alt boyutlar ise sırasıyla özerklik ,79, yeterli ,72 ve ilişki ,80 olduğu ifade edilmektedir. Elde edilen veriler üzerinde Cronbach Alpha kat sayısı incelendiğinde ise iç tutarlılık kat sayıları toplam ölçek için ,82 olduğu alt boyutlarda ise yeterli alt boyutunda ,64, özerklik alt boyutunda ,73 ve ilişki alt boyutunda ,70 olduğu görülmektedir. İç tutarlılık kat sayılarına göre temel ihtiyaç doyumu ölçeğinin ,82 ile güvenilir bir ölçek olduğu ifade edilebilir.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında veriler Google form üzerinden online olarak gönüllülük esasına dayalı şekilde toplanmıştır. Veriler IBM SPSS 27.0 paket programında analiz edilmiştir. Verilerin analiz aşamasında ilk olarak verilerin normallik dağılımları incelenmiştir. Normallik dağılımları kapsamında verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve

verilerin +1 ile -1 aralığında olması gerekliliği test edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Verilerin normallik değerleri incelendiğinde verilerin normal dağıldığı görülmüş ve parametrik testler uygulanmıştır. Araştırma kapsamında önce betimleyici analizler yapılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda; temel ihtiyaç doyumu ile öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla korelasyon analizi, temel ihtiyaç doyumu ile sosyal medya bağımlılığı değişkenlerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklem t-testi, gruplar arası farklılığı belirleyebilmek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Ek olarak sosyal medya kullanım sıklığı ile egzersiz yapma sıklığının gruplar arası farklılıklarını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Elde edilen veriler bulgular bölümünde yer almaktadır.

Bulgular

Araştırmaya ait betimsel istatistikler, normallik dağılımları ve verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular bu bölümde yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Betimsel İstatistikler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	119	43,9
	Erkek	152	56,1
Okudukları Bölüm	Spor Yöneticiliği	150	55,4
	Rekreasyon	42	15,5
	Antrenörlük Eğitimi	59	21,8
	Beden Eğitimi Öğretmenliği	20	7,4
Egzersiz Yapma Sıklığı	Haftada 1-2 defa	99	36,5
	Haftada 3-4 defa	106	39,1
	Haftada 5 veya daha fazla	66	24,4
Sosyal Medya Kullanım Süreleri	0-1 saat	20	7,4
	2-4 saat	137	50,6
	5-6 saat	95	35,1
	7 saat ve üzeri	19	7,0
	Toplam	271	100,0

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların 119 (%43,9)'unun kadın ve 152 (%56,1)'inin erkek toplamda 271 kişiden oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların 150 (%55,4)'sinin spor yöneticiliği bölümünde, 42 (%15,5)'sinin rekreasyon bölümünde, 59 (%21,8)'unun antrenörlük eğitimi bölümünde ve 20 (%7,4)'sinin beden eğitimi öğretmenliği bölümünde öğrenim gördükleri; katılımcıların 99 (%36,5)'unun haftada 1-2 defa egzersiz yaptıkları, 106 (%39,1)'sının haftada 3-4 defa egzersiz yaptıkları ve 66 (%24,4)'sının ise haftada 5 veya daha fazla egzersiz yaptıkları ayrıca katılımcıların 20 (%7,4)'sinin günde 0-1 saat, 137 (%50,6)'sinin günde 2-4 saat, 95 (%35,1)'inin günde 5-6 saat ve 19 (%7,0)'unun günde 7 saat ve üzerinde sosyal medyada zaman geçirdikleri görülmektedir. Ayrıca araştırmaya ait katılımcıların kullandıkları sosyal medya platformlarına ilişkin dağılımlar incelendiğinde en çok Instagram (238 kişi-%34,5'i) sosyal medya platformunu kullandığı görülmektedir. Bu sıralamayı Whatsapp (181 kişi-%26,2'i), YouTube (128 kişi-%18,6'sı), X (50 kişi-%7,2'si), Snapchat (42 kişi-%6,1'i), Pinterest (14 kişi-%2'si), Telegram (13 kişi-%1,9'u), Facebook (12-%1,7'si), TikTok (7 kişi-%1'i), BeReal (3 kişi-%0,4'ü), Twitch (1 kişi-%0,1'i) ve Spotify (1 kişi-%0,1'i) sosyal medya platformları takip etmektedir. Katılımcıların toplamda 690 adet sosyal medya platformu seçeneği işaretledikleri görülmektedir.

Tablo 2. Verilerin Normallik Dağılımı

		n	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Üniversite Öğrencilerinin Temel İhtiyaç Doyumu Ölçeği	Yeterlik	271	17,07	3,70	-,416	,594
	Özerklik	271	14,96	3,45	-,691	,439
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	İlişki	271	14,25	3,55	-,554	,014
	Ölçek Toplam Puanı	271	46,28	8,60	-,463	,248
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Sanal Tolerans	271	30,30	7,02	,422	,163
	Sanal İletişim	271	21,62	8,36	,599	,509
	Ölçek Toplam Puanı	271	51,92	13,86	,650	,709

Tablo 2 incelendiğinde Üniversite Öğrencilerinin Temel İhtiyaç Doyumu Ölçeğinin ölçek toplam puanına

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

ilişkin ortalamasının 46,28; standart sapmasının 8,60; yeterlik alt boyutunda ortalama 17,07, standart sapma 3,70; özerklik alt boyutunda ortalama 14,96, standart sapma 3,45; ilişki alt boyutunda ortalama 14,25, standart sapma 3,55 olduğu görülmektedir. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin ölçek toplam puanına ilişkin ortalamasının 51,92; standart sapmasının 13,86; sanal tolerans alt boyutunda ortalama 30,30, standart sapma 7,02; sanal iletişim alt boyutunda ortalama 21,62, standart sapma 13,86 olduğu görülmektedir. Normallik dağılımları incelendiğinde ölçeklerin toplam puanlarına ve alt boyutlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 değer aralığında olduğu ve verilerin normal dağıldığı görülmektedir (Büyüköztürk, 2018).

Tablo 3. Temel İhtiyaç Doyumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

		Yeterlik	Özerklik	İlişki	TİDÖ	Sanal Tolerans	Sanal İletişim	SMBÖ
Sanal Tolerans	r	-,381	-,197	-,247	-,346	1		
	p	,000*	,001*	,000*	,000*			
Sanal İletişim	r	-,108	-,003	-,152	-,110	,622	1	
	p	,077	,967	,012*	,070	,000*		
SMBÖ	r	-,285	-,120	-,226	-,264	,918	,881	1
	p	,000*	,048*	,000*	,000*	,000*	,000*	

*p<.05

SMBÖ= Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği; TİDÖ= Temel İhtiyaç Doyumu Ölçeği

Üniversite Öğrencilerinin Temel İhtiyaç Doyumu Ölçeği (ÜÖTİDÖ) ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarının yer aldığı tablo 3 incelendiğinde temel ihtiyaç doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin negatif yönlü ve zayıf olduğu görülmektedir ($p<.05$; $r=-,264$). Alt boyutlar arasındaki ilişki incelendiğinde ise sanal tolerans alt boyutunun yeterlik, özerklik ve ilişki alt boyutlarıyla istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Sanal tolerans alt boyutunun yeterlik alt boyutuyla orta düzeyde ($r=-,381$), özerklik ($r=-,197$) ve ilişki ($r=-,247$) alt boyutlarıyla ise zayıf düzeyde bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Ayrıca sanal toleransın temel ihtiyaç doyumu toplam puanıyla negatif yönlü bir ilişkisi vardır ($r=-,346$; $p<.05$). Sanal iletişim alt boyutu incelendiğinde ise ilişki ($r=-,152$) alt boyutunda anlamlı, negatif yönde ve zayıf düzeyde ilişki elde edilmiştir. Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığı azaldıkça temel ihtiyaç doyumlarının arttığı söylenebilir. Ayrıca, sanal tolerans azaldıkça temel ihtiyaç doyumunun da arttığı ifade edilebilir.

Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Temel İhtiyaç Doyumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Yeterlik	Kadın	119	17,39	3,81	269	1,232	,219
	Erkek	152	16,83	3,61			
Özerklik	Kadın	119	15,13	3,18	269	,753	,452
	Erkek	152	14,81	3,66			
İlişki	Kadın	119	13,81	3,86	269	-1,794	,074
	Erkek	152	14,59	3,26			
Ölçek Toplam Puan (TİDÖ)	Kadın	119	46,34	8,80	269	,094	,925
	Erkek	152	46,24	8,46			
Sanal Tolerans	Kadın	119	29,98	8,92	269	-,556	,579
	Erkek	152	30,55	7,917			

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

Sanal İletişim	Kadın	119	21,60	6,58	269	-,023	,982
	Erkek	152	21,62	7,36			
Ölçek Toplam Puan (SMBÖ)	Kadın	119	51,59	14,06	269	-,347	,729
	Erkek	152	52,18	13,74			

Üniversite Öğrencilerinin Temel İhtiyaç Doyumu Ölçeği (ÜÖTİDÖ) ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin (SMBÖ) cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi analizi yapılmıştır. Analiz doğrultusunda tablo 4 incelendiğinde katılımcıların temel ihtiyaç doyumları ve sosyal medya bağımlılıklarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur ($p>.05$). Ölçeklere ait alt boyutlar incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 5. Egzersiz Sıklığı Değişkenine Göre Temel İhtiyaç Doyumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Karşılaştırılması

	Egzersiz Sıklığı	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Yeterlik	Haftada 1-2 defa (1)	99	16,04	3,85	10,421	,000*	1-3 2-3
	Haftada 3-4 defa (2)	106	17,07	3,39			
	Haftada 5 veya daha fazla (3)	66	18,64	3,44			
	Toplam	271	17,07	3,70			
Özerklik	Haftada 1-2 defa	99	14,96	3,30	2,110	,123	
	Haftada 3-4 defa	106	14,53	3,61			
	Haftada 5 veya daha fazla	66	15,64	3,36			
	Toplam	271	14,95	3,45			
İlişki	Haftada 1-2 defa	99	13,64	3,78	3,097	,047*	1-3 2-3
	Haftada 3-4 defa	106	14,35	3,52			
	Haftada 5 veya daha fazla	66	15,01	3,11			
	Toplam	271	14,25	3,55			
Ölçek Toplam Puan (TİDÖ)	Haftada 1-2 defa (1)	99	44,64	8,83	6,159	,002*	1-3
	Haftada 3-4 defa (2)	106	45,94	8,26			
	Haftada 5 veya daha fazla (3)	66	49,29	8,09			
	Toplam	271	46,28	8,59			
Sanal Tolerans	Haftada 1-2 defa	99	31,18	7,83	1,722	,181	
	Haftada 3-4 defa	106	30,45	8,5			
	Haftada 5 veya daha fazla	66	28,74	8,66			
	Toplam	271	30,30	8,36			
Sanal İletişim	Haftada 1-2 defa	99	21,83	6,59	,110	,896	
	Haftada 3-4 defa	106	21,61	7,13			
	Haftada 5 veya daha fazla	66	21,30	7,52			
	Toplam	271	21,62	7,01			
Ölçek Toplam Puan	Haftada 1-2 defa	99	53,01	13,02	,915	,402	
	Haftada 3-4 defa	106	52,07	13,87			
	Haftada 5 veya daha fazla	66	50,04	15,03			

(SMBÖ)	fazla			
	Toplam	271	51,92	13,86

*p<.05

Üniversite Öğrencilerinin Temel İhtiyaç Doyumu Ölçeği (ÜÖTİDÖ) ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin (SMBÖ) egzersiz yapma sıklıklarına göre gruplar arası farklılığı belirleyebilmek amacıyla tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarının yer aldığı tablo 5 incelendiğinde temel ihtiyaç doyumunun yeterli ve ilişki alt boyutunda egzersiz yapma sıklıklarına göre gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p<.05$). Buna karşılık, sosyal medya bağımlılıklarının egzersiz yapma sıklığına göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($p>.05$). Temel ihtiyaç doyumunu gruplar arası farklılığın hangi gruplarda olduğunu bulabilmek için post hoc testlerinden biri olan LSD testi yapılmıştır. LSD testi sonucunda temel ihtiyaç doyumuna göre egzersiz yapma sıklıklarında haftada 1-2 defa ve haftada 5 veya daha fazla egzersiz yapan katılımcılar arasında farklılık olduğu belirlenmiştir. Haftada 5 veya daha fazla egzersiz yapan ($\bar{x}=49,29$) katılımcıların haftada 1-2 defa egzersiz yapan ($\bar{x}= 44,64$) katılımcılara göre temel ihtiyaç doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Temel ihtiyaç doyumunu alt boyutlarında gruplar arası farklılıklar incelendiğinde yeterli alt boyutunda haftada 5 veya daha fazla egzersiz yapan ($\bar{x}=18,64$) katılımcıların haftada 1-2 defa egzersiz yapan ($\bar{x}=16,04$) katılımcılara göre yeterliklerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. İlişki alt boyutu incelendiğinde ise haftada 5 veya daha fazla egzersiz yapan ($\bar{x}=15,64$) bireylerin haftada 1-2 defa ve haftada 3-4 defa egzersiz yapan bireylere göre ilişkilerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, daha fazla egzersiz yapan öğrencilerin temel ihtiyaç doyumları ile yeterli ve ilişki boyutlarının anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 6. Sosyal Medya Kullanım Süreleri Değişkenine Göre Temel İhtiyaç Doyumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Karşılaştırılması

	Sosyal Medya Kullanım Süresi	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Yeterlik	0-1 saat	20	17,80	3,44	3,287	,021*	1-4
	2-4 saat	137	17,11	3,49			
	5-6 saat	95	17,36	3,60			
	7 saat ve üzeri	19	14,63	5,07			
	Toplam	271	17,07	3,70			
Özerklik	0-1 saat (1)	20	16,95	2,62	4,582	,004*	1-4
	2-4 saat (2)	137	14,71	3,32			
	5-6 saat (3)	95	15,25	3,38			
	7 saat ve üzeri (4)	19	13,16	4,46			
	Toplam	271	14,95	3,45			
İlişki	0-1 saat (1)	20	13,80	3,86	7,373	,000*	2-4 3-4
	2-4 saat (2)	137	14,17	3,46			
	5-6 saat (3)	95	15,09	3,00			
	7 saat ve üzeri (4)	19	11,10	4,63			
	Toplam	271	14,25	3,55			
Ölçek Toplam Puan (TİDÖ)	0-1 saat (1)	20	48,55	7,60	6,431	,000*	1-4 2-4 3-4
	2-4 saat (2)	137	45,98	8,16			
	5-6 saat (3)	95	47,70	7,92			
	7 saat ve üzeri (4)	19	38,89	11,90			
	Toplam	271	46,28	8,59			
Sanal Tolerans	0-1 saat (1)	20	26,40	8,62	12,224		1-4
	2-4 saat (2)	137	28,47	7,59			

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

Sanal İletişim	5-6 saat (3)	95	32,20	7,70	3,428	,000*	2-3
	7 saat ve üzeri (4)	19	38,16	9,96			
	Toplam	271	30,30	8,36			
	0-1 saat	20	19,15	8,35			
	2-4 saat	137	20,76	6,28			
	5-6 saat	95	23,29	6,76			
Ölçek Toplam Puan (SMBÖ)	7 saat ve üzeri	19	22,00	10,04	8,063	,018*	2-3
	Toplam	271	21,62	7,01			
	0-1 saat (1)	20	45,55	15,74			
	2-4 saat (2)	137	49,23	12,62			
	5-6 saat (3)	95	55,49	12,48			
	7 saat ve üzeri (4)	19	60,16	19,09			
Ölçek Toplam Puan (SMBÖ)	Toplam	271	51,92	13,86	8,063	,000*	1-4
	0-1 saat (1)	20	45,55	15,74			
	2-4 saat (2)	137	49,23	12,62			
	5-6 saat (3)	95	55,49	12,48			
	7 saat ve üzeri (4)	19	60,16	19,09			
	Toplam	271	51,92	13,86			

*p<.05

Üniversite Öğrencilerinin Temel İhtiyaç Doyumu Ölçeği (ÜÖTİDÖ) ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin (SMBÖ) sosyal medya kullanım sürelerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarının yer aldığı tablo 6 incelendiğinde, temel ihtiyaç doyumu ile sosyal medya bağımlılığı değişkenlerinde ve alt boyutlarında gruplar arası istatistiksel olarak farklılık olduğu bulunmuştur (p<.05). Gruplar arası farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için post hoc testlerinden LSD testi yapılmıştır. LSD testi sonucunda temel ihtiyaç doyumu toplam puanı grupları incelendiğinde sosyal medyada 0-1 saat ($\bar{x}$ = 48,55), 2-4 saat ($\bar{x}$ = 45,98) ve 5-6 saat ($\bar{x}$ = 47,70) aralığında zaman geçiren katılımcıların 7 saat ve üzeri ($\bar{x}$ = 38,89) zaman geçiren katılımcılara göre temel ihtiyaç doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Temel İhtiyaç Doyumu Ölçeği alt boyutları incelendiğinde; sosyal medyada 0-1 saat ($\bar{x}$ = 17,80) zaman geçirenlerin 7 saat ve üzeri ($\bar{x}$ = 14,63) zaman geçirenlere göre yeterliklerinin daha yüksek olduğu, 0-1 saat aralığında ($\bar{x}$ = 16,95) zaman geçiren katılımcıların 7 saat ve üzeri ($\bar{x}$ = 13,16) zaman geçiren katılımcılara göre özerkliğinin daha yüksek olduğu görülmektedir. İlişki alt boyutunda ise 2-4 saat ($\bar{x}$ = 14,17) ve 5-6 saat ($\bar{x}$ = 15,09) zaman geçiren katılımcıların, 7 saat ve üzeri ($\bar{x}$ = 11,10) zaman geçirenlere göre daha yüksek ilişki düzeyine sahip oldukları bulunmuştur.

Sosyal medya bağımlılığı toplam puanları gruplar arası farklılıklar incelendiğinde sosyal medyada 0-1 saat ($\bar{x}$ = 45,55), 2-4 saat ($\bar{x}$ = 49,23) ve 5-6 saat ($\bar{x}$ = 55,49) zaman geçirenlerin, 7 saat ve üzeri ($\bar{x}$ = 60,16) zaman geçirenlere göre sosyal medya bağımlılıklarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin sanal alt boyutları incelendiğinde ise sosyal medyada 7 saat ve üzeri ($\bar{x}$ = 38,16) zaman geçiren katılımcıların 0-1 saat ($\bar{x}$ = 26,40) ve 2-4 saat ($\bar{x}$ = 28,47) zaman geçiren katılımcılara göre sanal toleranslarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca 5-6 saat ($\bar{x}$ = 32,20) zaman geçirenlerin 2-4 saat ($\bar{x}$ = 28,47) zaman geçirenlere göre daha yüksek sanal tolerans göstermektedirler. Sanal iletişim alt boyutunda ise sosyal medyada 5-6 saat ($\bar{x}$ = 23,29) zaman geçirenlerin 2-4 saat ($\bar{x}$ = 20,76) zaman geçirenlere göre sanal iletişimlerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda, sosyal medya kullanım süreleri daha az olan katılımcıların temel ihtiyaç doyumlarının (yeterlik, özerklik, ilişki) daha yüksek olduğu; sosyal medya kullanım süreleri arttıkça sanal tolerans, sanal iletişim ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin yükseldiği söylenebilir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin temel ihtiyaç doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki ile cinsiyet, egzersiz yapma sıklığı ve sosyal medya kullanım sıklığına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda; temel ihtiyaç doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre ise her iki değişkende de anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bunun yanı sıra, egzersiz yapma sıklığının sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı ancak temel ihtiyaç doyumu üzerinde gruplar arası anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Son olarak, sosyal medya kullanım süresi arttıkça temel ihtiyaç doyumunun azaldığı ve sosyal medya bağımlılığının yükseldiği görülmüştür.

Spor bilimleri öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri azaldıkça temel ihtiyaç doyumlarının arttığı tespit edilmiştir. Sosyal medya kullanım süresinin ve buna bağlı olarak sanal tolerans düzeyinin artması da temel ihtiyaç doyumunun düşmesine işaret etmektedir. Ek olarak, temel ihtiyaç doyumu ilişki boyutunun sosyal medya bağımlılığı ve alt boyutlarıyla negatif bir ilişkisi mevcuttur. Bu bulgular sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin temel ihtiyaç doyumlarını olumsuz etkileyebileceğini ifade etmektedir. Elde edilen bulgular alan yazınla paralellik göstermektedir. Alan yazın incelendiğinde, Kurker ve Sürücü (2024) yaptıkları bir çalışmada temel psikolojik ihtiyaç doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ve temel ihtiyaçları daha fazla karşılanan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde

Bozkurt (2021) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada sosyal medya bağımlılığı arttıkça temel psikolojik ihtiyaçların (yeterlik, özerklik, ilişki) daha düşük düzeyde karşılandığını belirlemiştir. Ayrıca Erdem ve Dost'un (2024) araştırmasıyla da örtüşmektedir. Söz konusu çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların sosyal medya bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve ihtiyaçları daha düşük karşılanan bireylerin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Alt boyut bulgularına paralel olarak, Reinecke ve arkadaşları (2014) yaptıkları bir araştırmada temel ihtiyaç doyumu alt boyutlarından olan ilişki ihtiyacının sosyal medya uygulamalarından olan facebook kullanımını arttırdığını belirtmişlerdir. Aynı araştırmada, temel ihtiyaç doyumu alt boyutlarının yeterlik, özerklik ve ilişki arasında yüksek bir korelasyon olduğu da ifade edilmiştir ($r = .74$). Ek olarak, ilişki boyutunu ele alan Ilori vd. (2025) yaptıkları bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının kişiler arası ilişkiler üzerinde önemli etkilere sahip olduğunu bulmuşlardır ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri daha düşük olan bireylerin daha yakın ilişkiler kurabildiklerini öne sürmektedirler. Bu bulgu, ilişki ihtiyacı yeterince karşılanmayan öğrencilerin sosyal bağımlılık hissini çevrim içi etkileşimlerle telafi etmeye çalıştıklarını, ancak sosyal medyada geçirilecek sürenin artmasının yüz yüze ilişkileri zayıflatması nedeniyle ilişki doyumunu daha da düşürdüğünü düşündürmektedir. Bu sonuçlar, araştırmadaki ilişki ihtiyacı doyumunun sosyal medya bağımlılığıyla negatif ilişkili olmasıyla tutarlıdır.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu spor bilimleri öğrencilerinin temel ihtiyaç doyumları ve sosyal medya bağımlılıkları düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

farklılaşmadığıdır. Alan yazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve cinsiyetleri arasında bir farklılık olmadığını belirten çalışmalar mevcuttur (Baz, 2018; Aktan, 2018; Aslan ve Yaşar, 2020). Diğer taraftan, sosyal medya bağımlılığı ve cinsiyet arasında önemli bir farklılık olduğunu ifade eden araştırmalar da mevcuttur. Bazı araştırmalar, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre sosyal medya platformlarına daha bağımlı olduklarını gözlemlemişlerdir (Çiftçi, 2018; Bozkurt, 2021; Bozkurt ve Bozkurt, 2022; Tut, 2021). Benzer şekilde Li Chung ve arkadaşları (2018), sosyal medya platformlarında daha uzun süre zaman geçiren kadın katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının da daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bunun yanı sıra, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre sosyal medya platformlarına daha bağımlı olduğunu bildiren araştırmalar da mevcuttur (Alime vd., 2021; Özdemir, 2019). Bu nedenle, cinsiyet değişkenine ilişkin sonuçların örneklem özellikleri, kültürel farklılıklar ve sosyal medya kullanım motivasyonlarına bağlı olarak değişkenlik gösterebileceği söylenebilir.

Egzersiz yapma sıklığı değişkeni incelendiğinde, temel ihtiyaç doyumunun yeterlik ve ilişki alt boyutlarıyla dikkate değer bir farklılık olduğu, buna karşılık sosyal medya bağımlılığı ile istatistiksel bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ve egzersiz yapma sıklığı arasında farklılık gözlemlenmemesinin olası nedeninin örneklemen sadece düzenli egzersiz yapan spor bilimleri öğrencilerini kapsamasından dolayı olduğu düşünülmektedir. Buna ilaveten, spor bilimleri öğrencilerinin spor ve sosyal medya kullanımı arasında dengeli bir yaşam tarzına sahip olmalarının bu sonucun

ortaya çıkmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Rapor edilen verilen aksine yapılan bazı araştırmalar düzenli egzersiz ile sosyal ağ bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir (Hassan vd., 2020; Boke, 2021; Hosen ve ark, 2021). Benzer şekilde, düzenli fiziksel aktiviteye katılmanın sosyal medya bağımlılığını azaltma yöntemlerinden biri olduğu yönünde araştırmalar mevcuttur (Li vd., 2020; Brailovskaia ve Margraf, 2020). Bununla birlikte, Chen ve arkadaşları (2022) düzenli egzersizin aracı rolünü inceledikleri araştırmada, düzenli egzersizin sosyal medya bağımlılığı etkilerini hafifletmediği ve düzenli egzersiz ile sosyal medya bağımlılığı arasında bir etkileşim olmadığını tespit etmişlerdir. Ek olarak, sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerde düzenli egzersizin internet kullanımını azaltmak yerine arttırabileceğini, başka bir ifadeyle bireylerin ne kadar çok egzersiz yaparsa o kadar fazla internet kullanma eğiliminde olduklarını öne sürmüşlerdir. Bu yönüyle, mevcut araştırmanın bulguları söz konusu sonuçlarla paralellik göstermektedir. Bununla beraber, temel ihtiyaç doyumu değişkeninin de alan yazınla paralellik gösterdiği görülmektedir. Xu ve arkadaşları (2021) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir araştırmada fiziksel aktivite ve dayanıklılık arasında yeterlik ihtiyacının karşılanmasının aracı bir rol oynadığını belirtmiştir. Diğer taraftan, fiziksel aktivite ile özerklik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Wilson ve arkadaşları (2006) egzersiz yapan bireylerin yetkinlik algılarının daha yüksek düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir. Birlikte ele alındığında, egzersiz yapan bireylerin yetkinlik düzeylerinin yüksek olduğu ve egzersiz yapmanın yeterlik ihtiyacının karşılanmasında önemli rol

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

üstlendiği söylenebilir. Ayrıca Crespo-Eguílaz ve arkadaşları (2024) rekreasyonel amaçlı yapılan egzersizlerin temel ihtiyaç doyumunun tüm alt boyutlarıyla ilişkili olduğunu ifade etmiş, özellikle ilişki ve yeterlik ihtiyaçlarının pozitif yönde ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Bu sonuçlar, egzersiz yapmanın özellikle yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının karşılanmasını destekleyebileceğini göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer bulguları sonucunda, sosyal medya kullanım süreleri daha az olan katılımcıların temel ihtiyaç doyumlarının (yeterlik, özerklik ve ilişki) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna karşın, sosyal medya kullanım süreleri daha fazla olan katılımcıların ise sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişimlerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Özellikle 7 saat ve üzeri sosyal medya kullanan bireylerde temel ihtiyaç doyumunun belirgin şekilde düştüğü ve sosyal medya bağımlılıklarının en yüksek seviyeye ulaştığı görülmüştür. Elde edilen bulgular alan yazınla paralellik göstermektedir. Aslan ve Yaşar (2020), sosyal medyada daha fazla zaman geçiren öğrencilerin sosyal medyaya daha bağımlı hale geldiğini ifade etmiştir. Benzer şekilde Blachnio ve arkadaşları (2016) ile Brailovskaia ve Margraf (2018), sosyal medya kullanım yoğunluğu arttıkça bağımlı olma olasılığının yükseldiğini ifade etmişlerdir. Zhao'nun (2021) çalışması da sosyal kullanım türleri (iletişim, etkileşim, paylaşım) ile bağımlılık arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca Ekinci (2022) sosyal medya kullanım süresi arttıkça ilişki doyumunun düştüğünü ve sosyal medyanın kişilerarası iletişim üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ifade ederek mevcut araştırma bulgularını desteklemiştir. Benzer şekilde Bayramoğlu ve Gültekin

(2023), Z kuşağında sosyal medya bağımlılığı arttıkça yaşam doyumunun azaldığını belirlemiş ve sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz sonuçlara yol açabileceğini ortaya koymuştur.

Bu araştırma, yalnızca bir üniversitenin spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören ve düzenli egzersiz yapan öğrencilerle sınırlıdır. Örneklemenin homojen yapısı, bulguların farklı fakültelerdeki öğrenciler veya düzenli egzersiz yapmayan bireylere genellenmesini kısıtlamaktadır. Veriler öz-bildirim ölçekleriyle toplandığı için yanıltıcı yanlılığı ihtimali bulunmaktadır. Ayrıca çalışma kesitsel bir desende yürütüldüğünden sosyal medya kullanımı ile temel ihtiyaç doyumu arasındaki nedensel yön net olarak belirlenememektedir.

Gelecek araştırmalarda farklı fakültelerden, farklı yaş gruplarından ve egzersiz düzeyleri değişen daha geniş örneklemelerle çalışmalar yapılması önerilir. Boylamsal araştırmalar, sosyal medya kullanımının temel ihtiyaç doyumu üzerindeki etkilerini zamansal olarak inceleyebilir. Ayrıca sosyal medya kullanımının türü (aktif/pasif kullanım) ve motivasyonları dikkate alınarak yapılacak çalışmalar ilişkilerin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Sporcu olmayan bireyler ve elit sporcularla karşılaştırmalı çalışmalar yapılması, sonuçların spor alanına özgü olup olmadığını ortaya koyabilir.

Kaynaklar

Adams, C., Grecu, I., Grecu, G., & Balica, R. (2020). Technology-related behaviors and attitudes: compulsive smartphone usage, stress, and social anxiety. *Review of Contemporary Philosophy*, 19, 71-77.

Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.

<https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.379886>

Alime, S. T., Talha, S. M., Neslihan, L., & Sefa, L. (2021). Investigation of the relationship between physical activity and social media addiction in adults. *Gymnasium: Scientific Journal of Education, Sports & Health*, 22(2). <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2021.22.2.03>

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>

Aslan, İ., & Yaşar, M. E. (2020). Measuring social media addiction among university students. *International Journal of Contemporary Economics and Administrative Sciences*, 10(2), 468-492. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4429749>

Balcerowska, J. M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Atroszko, P. A., Pallesen, S., & Andreassen, C. S. (2020). Is it meaningful to distinguish between Facebook addiction and social networking sites addiction? Psychometric analysis of Facebook addiction and social networking sites addiction scales. *Current Psychology*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00625-3>

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Bayramoğlu, G., & Gültekin, F. (2023). Z kuşağının sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerine etkisi. *Turkuaz Uluslararası Sosyo-Ekonomik*

Stratejik Araştırmalar Dergisi, 5(1), 27-53.

Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS International Journal of Society Research*, 9(16), 276-295. <https://doi.org/10.26466/opus.470118>

Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.026>

Boke, H. (2021). On the health of staff of the provincial directorate of youth and sports during the COVID-19 epidemic: Researching the levels of physical activity and social media addiction. *Progress in Nutrition*, 23, 11-11. <https://doi.org/10.23751/pn.v23iS2.11942>

Boke, H. (2021). On the health of staff of the provincial directorate of youth and sports during the COVID-19 epidemic: researching the levels of physical activity and social media addiction. *Prog Nutr.*, 23(1)-11. <https://doi.org/10.23751/pn.v23iS2.1194>

Bozkurt, İ. (2021). *Sosyal medya bağımlılık düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Bozkurt, İ., & Bozkurt, Ö. (2022). COVID-19 kısıtlamaları sürecinde üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(2), 181-190. <https://doi.org/10.51982/bagimli.987234>

Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2020). Relationship between depression symptoms, physical activity, and addictive social media use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(12), 818-822. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.025>

Brailovskaia, J., Schillack, H., & Margraf, J. (2018). Facebook addiction disorder in Germany. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(7), 450-456. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0140>

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. *Pegem Atf İndeksi*, 001-214.

Chen, B. C., Chen, M. Y., Wu, Y. F., & Wu, Y. T. (2022). The relationship of social media addiction with internet use and perceived health: The moderating effects of regular exercise intervention. *Front. Public Health* 10, 854532. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.854532>

Crespo-Eguílaz, N., Gamba, L., Varela, A., & Fraguera-Vale, R. (2024). Satisfying basic psychological needs through a recreational sports programme for people with intellectual disability: human growth and adapted sport in focus. *Frontiers in Psychology*, 15, 1470411.

Çankaya, Z. C. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.

Çiftçi H. (2018) Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.

Davis K. (2012). Friendship 2.0: adolescents' experiences of belonging and self-disclosure online. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1527–1536. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.02.013>

De Charms, R. (1968). *Personal causation*. New York: Academic Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 431–441). University of Rochester Press.

Ekinci, N. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde İlişki Doyumu ile Sosyal Medya Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's thesis, Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey)).

Erdem, S., & Dost, M. T. (2024). Sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak temel psikolojik ihtiyaçlar ve utangaçlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(89), 213-233.

Geng, J., Bao, L., Wang, H., Wang, J., Gao, T., & Lei, L. (2022). Does childhood maltreatment increase the subsequent risk of problematic smartphone use among adolescents? A two-wave longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 129, 107250. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107250>

Gökmen, M. (2024). Mobil Araçların Gündelik Hayat İçerisindeki Kullanım Alanları. *Mobil Dönüşüm Medya ve Eğitim Pratikleri*, Eğitim Yayınevi.

Green, M., Kovacova, M., & Valaskova, K. (2020). Smartphone addiction risk, depression psychopathology, and social anxiety. *Analysis and Metaphysics*, 19, 52-58.

Grieve, R., Indian, M., Witteveen, K., Tolan, G. A., & Marrington, J. Z. (2013). Face-to-face or Facebook: Can social connectedness be derived online? *Comput. Hum. Behav.*, 29, 604-609. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.017>

Hassan, T., Alam, M. M., Wahab, A., & Hawlader, M. D. (2020). Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh. *The Journal of the Egyptian Public Health Association*, 95(1), 3. <https://doi.org/10.1186/s42506-019-0032-77>.

Hong, W., Liu, R. D., Oei, T. P., Zhen, R., Jiang, S., & Sheng, X. (2019). The mediating and moderating roles of social anxiety and relatedness need satisfaction on the relationship between shyness and problematic mobile phone use among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 93, 301-308. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.020>

Hosen, I., Al Mamun, F., Sikder, M. T., Abbasi, A. Z., Zou, L., Guo, T., & Mamun, M. A. (2021). Prevalence and associated factors of problematic smartphone use during the COVID-19 pandemic: A bangladeshi study. *Risk Management and Healthcare Policy*, 14, 3797–3805. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S325126>

Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*,

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

13(1). <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>

Ilori, S. O., Ilori, A. A., Linus, A. E., Igbekoyi, K. E., & Daodu, P. O. (2025). Influence of Social Media Addiction on Interpersonal Relationships, Depression and Stress among Undergraduates in Ekiti State. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 9(5), 152-160.

Jenkins-Guarnieri, M. A., Vaughan, A. L., & Wright, S. L. (2015). Development of a self-determination measure for college students: Validity evidence for the Basic Needs Satisfaction at College Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 48(4), 266-284. <https://doi.org/10.1177/0748175615578737>

Joinson, A. N. (2008). Looking at, looking up or keeping up with people?: motives and use of facebook. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. 1027-1036. <https://doi.org/10.1145/1357054.1357213>

Kara, F. M., & Gürbüz, B. (2022). Serbest Zamanlarda Sıkılma Algısı: İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Sosyal Yetkinlik İlişkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(2), <https://doi.org/10.33468/sbsebd.282>

Karaca, A., Demirci, N., Caglar, E., & Unlu, H. K. (2021). Correlates of Internet addiction in Turkish adolescents. *Child Youth Serv Rev*, 126, 106050. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106050>

Karasar N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. 1. Baskı. Nobel Yayınları. Ankara

Kliestik, T., Scott, J., Musa, H., & Suler, P. (2020). Addictive smartphone behavior, anxiety symptom severity, and depressive stress. *Analysis and Metaphysics*, 19, 45-51.

Kurker, F., & Surucu, A. (2024). Social media addiction mediates the relationship between basic psychological needs satisfaction and academic procrastination. *Psychology in the Schools*, 61(7), 2701-2721.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Lăzăroiu, G., Kovacova, M., Siekelova, A., & Vrbka, J. (2020). Addictive behavior of problematic smartphone users: The relationship between depression, anxiety, and stress. *Review of Contemporary Philosophy*, 19, 50-56. <https://doi.org/10.22381/RCP1920204>

Li, S., Wu, Q., Tang, C., Chen, Z., & Liu, L. (2020). Exercise-Based interventions for internet addiction: Neurobiological and neuropsychological evidence. *Frontiers in Psychology*, 11, 1296. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01296>

Liu, C., & Ma, J. (2018). Development and validation of the Chinese social media addiction scale. *Personality and Individual Differences*, 134, 55-59. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.046>

Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105. https://doi.org/10.14514/byk.m.26515393.2019.7/2_91-105

Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., Bojovic-Jovic, D., Ristic, S., & Pantic, S. (2012). Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*, 24(1), 90-93.

Pertegal, M. Á., Oliva, A., & Rodríguez-Meirinhos, A. (2019). Development and validation of the Scale of Motives for Using Social Networking Sites (SMU-SNS) for adolescents and youths. *PloS one*, 14(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225781>

Petrasyon, A. (2025). *Number of Internet and Social Media Users Worldwide as of January 2025*. <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>

Quinn, S., & Oldmeadow, J. A. (2013). Is the igeneration a 'we' generation? Social networking use among 9- to 13-year-olds and belonging. *The British Journal of Developmental Psychology*, 31(Pt 1), 136-142. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12007>

Reinecke, L., Vorderer, P., & Knop, K. (2014). Entertainment 2.0? The role of intrinsic and extrinsic need satisfaction for the enjoyment of

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

Facebook use. *Journal of Communication*, 64(3), 417–438. <https://doi.org/10.1111/jcom.12099>

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2019). Brick by brick: The origins, development, and future of self-determination theory. A. J. Elliot (Ed.), *Advances in motivation science içinde* (s. 111-156). *Elsevier Academic Press*.
<https://doi.org/10.1016/bs.adms.2019.01.001>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>

Sun, R., Gao, Q., Xiang, Y., Chen, T., Liu, T., & Chen, Q. (2020). Parent–child relationships and mobile phone addiction tendency among Chinese adolescents: The mediating role of psychological needs satisfaction and the moderating role of peer relationships. *Children and Youth Services Review*, 116, Article 105113.
<https://doi.org/10.1016/j.chilcyouth.2020.105113>

Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.

Şimşek, A. (2012). Araştırma modelleri. İçinde: Şimşek, A. (Editör). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları

Şimşir, Z., Arslan, C., & Dilmaç, B. (2020). Üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçlarının doyumu ölçeğinin (ÜÖTİDÖ) Türkçe 'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 940-955.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*, 6th edn Boston. Ma: Pearson.

Tasman, D. R. ve Eger Aydoğmuş, M. (2022). İlişki kalitesinde temel psikolojik ihtiyaçların önemi: Öz belirleme kuramı ve temel ilişki türleri temelinde bir

derleme. *Nesne*, 10(24), 294-315.
<https://doi.org/10.7816/nesne-10-24-08>

Tut, Z. Ş. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve beslenme durumunun incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Wilson, P. M., Rogers, W. T., Rodgers, W. M., & Wild, T. C. (2006). The psychological need satisfaction in exercise scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(3), 231-251.
<https://doi.org/10.1123/jsep.28.3.231>

Xu, S., Liu, Z., Tian, S., Ma, Z., Jia, C., & Sun, G. (2021). Physical activity and resilience among college students: The mediating effects of basic psychological needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3722. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073722>

Yan, H., Zhang, R., Oniffrey, T. M., Chen, G., Wang, Y., Wu, Y., Zhang, X., Wang, Q., Ma, L., Li, R., & Moore, J. B. (2017). Associations among screen time and unhealthy behaviors, academic performance, and well-being in chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(6), 596.
<https://doi.org/10.3390/ijerph14060596>

Zagalaz-Sánchez, M. L., Cachón-Zagalaz, J., Sánchez-Zafra, M., & Lara-Sánchez, A. (2019). Mini review of the use of the mobile phone and its repercussion in the deficit of physical activity. *Frontiers in psychology*, 10, 1307.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01307>

Zhao, L. (2021). The impact of social media use types and social media addiction on subjective well-being of college students: a comparative analysis of addicted and non-addicted students. *Comput. Human Behav. Reports* 4, 100122.
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100122.Z>.

Sorumlu Yazar Bilgileri

Yazar Adı Soyadı: İlayda ESİN YÜZER

Kurumu: Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Adres: Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Orcid Numarası: 0000-0001-7987-7312



Bu makale Creative Commons Attribution 4.0 Uluslararası lisansı ile lisanslanmıştır.