

Sporcularda Sosyal Medya Kullanımı ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılık Etkisinin İncelenmesi

Examining The Mediating Effect of Self-Esteem in The Relationship Between Social Media Use and Psychological Well-Being in Athletes

Burak Karababa^{*1}, Ferhat Canyurt²

***Correspondence:**
Burak Karababa
burak.karababa@erzurum.edu.tr
Erzurum Technical University,
Faculty of Sports Sciences
Erzurum, Türkiye
Fax: 444 5 388 27 60
Telephone: 0533 388 79 96
Orcid: 0000-0001-5873-5796

¹ Erzurum Technical University,
Faculty of Sports Sciences
Orcid: 0000-0001-5873-5796,
burak.karababa@erzurum.edu.tr

² Erzurum Technical University,
Faculty of Sports Sciences
Orcid: 0009-0000-1950-5007
ferhat.canyurt@erzurum.edu.tr



<https://doi.org/10.5281/>

Received / Gönderim: 15.12.2024

Accepted / Kabul: 30.01.2025

Published / Yayın: 28.02.2025

Volume 2, Issue 1, February, 2025

Abstract

This research examines the mediating effect of self-esteem in the relationship between social media use and the psychological well-being of student-athletes studying at sports sciences faculties. 338 student-athletes (142 female, 196 male) participated in the study. The research used the Social Media Use Scale, Rosenberg Self-Esteem, and Psychological Well-Being Scale. When the research findings are examined, it is seen that there is a negative significant relationship between social media use and psychological well-being ($r = -0.268, p < 0.05$) and between social media use and self-esteem ($r = -0.208, p < 0.05$). At the same time, there is a moderately significant positive relationship between psychological well-being and self-esteem ($r = 0.542, p < 0.05$). Mediation analysis shows that in addition to the direct effect of social media use on psychological well-being ($b = 0.281, p < 0.001$), the indirect impact ($b = 0.182$) is also significant. Self-esteem partially mediates the relationship between social media use and psychological well-being. Social media use generally negatively affects self-esteem and psychological well-being, and these effects vary according to individual differences and usage purposes. It has been emphasized that sports are an essential balancing factor in reducing the adverse impact of social media use and increasing the psychological well-being of individuals. The research offers suggestions for understanding the effect of social media use on athletes and managing this use more consciously.

Keywords Social media usage, psychological well-being, self-esteem.

Öz

Bu araştırma, spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören sporcu öğrencilerin sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya 338 sporcu öğrenci (142 kadın, 196 erkek) katılmıştır. Araştırmada Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde, sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi oluş ($r = -0,268, p < 0,05$) ve sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı ($r = -0,208, p < 0,05$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu, psikolojik iyi oluş ile benlik saygısı arasında ise pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = 0,542, p < 0,05$). Aracılık analizi, sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisinin ($b = 0,281, p < 0,001$) yanı sıra dolaylı etkisinin de ($b = 0,182$) anlamlı olduğu görülmektedir. Benlik saygısı, sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmektedir. Sosyal medya kullanımının benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş üzerinde genellikle olumsuz etkiler oluşturduğu ve bu etkilerin bireysel farklılıklar ve kullanım amaçlarına göre değişiklik göstermektedir. Sporun, sosyal medya kullanımının olumsuz etkilerini azaltmada ve bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmada önemli bir dengeleyici faktör olduğu vurgulanmıştır. Araştırma, sporcularda sosyal medya kullanımının etkilerini anlamak ve bu kullanımı daha bilinçli bir şekilde yönetmek için öneriler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler Sosyal medya kullanımı, psikolojik iyi oluş, benlik saygısı.

GİRİŞ

Sosyal medya kullanımının hızla artış göstermesinden dolayı bireyler üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmaların sayısı artmaktadır. Bu araştırmalar genellikle risk faktörlerini araştırmaktadır (Meier & Reinecke, 2021). Bu faktörlerinden biri, bir kişinin kendine ilişkin öznel değeri olan benlik saygısıdır. Benlik saygısı, ergenlik döneminden genç yetişkinliğe geçişte genellikle artış gösterir. Her ne kadar nispeten istikrarlı bir yapı olarak kabul edilse de, çevresel faktörlere duyarlı olup bu etkenlerden etkilenebilir. Araştırmacılar, kişinin benlik saygısı düzeyinin önemli olduğunu belirtiyorlar (Orth & Robins, 2014).

Benlik saygısı, bireyin kendini tanıma ve objektif bir şekilde değerlendirme süreci sonucunda, kendi yeteneklerini ve güçlü yönlerini olduğu gibi kabul ederek, kendine yönelik şefkat, saygı ve güven geliştirdiği bir kavramdır (Çuhadaroglu, 1986). Bireylerde benlik saygısı ve benlik saygısını etkileyen faktörleri araştıran çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Konuyla ilgili yapılan araştırmaların sonuçlarına bakıldığında sosyo-demografik özellikler, aile ve akran ilişkileri, algılanan sosyal destek, akademik başarı, fiziksel ve ruhsal hastalık gibi birçok faktörün benlik saygısıyla ilişkili olduğu görülmektedir (Camadan & Kırac, 2020; Dale vd., 2019). Bireylerde benlik saygısını etkilediği düşünülen bir diğer önemli unsur ise sosyal medyadır (Talawar & Kumar, 2020).

Bireyler günlük yaşamda birtakım değişiklikler deneyimleyebilseler de sosyal medya da dahil olmak üzere çevrimiçi ortamlarda da başarı ve başarısızlık yaşayabilirler. Araştırmacılar, sosyal medyanın kullanıcı benlik saygısı bağlamında incelenmesinin özellikle önemli olduğunu savundular (Midgley vd., 2021). Örneğin, genel sosyal medya kullanımı genç yetişkinler arasında daha düşük benlik saygısı ile ilişkilidir (Tibber vd., 2020). Sosyal medya kullanımının daha spesifik ölçümleri ile yapılan araştırmalar benzer sonuçlar vermiş ve çok sayıda çalışma ergenler, genç yetişkinler ve yaşlı yetişkinlerden oluşan büyük örneklemelerde bağımlılık oluşturan sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki bulmuştur (Ahmed vd., 2021; Andreassen vd., 2017). Diğer araştırmalar belirli platformları ele almıştır. Örneğin, bağımlılık oluşturan Facebook kullanımı (Błachnio vd., 2016) ve hem genel Facebook hem de Twitter kullanımı üniversite öğrencileri arasında daha düşük benlik saygısı ile ilişkilidir (Errasti vd., 2017). Sistematik bir inceleme, mevcut çalışmaların çoğunun Instagram kullanımı ile benlik saygısı arasında negatif bir bağlantı bulduğu sonucuna varmıştır (Faelens vd., 2021). Ayrıca, benlik saygısı YouTube ve WhatsApp kullanıcıları arasında kullanıcı olmayanlara kıyasla önemli ölçüde daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Chen vd., 2019). Genel olarak, daha yakın tarihli kesitsel araştırmaların çoğunun olumsuz ilişkiler bildirmesine rağmen, bunların genellikle küçük nitelikte olduğunu ve yakın tarihli meta-analitik çalışmalarla desteklenen bir sonuca göre; 84 çalışma ve 90.000'den fazla katılımcı arasında, sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı arasındaki ilişki $r = .079$ idi (Saiphoo vd., 2020). Bu analiz, sorunlu (genellikle aşırı veya bağımlılık yapıcı olarak ölçülen) kullanım ile benlik saygısı arasında daha güçlü bir olumsuz ilişki olduğunu gösterdi (Saiphoo vd., 2020).

Araştırmalarda tespit edilen genellikle küçük ve karışık etkilerin nedeni sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin bireyden bireye farklılık göstermesi olabilir (Valkenburg vd., 2021). Sosyal medyanın bireylerde etkilediği düşünülen bir diğer önemli unsur ise psikolojik iyi oluşturma. Psikolojik sağlığın yalnızca ruhsal sorunların bulunmamasıyla sınırlı olmadığı belirtilmelidir.

Sağlıklı bir birey, yaşamda karşılaştığı güçlükler ve zorluklar karşısında umutsuzluğa kapılmaksızın, yaşam mücadelesine devam eden ve bu süreçte motivasyonunu sürdüren

kişidir. Genel anlamda, iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler, yaşadıkları zorluklara rağmen yaşamlarından keyif almayı başarabilmektedirler. Veenhoven (2012), bireylerin yaşamını hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle bir bütün olarak ele alması ve bu çerçevede yaşamından memnuniyet duyması şeklinde tanımlamaktadır. Literatür incelendiğinde benlik saygısının, psikolojik iyi oluşla yakın bir bağlantı içerisinde olduğunu göstermektedir. Örneğin, bazı çalışmalar benlik saygısının psikolojik iyi oluşu artırmada olumlu bir rol oynadığını belirtmiştir (Diener vd., 2015; Yan vd., 2021). Benlik saygısının artırılmasının, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde belirgin iyileşmelere katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Benlik saygısı yüksek olan kişilerin kendilerini daha olumlu değerlendirme, üretken ve başarılı olma eğiliminde oldukları, ayrıca karşılaştıkları zorlukları aşmak için daha uzun süre çaba gösterdikleri ifade edilmektedir (Yavuzer, 2002).

Benlik saygısı yüksek olan kişilerin kişiler arası ilişkilerinde daha az problem yaşadıkları görülmektedir (Gilman & Huebner, 2006). Valkenburg vd. (2006) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, gençlerin sosyal medya uygulamaları üzerinden beğeni alma durumlarının, iyilik halleri ile pozitif düzeyde anlamlı çıktığı belirtilmiştir. Sosyal medyanın kullanım amaçlarına göre kişilerin psikolojik iyi hallerini etkileyişi değişebilmektedir. Yılmaz (2013) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, eğlence ve iletişim odaklı kullanım süreci sonucunda katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan bir araştırmaya göre ise, kullanıcıların sosyal medya uygulamaları aracılığı ile paylaştıkları gönderilerin diğer kişilere ulaşılabilirliği arttıkça, psikolojik iyi oluşları ve kişisel doyumlari artmaktadır. Sosyal medyanın bağımlılık düzeyinde kullanımı, çeşitli psikolojik sorunların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu bağlamda, sosyal fobi ve depresyon gibi problemler, sosyal medya bağımlılığı olan bireylerde sıklıkla gözlemlenmektedir (Çakır & Erbaş, 2022). Bu durum, sosyal medya bağımlılığının bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz yönde etkileyebilecek beklenmedik sonuçlar doğurmasına neden olmaktadır (Cotten vd., 2014). Huang (2017) sosyal medyada geçirilen süre ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki olduğu, süre arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin azaldığı ifade edilmiştir. Ancak, sosyal medyanın sağladığı sosyal bağlar, olumlu duygular ve sosyal destek gibi unsurların bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkileyebileceği de vurgulanmaktadır (Fiori vd., 2006; Ostic vd., 2021). Benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş sporcular için önemli iki kavramdır. Spor, bireyin fiziksel durumunu iyileştirmenin yanı sıra, sosyal ortamlarda güven duygusunun gelişimine de katkı sağlamaktadır. Bu nedenle, benlik saygısı yüksek bireylerin sporla daha güçlü bir ilişki içinde olabileceği düşünülmektedir (Türker vd., 2018).

Fiziksel aktivite, psikolojik iyi oluş ile uyumlu bir bileşen olarak kabul edilmektedir. Fiziksel aktiviteye ayrılan zaman, bireyin optimal düzeyde işleyişini artıran temel unsurlardan biridir (Gönen vd., 2022).

Araştırmalar, düzenli fiziksel aktiviteye katılımın depresyon belirtilerini azalttığını, aynı zamanda bireylerin yaşama bağlılık, yoğunlaşma ve psikolojik iyi oluş düzeylerini yükselttiğini göstermektedir. Fiziksel aktiviteler, yalnızca fiziksel işlevselliği artırmak veya hastalık risklerini azaltmakla kalmayıp, bireylerin daha mutlu, enerjik, güvenli, öz düzenlemeli ve başarılı olmalarına, hatta bilişsel yetilerinin gelişmesine katkı sağlayabilmektedir (Başar, 2018; Demirer & Erol, 2020; Yavuz & İlhan, 2023; Coşkuntürk vd., 2023; Yel vd., 2024). Sporun, psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğuna işaret eden araştırmaların sayısındaki artış, bu alana yönelik çalışmalara olan ilginin giderek büyümesine katkı sağlamaktadır (Hefferon & Mutrie, 2012; Hone vd., 2014).

Sosyal medya hem geleneksel sporlarla uğraşan sporcular hem de aksiyon sporlarıyla ilgilenen bireyler tarafından geniş bir kullanım alanına sahiptir (Thorpe, 2017;

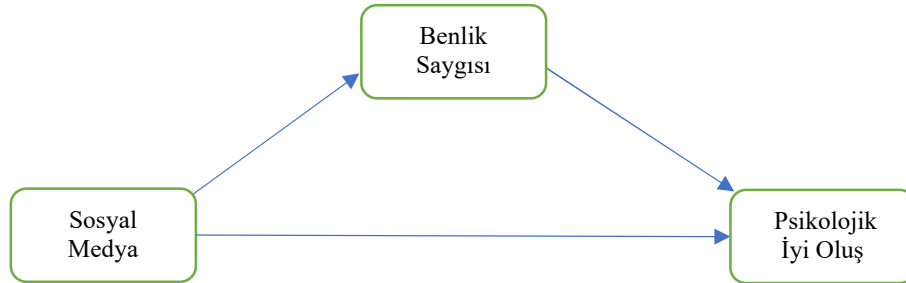
Ceyhan & Çakır 2022). Sosyal medya kullanımıyla ilgili olarak yapılan araştırmaların sayısının sınırlı olduğu görülmektedir (Akın vd., 2015; Deniz & Tutgun-Ünal, 2019; Torun, 2019). Sporcuların sosyal medya ile benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş davranışları ile ilgili herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören sporcu öğrencilerin sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin incelenmesi sosyal medyanın sporcu öğrenciler üzerine etkisini ortaya koymada faydalı bir çalışma olacağı düşünülmektedir.

MATERYAL VE METOD

Amaç ve Hipotezler

Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören sporcu öğrencilerin sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık etkisini incelemektir.



Şekil 1 çalışmanın tahmin modelini göstermektedir

Çalışma Grubu

Araştırmaya spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören 338 sporcu öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 142'si kadın 196'sı erkek sporcudur. Katılımcıların 34'ü 1.sınıf 186'sı 2.sınıf 88'i 3.sınıf ve 30'u 4.sınıf öğrencisidir. Katılımcıların 276'sı 18-22 yaş aralığına, 46'sı 23-27 yaş aralığına ve 16'sı 28 ve üzeri yaşına sahip oldukları görülmektedir. Katılımcılar, rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Veri toplama süreci, katılımcılara fiziksel olarak sunulan ölçme araçlarıyla yürütülmüştür. Bu doğrultuda, rastgele örnekleme yöntemiyle toplam 338 sporcu öğrenciden veri elde edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği

Ölçek sosyal medya kullanım düzeylerini ölçmek amacıyla Jenkins-Guarnieri vd. (2013) tarafından geliştirilmiş, Akın ve arkadaşları tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır (Akın vd., 2015). 10 maddeden oluşan ve 6'lı Likert tipi bir yapıya sahip olan ölçek, bu formatta değerlendirilmiştir. Ölçekten alınabilecek puanlar, minimum 10 ile maksimum 60 arasında değişmektedir. SMKÖ'nün Türkçe uyarlamasına ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ise 0.87 olarak rapor edilmiştir (Akın vd., 2015). Bu çalışmada Cronbach alfa değeri .85 olarak bulunmuştur.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Ölçek Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye çevrilip geçerlik ve güvenirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından uygulanmıştır. Ölçek 63 madde ve 12 alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırmamızda çalışmanın amacı doğrultusunda ölçeğin

ilk 10 maddesinden oluşan ‘Rosenberg Benlik Saygısı’ alt ölçeği kullanılmıştır. RBSÖ 4lü likert tipine (4=çok doğru, 1=çok yanlış) sahip bir ölçektir. Ölçekte yer alan maddelerden 5’i olumlu ve 5’i olumsuz ifadelerden oluşmaktadır. Olumsuz ifade içeren 5 madde analiz sırasında ters madde olarak değerlendirilmiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik kat sayıları .75 olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada Cronbach alfa değeri .87 olarak bulunmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Ölçek Diener (2009) tarafından geliştirilmiş ve Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek maddeleri, (1) ile (7) değişen bir puanlama sistemiyle değerlendirilmiştir. Maddelerin tamamı olumlu ifadelerden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar, minimum 8 ile maksimum 56 arasında değişmektedir. Alınacak puanını yüksek olması psikolojik iyi oluşun düzeyinin de yüksek olduğu, alınacak düşük puan ise psikolojik iyi oluş düzeyinin düşük olduğu anlamına gelmektedir. Güvenirlik için “Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80” olarak hesaplanmıştır (Telef, 2013; Telef vd., 2013). Bu çalışmada Cronbach alfa değeri .92 olarak bulunmuştur.

Prosedür ve Veri Analizi

Araştırma süreci, “Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulu” tarafından verilen uygunluk onayı ile başlatılmıştır (Tarih: 24.10.2024 Sayı: E-70400699-000-2400349555). Veriler, fiziki ölçme araçları kullanılarak toplanmış ve katılımcı seçimi random (rastgele) örnekleme yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılım, tamamen gönüllülük esasına dayanmıştır. Veri toplama araçları, katılımcılar tarafından yüz yüze doldurulmuş ve süreç boyunca katılımcılara ait herhangi bir kişisel bilginin toplanmadığı, görüşlerinin gizli tutulacağı vurgulanmıştır. Ayrıca, katılımcılara istedikleri takdirde veri toplama sürecinden vazgeçme haklarının bulunduğu açık bir şekilde ifade edilmiştir. Verileri analiz etmek için SPSS yazılımı ile korelasyon analizi yapılmıştır. Aracılık analizi için PROCESS makrosu kullanılmıştır (Hayes, 2017). Bu analizlerde bağımsız değişken olarak sosyal medya kullanımı, bağımlı değişken olarak psikolojik iyi oluş ve aracı olarak benlik saygısı kullanılmıştır. Nicel araştırma modeline dayalı olarak tasarlanan bu çalışma, ilişkisel araştırma yöntemi çerçevesinde yapılandırılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Katılımcıların sosyal medya kullanımı, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki korelasyon sonuçları

		Sosyal Medya Kullanımı	Psikolojik İyi Oluş	Benlik Saygısı
Sosyal Medya Kullanımı	r	1		
	p	-		
	n	338		
Psikolojik İyi Oluş	r	-,268**	1	
	p	,001	-	
	n	338	338	
Benlik Saygısı	r	-,208**	,542**	1
	p	,001	,001	-
	n	338	338	338

**p<0,001

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların sosyal medya kullanımı düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ($r=-,268^{**}$, $p<,05$) arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı, sosyal medya kullanımı düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri ($r=-,208^{**}$, $p<,05$) arasında negatif

yönde düşük düzeyde anlamlı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri ($r = ,542^{**}$, $p < ,05$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 2: Sosyal Medya Kullanımı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılık Rolü Sonuçları

İlişki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	İçsel Güven	t	Sonuç
Benlik Saygısı > Sosyal Medya Kullanımı > Psikolojik İyi Oluş	0,463	0,281	0,182	Alt Üst Sınır Sınır	3,529	Dolaylı Arabuluculuk
	(0,000)	(0,000)		0,319 0,040		

Tablo 2 incelendiğinde, sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolünü incelenmiştir. Sonuçlar, sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir dolaylı etkisinin olduğunu ortaya koymuştur ($b = 0,182$). Ayrıca, aracı varlığında sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisinin de önemli olduğu görülmektedir ($b = 0,281$, $p < ,000$). Dolayısıyla, benlik saygısı, sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye dolaylı aracılık etmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören sporcu öğrencilerin sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık etkisi incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonuçları göre sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi oluş ve sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu, psikolojik iyi oluş ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolünü incelemek için yapılan analizler sonucunda sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir dolaylı etkisinin olduğu görülmektedir. Ayrıca, aracı varlığında sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisinin de önemli olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, benlik saygısı, sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye dolaylı aracılık etmiştir.

Literatür incelendiğinde, Schivinski vd. (2020) çalışmasında, problemli sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, sosyal medya kullanımının bireylerin benlik saygısı ve duygusal düzenlemeleri üzerindeki potansiyel zararlarını vurgulamaktadır (Caplan, 2010; Kircaburun vd., 2019). Mevcut çalışmada, sporcuların sosyal medya kullanımında benzer etkilerin bulunması, sosyal medya kullanımını düzenlemede daha fazla dikkat edilmesi gerektiğini göstermektedir. Schivinski vd. (2020) çalışmasında, problemli kullanıcıların sosyal medya platformlarını daha sık kullandıkları ve daha düşük psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı seviyelerine sahip oldukları görülmektedir. Mevcut çalışmada ise sosyal medya kullanımının yoğunluğunun bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkileyebileceği, ancak bu etkinin benlik saygısı gibi ara değişkenlere de bağlı olabileceği görülmektedir. Sosyal medya kullanımının bireylerin psikolojik iyi oluşunu karmaşık bir şekilde etkilediğini ve bu etkileşimlerin sosyal karşılaştırma, benlik saygısı ve negatif düşünceler gibi psikolojik mekanizmalarla şekillendiğini göstermektedir. Faelens vd. (2021) çalışmasında, sosyal medya kullanımının bireyler üzerindeki etkilerini daha dinamik ve zaman odaklı bir şekilde analiz etmiştir. Sporcular üzerinde yapılan çalışmamız ise,

sosyal medya kullanımının olumsuz etkilerinin benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş üzerindeki yansımalarını vurgulamaktadır. Bu iki çalışmanın bulguları, sosyal medya kullanımının olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik bireysel ve toplumsal müdahaleler geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Akdağ ve Ünsal (2024), düşük benlik saygısına sahip bireylerin sosyal medyayı daha yoğun kullandığını ve bu durumun bağımlılık riskini artırabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, bu çalışmada sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerinin, benlik saygısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Akdağ ve Ünsal (2024)' ın bulguları, anlamın varlığı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin tamamen benlik saygısı aracılığıyla gerçekleştiğini göstermektedir. Bu çalışma ise benlik saygısının, sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide dolaylı bir aracı değişken olduğunu ortaya koymuştur. Bu farklılık, incelenen bağımlılık türü ve çalışmalarda kullanılan metodolojik yaklaşımlardan kaynaklanabilir. Örneğin, Akdağ ve Ünsal (2024) çalışması sosyal medya bağımlılığına odaklanırken, bu çalışma sosyal medya kullanımının genel etkilerini incelemiştir. Her iki çalışmada da benlik saygısının sosyal medya kullanımındaki etkisine dikkat çekilmektedir. Akdağ ve Ünsal (2024), düşük benlik saygısının bireyleri sosyal medya kullanımına yönlendirdiğini, ancak bu kullanımın bağımlılık riski taşıdığını göstermiştir. Mevcut çalışmada ise sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerinin, düşük benlik saygısıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bulgular, düşük benlik saygısının hem sosyal medya bağımlılığını hem de sosyal medya kullanımının olumsuz sonuçlarını artırabileceğini göstermektedir. Çalışmamızın bulguları, Büyük (2017), Akbulut (2018), Hanna (2017) ve diğerlerinin sosyal medya kullanımının benlik saygısı üzerindeki etkilerini ele alan bulgularıyla büyük ölçüde örtüşmektedir.

Çalışmamızda “sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu” ve sosyal medya kullanım düzeyi arttıkça benlik saygısının azaldığı bulunmuştur. Bu bulgu, Karakurt (2019), Büyük (2017) ve Hanna (2017)'nin sonuçlarıyla tutarlıdır. Özellikle, Hanna (2017) cinsiyet ve ebeveyn desteği değişkenlerini dikkate alarak sosyal medya kullanımının benlik saygısını düşürdüğünü rapor etmiştir. Bunun yanı sıra, Akbulut (2018) sosyal medya bağımlılığının, beden imajı ve sosyal anksiyete üzerinden benlik saygısını azalttığını vurgulamaktadır. Bulgularınız, sosyal medya platformlarının bireylerin benlik algılarını dışsal doğrulama ve sosyal kıyaslama süreçleriyle etkilediğini öne süren literatürü desteklemektedir. Sosyal medyanın benlik saygısını düşürücü etkileri, özellikle ergenlerin sosyal kıyaslama eğilimleri göz önüne alındığında, anlam kazanmaktadır. Çalışmamız, “sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır”. Ancak, bu ilişkinin uzun vadeli etkileri tartışmalıdır. Örneğin, Hawi ve Samaha (2017), sosyal medya kullanımının yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin olmadığını, ancak bu kullanımın psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük bireylerde olumsuz sonuçlara yol açabileceğini belirtmiştir (Chen & Persson, 2002; Zell & Moeller, 2018). Bu bağlamda, sosyal medya kullanımının kısa vadede psikolojik iyi oluşu artırabileceğini, ancak uzun vadede sorunlu kullanımların olumsuz etkiler oluşturabileceğini öne süren teoriler bulunmaktadır (Ahn & Shin, 2013; Hou vd., 2017).

Çalışmamızda, benlik saygısı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulgu, Ayçiçek (2020) ve Bekmezci (2019) gibi araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda benzer sonuçlarla tutarlıdır. Benlik saygısının yüksek olduğu bireylerin, psikolojik olarak daha iyi bir durumda oldukları literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Ryff & Singer, 2008).

Sosyal medya, bireylerin sosyal destek algılarını güçlendiren ve kendilerini ifade etme fırsatı sunan bir araç olarak önemli bir rol oynamaktadır (Chen & Lee, 2013). Ancak, aşırı

sosyal medya kullanımı, psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebilecek sonuçlar doğurabilir (Keles vd., 2020). Bu durum sporcular için de geçerlidir, çünkü yoğun sosyal medya kullanımı, antrenman programlarını ve dinlenme süreçlerini olumsuz etkileyerek performans düşüşlerine neden olabilir. Benlik saygısı açısından, sosyal medya platformlarında olumlu geri bildirimler alan sporcuların özgüven seviyelerinin arttığı gözlemlenmiştir (Hayes vd., 2020; Vogel vd., 2014). Ancak, bu durum, olumsuz yorumlarla karşılaşma olasılığıyla tersine dönebilmektedir. Dolayısıyla, sosyal medya kullanımı sporcular için hem olumlu hem de olumsuz etkiler oluşturabilir. Spor ve fiziksel aktivite yapmak, sosyal medya kullanımının olası olumsuz etkilerini dengeleyebileceğini ortaya koymaktadır. Spor yapmanın bireylerin stres seviyelerini azaltarak ve özgüvenlerini artırarak psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu literatürde sıklıkla belirtilmiştir (Fox, 1999; Rebar vd., 2015). Benzer şekilde, sporcuların düzenli fiziksel aktiviteye katılımı, sosyal medyada geçirilen süreyi azaltarak sosyal medya kaynaklı olumsuz etkilerin önüne geçebilir.

Sonuç olarak, sporun sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı üzerindeki potansiyel olumsuz etkileri dengeleyici bir rol oynadığı söylenebilir. Bu bulgu, sporcularda sosyal medya kullanımının bilinçli bir şekilde yönetilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Gelecekteki çalışmalar, bu ilişkileri farklı spor dallarındaki bireyler arasında karşılaştırarak daha kapsamlı sonuçlara ulaşmayı hedefleyebilir.

Öneriler

Sporcuların sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı spor dallarında karşılaştırmalı olarak ele alınması, spor türlerinin bu ilişkilere olan etkisini daha kapsamlı bir şekilde değerlendirmeye olanak tanıyabilir. Katılımcıların yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerini ayrıntılı olarak incelemek, bu değişkenlerin etkisini anlamaya yardımcı olabilir. Sosyal medya kullanımının etkilerini anlamak için aynı katılımcılar üzerinde uzun dönemli bir izleme çalışması yapılabilir. Bu, sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluş üzerindeki uzun vadeli etkilerini değerlendirmek için daha güçlü veriler sağlayabilir.

Çalışmada genel sosyal medya kullanımı yerine, farklı sosyal medya platformlarının (Facebook, Instagram, Twitter gibi) etkileri ayrı ayrı incelenerek platform bazlı analizler yapılabilir. Fiziksel aktivitenin sosyal medya kaynaklı olumsuz etkileri dengeleyici rolüne dair daha ayrıntılı deneysel çalışmalar yapılabilir. Bu, sporun bu bağlamdaki koruyucu etkisini daha iyi anlamaya yardımcı olacaktır. Sosyal medya kullanımının olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik farkındalık programları ya da müdahale çalışmaları geliştirilerek, bu programların etkileri deneysel olarak test edilebilir.

Kısaltmalar / Abbreviations

SD Standard deviation

P Statistical Significant Values

Beyanlar / Declarations

Etik Onay ve Katılım Onayı / Ethics approval and consent to participate

Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Araştırma süreci, "Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulu" tarafından verilen uygunluk onayı ile başlatılmıştır (Tarih: 24.10.2024 Sayı: E-70400699-000-2400349555).

The preparation and writing process of this study have been conducted in full compliance with the scientific, ethical,

and citation principles outlined in the "Directive on Scientific Research and Publication Ethics of Higher Education Institutions." No manipulation or falsification has been carried out on the collected data, and this study has not been submitted for evaluation to any other academic publication platform. The author assumes full responsibility for any potential violations related to the article. The research process was initiated following the approval granted by the Ethics Committee of the Faculty of Sport Sciences at Atatürk University (Date: 24.10.2024, Reference No: E-70400699-000-2400349555).

Veri ve Materyal Erişilebilirliği / Availability of data and material

Bu çalışmanın bulgularını destekleyen veriler, makul talepler üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir. Veri seti yalnızca akademik amaçlar için erişilebilir olacak ve verilerin herhangi bir kullanımı, orijinal çalışmayı referans gösterecek ve katılımcıların gizliliğini koruyacaktır.

The data that support the findings of this study are available from the corresponding author upon reasonable request. The dataset will be accessible only for academic purposes, and any use of the data will recognize the original study and maintain the confidentiality of the participants.

Çıkar Çatışması / Competing interests

Yazarlar, bu makalede sunulan çalışmayı etkileyebilecek herhangi bir çıkar çatışması veya kişisel ilişkiye sahip olmadıklarını beyan etmektedirler.

The authors declare that they have no known competing financial interests or personal relationships that could have appeared to influence the work reported in this paper.

Fon Desteği / Funding

Bu çalışma, kamu, ticari veya kar amacı gütmeyen sektörlerden herhangi bir özel fonlama desteği almamıştır / This study did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Yazar Katkıları / Author contributions

Çalışmanın tasarımı ve planlanması: B.K.; Veri toplama, analizi veya yorumlanması: B.K., F.C.; Makalenin yazımı: B.K., F.C.; Veri düzenleme, yöntem belirleme, yazım – özgün taslak, yazım – gözden geçirme ve düzenleme: B.K., F.C.; Tüm yazarlar, makalenin önemli noktalarını eleştirel bir şekilde gözden geçirmiştir. Tüm yazarlar makalenin son halini onaylamıştır.

Study design and planning: B.K.; Data collection, analysis, or interpretation: B.K., F.C.; Manuscript writing: B.K., F.C.; Data curation, methodology development, original draft preparation, review and editing: B.K., F.C. All authors have critically reviewed the key aspects of the article. All authors have approved the final version of the manuscript.

Teşekkür / Acknowledgements

No-None

APA Citation

Karababa, B., & Canyurt, F. (2025). Examining the mediating effect of self-esteem in the relationship between social media use and psychological well-being in athletes. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 2(1), 182-193.

MLA Citation

Karababa, Burak, and Ferhat Canyurt. "Examining the Mediating Effect of Self-Esteem in the Relationship Between Social Media Use and Psychological Well-Being in Athletes." *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, vol. 2, no. 1, 2025, pp. 182-193.

ISO 690 Citation

KARABABA, Burak ve CANYURT, Ferhat. Examining the mediating effect of self-esteem in the relationship between social media use and psychological well-being in athletes. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, Şubat 2025, cilt 2, sayı 1, s. 182-193.

Vancouver Citation

Karababa B, Canyurt F. Examining the mediating effect of self-esteem in the relationship between social media use and psychological well-being in athletes. *Int J Health Exerc Sport Sci (IJOSS)*. 2025;2(1):182-193.

References / Kaynaklar

- Ahmed, O., Siddiqua, S. J. N., Alam, N., & Griffiths, M. D. (2021). The mediating role of problematic social media use in the relationship between social avoidance/distress and self-esteem. *Technology in Society*, 64, 101485. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101485>
- Ahn, D., & Shin, D.-H. (2013). Is the social use of media for seeking connectedness or for avoiding social isolation? Mechanisms underlying media use and subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2453-2462. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.022>
- Akbulut, S. (2018). *Erişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, beden imajı, sosyal anksiyete ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*/Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.]
- Akdağ, B., & Ünsal, C. (2024). The Mediating Role of Self-Esteem Between Meaning in Life and Social Media Addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 11(1), 99-104. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2024.23126>

- Akın, A., Özbay, A., & Baykut, İ. (2015). Sosyal medya kullanımı ölçeğinin Türkçe formunun geçerliği ve güvenirliği. *Journal of International Social Research*, 8(38).
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Ayçiçek, V. (2020). *Kadınlarda toplumsal cinsiyet algısı, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul].
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Bekmezci, E. (2019). *Gruplar arası arkadaşlık, algılanan ayrımcılık, kolektive benlik saygısı, kolektif eylem ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin fiziksel engelli yetişkin kişilerde incelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.]
- Blachnio, 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>
- Büyüç, Ö. (2017). *Benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki* Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul].
- Camadan, F. h., & Kırac, S. N. (2020). Examining self-esteem and various demographic variables as a predictor of university students' psychological resilience. *Journal of Higher Education and Science*, 10(2), 253-263. <https://doi.org/10.5961/jhes.2020.387>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Ceyhan, M. A., & Çakır, Z. (2021). Examination of fear of missing out (FOMO) states of students who study at the school of physical education and sports in terms of some variables. *Education Quarterly Reviews*, 4(4), 419-427. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.04.04.404>
- Chen, J., Ishii, M., Bater, K. L., Darrach, H., Liao, D., Huynh, P. P., Ishii, L. E. (2019). Association between the use of social media and photograph editing applications, self-esteem, and cosmetic surgery acceptance. *JAMA facial plastic surgery*, 27(5), 361-367. <https://doi.org/10.1001/jamafacial.2019.0328>
- Chen, W., & Lee, K.-H. (2013). Sharing, liking, commenting, and distressed? The pathway between Facebook interaction and psychological distress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 728-734. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0272>
- Chen, Y., & Persson, A. (2002). Internet use among young and older adults: Relation to psychological well-being. *Educational Gerontology*, 28(9), 731-744. <https://doi.org/10.1080/03601270290099921>
- Çakır, Z., & Erbaş, Ü. (2022). Examination of sports science faculty students' internet self-efficacy. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(17), 1316-1333. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.588>
- Coşkuntürk, O. S., Kurcan, K., Yel, K., Güzel, S. (2023). Teknolojik gelişmelerin hareketsiz yaşama ve çocuklarda psiko-motor gelişime etkileri. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 48-59. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dksbd/issue/77859/1309808>
- Cotten, S. R., Ford, G., Ford, S., & Hale, T. M. (2014). Internet use and depression among retired older adults in the United States: A longitudinal analysis. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(5), 763-771. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu018>
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.*
- Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 66-79. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.12.001>
- Demir, İ., & Erol, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile uykusuzluk ve psikolojik iyilikleri arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(3), 201-211. <https://doi.org/10.14744/phd.2020.46547>
- Deniz, L., & Tutgun-Ünal, A. (2019). Sosyal medya çağında kuşakların sosyal medya kullanımı ve değerlerine yönelik bir dizi ölçek geliştirme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 11(18), 1025-1057. <https://doi.org/10.26466/opus.557240>
- Diener, E. (2009). New measures of well-being. *Assessing well-being/Springer Netherlands*, 247-266.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American psychologist*, 70(3), 234. <https://doi.org/10.1037/a0038899>
- Errasti, J., Amigo, I., & Villadangos, M. (2017). Emotional uses of Facebook and Twitter: Its relation with empathy, narcissism, and self-esteem in adolescence. *Psychological Reports*, 120(6), 997-1018. <https://doi.org/10.1177/0033294117713496>
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., Van Put, J., Van de Putte, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100121. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100121>
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Soenens, B., Van Gaeveren, K., De Marez, L., De Raedt, R., & Koster, E. H. (2021). Social media use and well-being: A prospective experience-sampling study. *Computers in Human Behavior*, 114, 106510. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106510>
- Fiori, K. L., Antonucci, T. C., & Cortina, K. S. (2006). Social network typologies and mental health among older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 61(1), P25-P32. <https://doi.org/10.1093/geronb/61.1.P25>
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2(3a), 411-418. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of youth and adolescence*, 35, 293-301. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>

- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRS)*, 11(4), 59–76. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.109>
- Hanna, R. (2017). *The relationship between social media use and self-esteem: gender difference and the effects of parental support*
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hayes, M., Filo, K., Geurin, A., & Riot, C. (2020). An exploration of the distractions inherent to social media use among athletes. *Sport Management Review*, 23(5), 852-868. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.12.006>
- Hefferon, K., & Mutrie, N. (2012). Physical activity as a “stellar” positive psychology intervention. *Oxford handbook of exercise psychology*, 117-128.
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62-90. <https://doi.org/10.5502/ijw.v4i1.1>
- Hou, X.-L., Wang, H.-Z., Guo, C., Gaskin, J., Rost, D. H., & Wang, J.-L. (2017). Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage. *Personality and Individual Differences*, 109, 61-66. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.048>
- Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346-354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Johnson, B. (2013). Development and validation of a social media use integration scale. *Psychology of popular media culture*, 2(1), 38. <https://doi.org/10.1037/a0030277>
- Karakurt, R. B. (2019). *Ergenlerin benlik saygıları ile beden imajlarının sosyal medya kullanımı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.]
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kircaburun, K., Griffiths, M. D., & Billieux, J. (2019). Trait emotional intelligence and problematic online behaviors among adolescents: The mediating role of mindfulness, rumination, and depression. *Personality and Individual Differences*, 139, 208-213. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.024>
- Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review. *Communication Research*, 48(8), 1182-1209. <https://doi.org/10.1177/0093650220958224>
- Midgley, C., Thai, S., Lockwood, P., Kovacheff, C., & Page-Gould, E. (2021). When every day is a high school reunion: Social media comparisons and self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 121(2), 285. <https://doi.org/10.1037/pspi0000336>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current directions in psychological science*, 23(5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., & Liu, F. (2021). Effects of social media use on psychological well-being: a mediated model. *Frontiers in psychology*, 12, 678766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelandotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health psychology review*, 9(3), 366-378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. In: Princeton university press.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saiphoo, A. N., Halevi, L. D., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109639>
- Schivinski, B., Brzozowska-Woś, M., Stansbury, E., Satel, J., Montag, C., & Pontes, H. M. (2020). Exploring the role of social media use motives, psychological well-being, self-esteem, and affect in problematic social media use. *Frontiers in psychology*, 11, 617140. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.617140>
- Talawar, J. S., & Kumar, V. (2020). The impact of social media on self-esteem. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science IOSR-JHSS*, 25(2), 10-14. <https://doi.org/10.9790/0837-2502021014>
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Telef, B. B., Uzman, E., & Ergün, E. (2013). ÖĞRETMEN ADAYLARINDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE DEĞERLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ. *Electronic Turkish Studies*, 8(12).
- Thorpe, H. (2017). Action sports, social media, and new technologies: Towards a research agenda. *Communication & sport*, 35(5), 554-578. <https://doi.org/10.1177/2167479516638125>
- Tibber, M. S., Zhao, J., & Butler, S. (2020). The association between self-esteem and dimensions and classes of cross-platform social media use in a sample of emerging adults—Evidence from regression and latent class analyses. *Computers in Human Behavior*, 109, 106371. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106371>
- Torun, E. D. (2019). Sosyal medya davranışları ölçeğinin Türkçe formunun geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*(32), 217-234. <https://doi.org/10.31123/akil.620551>
- Türker, A., Er, Y., 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.

- Valkenburg, P., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2021). Social media use and adolescents' self-esteem: Heading for a person-specific media effects paradigm. *Journal of Communication*, 71(1), 56-78. <https://doi.org/10.1093/joc/jqaa039>
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & behavior*, 9(5), 584-590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- Veenhoven, R. (2012). Cross-national differences in happiness: Cultural measurement bias or effect of culture? *International Journal of Wellbeing*, 2(4).
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of popular media culture*, 3(4), 206. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Yan, W., Yang, K., Wang, Q., You, X., & Kong, F. (2021). Subjective family socioeconomic status and life satisfaction in Chinese adolescents: the mediating role of self-esteem and social support. *Youth & Society*, 53(7), 1047-1065. <https://doi.org/10.1177/0044118X20941344>
- Yavuz, Ü., & İlhan, E. L. (2023). Spor yapmak ve psikolojik iyi oluş: Üniversite öğrencileri profili. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 1-7. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1117950>
- Yavuzer, H. (2002). Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu. *İstanbul: Remzi Kitabevi*.
- Yel, K., Şencan, D., Güzel, S., & Erkiş, A.O. (2024). Physical activity, nutrition, and healthy living. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 1(3), 15--28.
- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemleri internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* Anadolu University (Turkey)].
- Zell, A. L., & Moeller, L. (2018). Are you happy for me... on Facebook? The potential importance of "likes" and comments. *Computers in Human Behavior*, 78, 26-33. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.050>

Publishers' Note

IJOSS remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.