

Sosyal Medyanın Aşırı Kullanımının Psikolojik Etkileri ve Türk Gençlerinin Sosyal Medya Kullanım Özellikleri

Mehmet BÜYÜKÇORAK¹, Mehmet DİNÇ²

¹Uzm. Klinik Psikolog, İstanbul Şehir Üniversitesi

²Dr. Öğr. Üyesi, Psikoloji Bölümü, Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Öz

Ülkelerin gelişimsel ve modernleşme açısından kendilerini sürekli yenilemeleri ve teknolojik araçlarının da çeşitlenmesi ile internet kullanımını da günlük rutin işlerinden biri olmaktadır. İnternet kullanım amaçları içerisinde ilk sırayı da sosyal medya ağlarına erişim amacı almaktadır. Sosyal medya ağlarını yaş aralığı olarak kullanan grubun da üniversite yaş grubu aralığında bulunan gençlerden oluştuğu ifade edilmektedir. Üniversiteli gençlerin günlük yaklaşık olarak 1 ile 4 saat arası zamanlarını birden fazla sosyal medya ağlarında geçirmesi sonucunda, bu ağların bireylerin psikolojik yapıları üzerinde nasıl etkilere sebep oldukları araştırmacılar tarafından merak edilen konulardan birisi olmaktadır. Literatürde bu ağların aşırı kullanımı sonucunda beliren psikolojik tepkimelerin hem pozitif hem de negatif yönlü olduğu görülmekle birlikte, negatif yönlü etkilerinin görece daha fazla olduklarının belirtilmesi gerekmektedir. Sosyal medya ağlarını kullanan gençlerin; giyim seçiminden, yemek yenilecek restoranlara ve duygusal hislerini nasıl ifade etmeleri gerektiğine kadar çok çeşitli alanlarda etkileniyor olmaları yapılan araştırmalar ile ifade edilmektedir. Sosyal medya ağlarının gençler üzerine olan etkilerini inceleyen çalışma ve yayımlar göz önünde bulundurularak, bu derleme çalışmasında da aşırı sosyal medya kullanımının dünya geneli ile Türk gençlerinin kullanım özellikleri arasında nasıl farklılıklar oldukları incelenecek ve aşırı kullanımın zararlarını önlemek için neler yapılabileceği hakkında önerilere yer verilecektir.

Anahtar kelimeler: Sosyal medya, internet, üniversite, gençler

Abstract

Internet has gotten its wide-range of use availability as the countries had their development procedure and modernization also the variabilities of technological devices. All these yield internet-use into being one of our daily life routines. Social media network use has ranked the number one among the aims of internet use. The researchers are interested in how social media networks affect the psychological structures of individuals, taking into account the fact that college-aged young people spend approximately 1 to 4 hours and more than one time in a day. This phenomenon captured the attention of researchers. It is seen that the excessive use of social media has both positive and negative psychological effects, however there is enough evidence from the literature to say that its negative effects are higher. Researches Show that young people are influenced by social media in a wide range from what to wear and where to eat or how to Express their emotional feelings to those who are special to them. Considering the literature in regards of social media networks' influence on young people; this review work is aiming to examine the usage feature differences between world-wide and Turkish youngsters and some recommendations on how to prevent then egative effects of excessive social media use will be given.

Keywords: Social media, internet, college, youth

Yazışma / Correspondence: Mehmet Büyükçorak, e-posta: buyukcorakmehmet@gmail.com

GİRİŞ

Sosyal medya ağları, internet ve web tabanlı hizmet veren ağ ser-
visleridir. Bu ağlar; sayfalarına üye olan kullanıcılara üye oldukları
ağın sınırları içerisinde kendilerine bir hesap oluşturma, üye olan
kullanıcının iletişim kurmak istediğı kişilerden oluşan bir arkadaş
listesi oluşturma, oluşturulan bu hesap ve arkadaş listesi ile üye
olunan ağın içerisinde sanal gezinme ve çeşitli paylaşımlarda bu-
lunma imkanları vermektedir (Boyd ve Ellison, 2007).

Sosyal medya ağlarını kullanan bireylerin, bu ağların yapısı ve işle-
yişi üzerinde yapısal bir etkilerinin bulunmamasına karşın; sosyal
medya ağlarının, buraları aşırı kullanan bireyler üzerinde bir takım
pozitif ve negatif yönlü psikolojik etkileri olabilmektedir. Özellikle
genç yaştaki bireylerin bu ağları en çok kullanan yaş grubu aralı-
ğını oluşturdukları ifade edilmektedir (Correa, Hinsley ve Zuniga,
2010; Kontos, Emmons, Puleo, ve Viswanath, 2010).

Nitekim bu ağların kullanımının bireyler üzerinde nasıl etkilere
sahip olduklarını inceleyen literatürde çok sayıda araştırmalar bu-
lunmakta olup (Kross ve ark., 2013; Seabrook, Kern ve Rickard,
2016) bu bulguların hem pozitif hem de negatif etkilerinin ola-
bileceğı görülmektedirler. Çalışmalardan bazıları, sosyal medya
ağlarını kullanmanın bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde olumlu
etkiler yarattığı (Burke, Marlow ve Lento, 2010), akranlar arasın-
daki iletişimin sürekliliğini sağladığı için algılanan sosyal desteğin
de pozitif yönde gelişim gösterdiğini (Valkenburg ve Peter, 2011)
ve buna benzer bir takım pozitif etkilere daha sahip olabilecekleri
belirtilmektedirler. Öte taraftan yapılan diğer araştırmalarda; bu
ağları sıklıkla kullanmanın artan oranda kaygı ve depresyon be-
lirtisi (Labrague, 2014) artan oranda yalnızlık hissi (Kubey, Lavin
ve Barrows, 2001), düşük özgüven algısı (Andreassen, Pallesen,
ve Griffiths, 2017), uyku kalitesinde bazı değişme ve bozulma-
lar (Levenson, Shensa, Sidani, Colditz, ve Primack, 2016) ya da
yemek yeme alışkanlıklarında birtakım değişmeler ve problemler
(Tiggemann ve Slater, 2013) ve bunlara benzerlik gösteren çeşit-
li negatif etkilere de sebep oldukları ifade edilmektedir. Manago
ve arkadaşlarının (2012) üniversite öğrencileri ile yaptıkları ve
Facebook kullanım özelliklerini inceleyen çalışmanın bulguları;
Facebook kullanan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları-
nın ve algılanan sosyal destek düşüncelerinin pozitif bir etki-
leşim gösterdiğini belirtmektedir. Lise öğrencileri ile yapılan ve
lise öğrencilerinin sosyal medya ağlarını kullanım özellikleri ile
depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışmanın bul-
gularında ise, öğrencilerin sosyal medya ağlarında artan oranda
zaman geçirmelerinin bu öğrencilerin depresif semptomlar geli-
ştirme oranlarını artırdığını ifade etmektedir (Pantic ve ark., 2012).
Raudsepp ve Kais'in (2019) orta öğretim 6. ve 7. sınıfta okuyan
kız öğrenciler ile yaptığı iki yıllık boylamsal çalışmanın bulguları;
problemlili sosyal medya kullanım özellikleri ile depresif semp-
tomlar arasında ilişkinin bulunduğunu belirtip, gençlerin zihinsel
sağlıklarının korunması için problemlili sosyal medya kullanımını
azaltıcı önlemlerin alınmasının önem arz ettiği belirtilmektedir.
Kelly ve arkadaşlarının (2018) 10.904 katılımcı ile ortalama 14

yaş grubu gençler ile yaptıkları çalışmanın bulguları; kız çocukla-
rının sosyal medya ağlarını kullanma sıklıklarının erkek çocukla-
rına oranla daha fazla olduğunu belirtmektedir. Kız çocuklarının
sosyal medya ağları üzerindeki paylaşımlara bakıp kıyas yaparak,
kendi beden-kilo oranlarını beğenmemelerinden mütevellit dü-
şük öz-güvenli hissettiklerini ifade etmektedir. Bu gençlerin, dış
görünüşlerinden dolayı kendilerini mutsuz hissetmeleri ile; uyku
süresi olarak da erkek çocuklarına oranla daha az uyudukları be-
lirtilmektedir. Uyku bozukluklarının ve problemlerinin de birey-
lerin hem akademik hem de kariyer yaşantılarında sorunlara se-
bebe olduğu yine literatürde yapılan çalışmalarda belirtilmektedir
(Dewald, Meijer, Oort, Kerkhof ve Bögels, 2010).

Türkiye'de Sosyal Medya Ağlarının Kullanım Özellikleri

Önceki bölümde, literatürden örnekler ile belirtildiğı üzere dün-
ya genelinde hızla yaygınlaşan ve artış gösteren internet ve sosyal
medya kullanım özellikleri ile ortaya çıkan pozitif ve negatif etki-
lerden bahsedilmektedir.

Türk internet kullanıcılarının internet ve sosyal medya ağlarına
olan ilgilerine bakıldığında; Türk popülasyonunda da bu ağların
kullanımı konusunda artış olduğu görülmektedir. Nitekim, Türk
internet kullanıcılarının %82.4'lük bir oranı internet kullanım
amaçları içerisinde sosyal medya ağlarına erişim sağlamanın bi-
rincil öncelikleri oldukları belirtilmektedir (TÜİK, 2016). Ayte-
kin ve Sütçü'nün (2012) 707 üniversite öğrencisinin katılımı ile
gerçekleştirdikleri çalışmalarının bulguları; dünya genelinde ol-
duğu gibi Türkiye'de de, %90.8'lik bir oranla sosyal medya ağlarını
en fazla kullanan yaş aralığının 18 ile 25 yaş aralığındaki gençler
olduğunu göstermektedir.

Sosyal medya ağlarının kullanımını etkileyen faktörlere ilişkin
araştırmalar, bu ağların neden çok fazla kullanılmak için tercih
edildiklerine birtakım açıklamalar getirmektedirler. Örneğin;
Konuk (2019) sosyal medya ağlarının genç bireyler tarafından
kullanım tercihlerinin; iletişimin hızı, yüz yüze görüşmelerde ya-
şanabilecek kaygının sanal iletişimde olmaması, kendini daha iyi
ifade edebilmeye tanıdığı imkanlar ve istenilen bilgilere kolay bir
şekilde erişilmesi ve buna benzer kolaylaştırıcı etkileri belirtmek-
tedir. Mollaoğlu ve arkadaşlarının (2019) 342 üniversite öğrenci-
sinin katılımıyla ve sosyal medya ağlarının kullanım özelliklerini
incelemek üzere gerçekleştirdikleri çalışmalarının bulguları; 106
katılımcının kendi hayatlarına dair fotoğraf ve video paylaşmak,
57'sinin sohbet etmek, 54'ünün gündemi takip etmek ve 32'sinin
ise dersleri ile alakalı olarak bu ağları kullandıklarını göstermek-
tedir. Genç kullanıcıların bu ağları daha çok iletişim, etkileşim ve
paylaşım amaçlı kullandıkları bu bilgiler ışığında ifade edilebil-
mektedir.

Sosyal medya ağlarında iletişim ve paylaşımında bulunmak gibi gö-
rece iyi niyetli tutumların yanı sıra; bu ağlarda günlük iki saat ya
da daha fazla zaman geçirmenin psikolojik olarak olumsuz etki-
lerinin olduğu belirtilmektedir (Sampasa-Kanyiga ve Lewis, 2015).

Örneğin; Şimşek'in (2019) 94 lise öğrencisi ile Instagram özelinde yaptığı çalışmaya katılım gösteren öğrenciler duygusal hislerini bu ağlar üzerinden daha iyi ifade edebildikleri ve buradan kendilerini ifade etmenin daha kolay olduğunu belirtmektedirler. Lise öğrencilerinin yaşları arttıkça sosyal medya ağlarında geçirdikleri süre ve kullanım sıklığında da artış görülmektedir. Bu çalışmanın önemli bulgularından olan iki kısım vardır ve şunlardır; 1) öğrenciler Instagram'da zaman geçirmeyi okulda ders dinlemeye tercih ettiklerini belirtmekte ve 2) yeme-içme ve giyim-kuşam tarzlarını belirlerken Instagram'da gördükleri popüler paylaşımlara göre tercihlerini belirlemektedir. Bu iki durumdan ilki; eğitimci ve akademisyenlerin gelecekte nasıl bir öğrenci kitlesine göre hazırlık yapmaları ve ders içerikleri ile birlikte derslikleri nasıl daha dikkat çekici hale getirilebilir üzerine çalışmaları gerektiğinin önemini göstermektedir. İkincisi ise, daha önce yukarıda bahsedildiği üzere sosyal medya ağlarının bireylerin psikolojik ve fizyolojik yaşantıları üzerinde nasıl ve ne tür etkileri olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Sütlüoğlu'nun (2015) 15-24 yaş aralığında bulunan gençler ile yaptığı çalışmanın bulguları; 400 kişilik katılımcının %40.5'i Facebook'u günde 5 defadan fazla ziyaret ettiklerini, 377 katılımcının %49.1'inin Facebook üzerinde 451 ve daha fazla arkadaşının bulunduğu, 193 katılımcının %53.4'ü de Facebook üzerinde etiketlendikleri fotoğrafta kendilerinin iyi çıkmadıklarını düşündüklerinde rahatsızlık hissettiklerini belirtmektedirler. Sosyal medya ağlarının ziyaret sıklığının halihazırda yüksek olduğu ve bu ivmenin artarak devam etme eğiliminde olduğu ifade edilebilir. Yine, bu ağlar üzerinde oluşturulan benlik ile gerçek dünya benliğinin fiziksel olarak aynı olmasa bile, psikolojik olarak aynı olduğu ve aşırı sosyal medya ağı kullanımı sonucunda da negatif olarak etkilendiği belirtilebilir.

Dünya ve Türkiye'de Sosyal Medya Ağı Kullanımının İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

Dünya genelinde internet kullanımı 2005 senesinden 2018 senesine kadar sürekli ve kademeli olarak; 1.24 milyar kullanıcıdan 3.9 milyar kullanıcıya yükselmiştir. Nitekim bu artışta, internete erişim için ülkelerin talepleri, internete erişim için kullanılan araçların pratikleşmesi ve çeşitlenmesi de önemli etkilerde bulunmaktadır (Statista, 2019a). Dünya geneli sosyal medya ağlarının kullanımına bakıldığında ise 2018 senesi verilerine göre dünya geneli sosyal medya kullanıcı sayısı 2.65 milyar olarak belirtilmiş ve bu rakamın 2021 senesinde yaklaşık olarak 3.1 milyar kişi olması beklenilmektedir (Statista, 2019b). Veriler ışığında bakıldığında, dünya üzerinde her 100 internet kullanıcısından 68'i sosyal medya ağlarını kullanmaktadır. Türkiye'de internet ve sosyal medya ağlarının kullanım yaygınlığına bakıldığında ise; Türkiye'de internet kullanım yaygınlığı 2017 senesi itibarı ile 39.83 milyon (Statista, 2018a), sosyal medya ağlarının kullanım yaygınlığı ise 2016 senesi aylık aktif kullanıcı sayısında 31.73 milyon olarak ifade edilmektedir (Statista, 2018b). Haziran 2019 verilerine göre dünya geneli kullanımı en çok tercih edilen ilk altı sosyal medya ağları sırasıyla şu isimlerden oluşmaktadır; 1) Facebook, 2) YouTube,

3) WhatsApp, 4) Facebook Messenger, 5) WeChat, 6) Instagram (Statista, 2019c). 2018 senesi verilerine göre Türkiye genelinde kullanımı en çok tercih edilen ilk sosyal medya ağları ise şu isimlerden oluşmaktadır; 1) Facebook, 2) Twitter, 3) Google+ (şu an için aktif bir ağ değildir), 4) Instagram, 5) YouTube, 6) LinkedIn (Statista, 2018c).

SONUÇ

Literatürde yer alan bulgular, hem dünya geneli hem de Türkiye özelinde sosyal medya ağlarını en çok kullanan yaş grubunun üniversite çağı yaş aralığı gençlerden oluştuğunu göstermektedir. İnternet kullanım amaçları içerisinde en önemli ve üst sırada olan olgulardan birisi sosyal medya ağlarıdır. Sosyal medya ağlarında fazla ve aşırı zaman geçirilmesi ve bu ağların kullanım sıklığının artış göstermesi ile hem pozitif hem de negatif sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Negatif etki ve sonuçlarının ise daha fazla ve çeşitli oldukları literatürdeki çalışma bulguları ile görülmektedir. Beyin gelişiminin devam ettiği ve hayat üzerine kariyer belirleme gibi evrelerin de belirlediği üniversite yaş aralığı, genç bireyler için psikolojik olarak dayanıklılık talep eden bir evre olarak görülmektedir. Bu yaş aralığında, gençlerin ek olarak sosyal medya ağlarının yaşattığı olumsuz psikolojik etkilerden korunmak için; kullanım miktarını kademeli olarak azaltma ve kullanım sıklığı olarak da yine kademeli olarak sıklığı düşürme hedefleri belirlenebilir. Sosyal medya ağlarının aşırı kullanımından sonraki evrelerden birisi; bağımlılığın ortaya çıktığı evredir. Bu evrede; birey bu ağlara karşı tolerans geliştirmekte, çevresine bu ağları kullanma konusunda yalan söylemekte, iş ve sorumlulukları tamamlamak için zaman bulamamakta ve kişisel bakım ihtiyaçlarını da ihmal edebilmektedir. Önlem olarak; sosyal medya ağlarını kullanırken her oturum öncesi ya da günlük kullanımda çerçeveleri kesin ve belirgin olan bir kullanma limiti belirlemek, kendimizi durduramadığımızı düşündüğümüz evreler ortaya çıkar ise bir uzmandan yardım istemek konusunda çekimser olmamak faydalı olabilmektedir.

Kaynaklar

- 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.
- Aytekin, Ç., & Sütçü, C. S. (2012). Yeni medya ve ağ nesli: Türkiye örneği.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010, April). Social network activity and social well-being. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1909-1912). ACM.
- Correa, T., Hinsley, A. W., & De Zuniga, H. G. (2010). Who interacts on the Web?: The intersection of users’ personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247-253.
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep medicine reviews*, 14(3), 179-189.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59-68.
- Kontos, E. Z., Emmons, K. M., Puleo, E., & Viswanath, K. (2010). Communication inequalities and public health implications of adult social networking site use in the United States. *Journal of health communication*, 15(sup3), 216-235.
- Konuk, N. Bir sosyal medya aracı olarak instagram kullanımı ve kişisel iletişim kaygısı üzerine üniversite öğrencileri ile araştırma. *European Journal of Managerial Research (EUJMR)*, 3(4), 1-26.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *Plosone*, 8(8), e69841.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of communication*, 51(2), 366-382.
- Labrague, L. J. (2014). Facebook use and adolescents’ emotional states of depression, anxiety, and stress.
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive medicine*, 85, 36-41.
- Manago, A. M., Taylor, T., & Greenfield, P. M. (2012). Me and my 400 friends: The anatomy of college students’ Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental psychology*, 48(2), 369.
- Mesch, G. S. (2006). Family relations and the Internet: Exploring a family boundaries approach. *The Journal of Family Communication*, 6(2), 119-138.
- Mollaoğlu, M., Hastaoğlu, F., Başer, E., & Mollaoğlu, S. Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medya kullanım özellikleri ve tutumlarının incelenmesi. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 4(2), 157-166.
- 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.
- Raudsepp, L., & Kais, K. (2019). Longitudinal associations between problematic social media use and depressive symptoms in adolescent girls. *Preventive Medicine Reports*, 100925.
- Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 380-385.
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: a systematic review. *JMIR mental health*, 3(4).
- Statista. Most popular social networks worldwide as of July 2019, ranked by number of active users (in millions) (6 Ocak 2019c): <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/> sitesinden 7 Eylül 2019 tarihinde alıntılanmıştır.
- Statista. Number of internet user worldwide 2005-2018 (2019a, 9 Ocak): <https://www.statista.com/statistics/273018/number-of-internet-users-worldwide/> sitesinden 1 Eylül 2019 tarihinde alıntılanmıştır.
- Statista. Number of social media users worldwide 2010-2021 (2019b, 14 Ağustos): <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/> sitesinden 1 Eylül 2019 tarihinde alıntılanmıştır.
- Statista. Turkey: number of internet users 2015-2022 (2018a, 17 Ocak): <https://www.statista.com/statistics/567027/predicted-number-of-internet-users-in-turkey/> sitesinden 1 Eylül 2019 tarihinde alıntılanmıştır.
- Statista. Turkey: number of social network users 2015 to 2022 (2018b, 17 Ocak): <https://www.statista.com/statistics/569090/predicted-number-of-social-network-users-in-turkey/> sitesinden 1 Eylül 2019 tarihinde alıntılanmıştır.
- Statista. Which social media do you use (20 Aralık 2018c): <https://www.statista.com/statistics/570098/distribution-of-social-media-used-turkey/> sitesinden 7 Eylül 2019 tarihinde alıntılanmıştır.
- Sütlüoğlu, T. (2015). Sosyal paylaşım ağlarında gençlerin sosyalleşme ve kimlik inşası süreçleri: Facebook örneği. *Folklor/ Edebiyat*, 21(83), 125-147.
- Şimşek, T. (2019). Sosyal medyada mahremiyetin ifşası “instagram örneği”. *Sosyolojik Düşün*, 4(1), 10-24.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-633.
- Türkiye İstatistik Kurumu, (2016), Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2016. Türkiye İstatistik Kurum Haber Bülteni, 21779.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of adolescent health*, 48(2), 121-127.