

# Bağ(ım)lı Bireyden Yorgun Bireye: Dijital İletişim Çağında Sosyal Ağ Yorgunluğu

SELÇUK İLETİŞİM

DERGİSİ 2023;

16 (2):479-507

doi: 10.18094/ JOSC. 1296833



**Rabia Zamur Tuncer, Şafak Tanır Levendeli**

## ÖZ

Mobil bilgi teknolojisinin hızlı gelişimi ve akıllı cihazların günden güne gelişmesiyle birlikte özellikle akıllı telefonlar ve sosyal medya uygulamaları iletişim süreçlerini ve daha birçok dinamiği değişime uğratmıştır. Kişilerarası iletişim ve etkileşimin büyük bir bölümünün internet ve mobil cihazlar aracılığıyla gerçekleştirilmesi ve yaygın sosyal medya kullanımı, kullanıcıların paylaşılan içerikleri anında takip etme, sürekli etkileşim halinde olma gibi kaygılar taşıyarak bu platformlara olan bağ(ım)lılığını arttırmış ve bu artış birtakım endişeleri de beraberinde getirmiştir. Bu bağlamda, günlük hayattaki tüm insani süreçlerin dijitalize olmasıyla, sosyal ağ platformlarının "aşırı" kullanımı çeşitli yorgunluklara yol açmıştır. Bu çalışmanın odağında bulunan, dijital çağın yeni salgını olarak nitelendirilen sosyal ağ yorgunluğu da bunlardan biridir. Bu makalede, dünyanın karşılıklı bağımlı ve bağlı olduğu bir dönemin zorunlu bir sonucu olarak artan sosyal ağ yorgunluğunu temel kavramlar ve güncel bulgular ışığında irdelemek amaçlanmaktadır. Bu amaçla öncelikle, sosyal ağ yorgunluğu üzerinde durulmuş ve ilgili kavramlar tanımlanmıştır. Ardından teknostres, gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO), infobezite gibi bağlı çağın sendromlarının sosyal ağ yorgunluğu ile ilişkisi üzerinde durulmuştur. Ve son olarak, sosyal ağ yorgunluğu bağlamında geliştirilen çeşitli öneriler ile çalışma tamamlanmıştır. Sonuç olarak bu çalışmada, her an ve her yerde bağ(ım)lı olmanın bir sonucu olarak sosyal ağ yorgunluğu eğiliminde bir artış olduğu, sosyal medya platformlarının aşırı kullanımının yarattığı sosyal medya yorgunluğunun, literatürdeki ilgili kavramlarla nasıl ilişkilendiği, hangi öncüller ve sonuçlar üzerinden ele alındığı güncel araştırma bulguları doğrultusunda ele alınmıştır. Aynı zamanda bu yorgunluğun kullanıcılarda yarattığı hasarın, son derece önemli psikolojik ve toplumsal sorunlara, kişilerarası iletişim sürecinin olumsuz etkilenmesine neden olduğu ortaya konmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Sosyal Ağ Yorgunluğu, Teknostres, FoMO, Infobezite, Mahremiyet

RABIA ZAMUR TUNCER

Dr.Öğretim Üyesi

İstanbul Üniversitesi

rabia.zamur@istanbul.edu.tr

ORCID ID: 0000-0001-9922-0334

ŞAFAK TANIR LEVENDELİ

Doktorant

İstanbul Üniversitesi

tanirsafak@gmail.com

ORCID ID: 0000-0003-3952-5157

SELÇUK İLETİŞİM DERGİSİ 2023; 16(2): 479-507

doi: 10.18094/ JOSC. 1296833

Geliş Tarihi: 13.05.2023 Kabul Tarihi: 07.08.2023 Yayın Tarihi: 07.08.2023



# From the Connected Individual to the Tired Individual: Social Network Fatigue in the Age of Digital Communication

JOURNAL OF SELCUK  
COMMUNICATION 2023;  
16(2): 479-507  
doi: 10.18094/ JOSC. 1296833



**Rabia Zamur Tuncer, Şafak Tanır Levendeli**

## ABSTRACT

With the rapid development of mobile information technology and the development of smart devices, particularly smartphones and social media applications, have changed communication processes and many other dynamics. The fact that a large part of interpersonal communication and interaction takes place through the internet and mobile devices, as well as the widespread use of social media, has increased users' reliance on these platforms, with concerns such as immediate access to shared content and constant interaction, and this increase has brought with it a number of concerns. In this regard, with the digitalization of all human processes in daily life, the "excessive" use of social networking platforms has led to various forms of fatigue. Social network fatigue, which is the focus of this study, is one of these fatigues. In light of basic concepts and current findings, this study aims to examine the growing social network fatigue, which is an unavoidable consequence of a world that is interdependent and interconnected. For this purpose, firstly, social network fatigue is emphasised and related concepts are defined. Then, the relationship between syndromes of the connected age such as technostress, fear of missing out (FOMO), infobesity and social network fatigue was emphasised. Finally, the study was completed with various recommendations developed in the context of social network fatigue. As a result, in this study, it is discussed in line with current research findings that there is an increase in the social network fatigue tendency caused by being connected anytime and anywhere, how social media fatigue resulting from excessive use of social media platforms is linked to related concepts in the literature, and through which antecedents and consequences it is addressed. At the same time, it has been shown that the damage caused by this fatigue in users causes significant psychological and social problems and adversely affects the interpersonal communication process.

**Keywords:** Social network fatigue, Tecnostress, FoMO, Infobesity, Privacy

RABİA ZAMUR TUNCER

Asst. Prof. Dr.

İstanbul University

rabia.zamur@istanbul.edu.tr

ORCID ID: 0000-0001-9922-0334

ŞAFAK TANIR LEVENDELİ

Doktorant

İstanbul University

tanirsafak@gmail.com

ORCID ID: 0000-0003-3952-5157

JOURNAL OF SELCUK COMMUNICATION 2023; 16(2):

479-507 doi: 10.18094/ JOSC. 1296833

## GİRİŞ

Yaşadığımız dijital çağın getirisi olarak teknoloji ve dolayısıyla internet, günlük yaşamın birçok alanına nüfuz etmiştir. Bu bakımdan günlük yaşamın akışı içinde internetle iç içe olma hali, dijital çağdaki yeniliklerin her geçen saniyede güncellenmesine ve kullanıcıların da bu değişime paralel biçimde adapte olmasına olanak sağlamaktadır. Ravindran, Kaun ve Lian (2014) Facebook, Twitter gibi sosyal ağ platformlarının mobil cihazlara taşınmasının, bu tür uygulamaları çoğalttığını ve benimsenmesini kolaylaştırdığını, son yıllarda bu uygulamalarla sürekli meşgul olan kullanıcıların çevrimiçi ve çevrimdışı yaşamlarının anahtar kelimesinin ise sosyal ağ yorgunluğu olduğunu dile getirmektedirler. Sosyal ağ yorgunluğu kavramı gün geçtikçe popülerliğini artırıyor olsa da akademik alanda hakkında gerçekleştirilen tartışmalar sınırlıdır. Bu sebeple, yeni gelişmelerin yaşandığı ve yaşanacağı bu yorgunluğun, sağladığı ve sağlayabileceği fırsatların ve zararların tartışılması önem taşımaktadır.

Bu çalışma çerçevesinde bahsi geçen kavramların özetlenmesi ve alan yazına göndermeler yapılarak tartışılması bağ(ım)lı olma halinin geldiği noktayı yakalamak amacıyla gerçekleştirilecektir. Çünkü günümüzde dijital teknolojilerinin olanaklı kıldığı bağ(ım)lı olma halinin, bireylerin çevrimiçi ve çevrimdışı dünyadaki varlığını yakından ilgilendirecek gelişmelere zemin yarattığını belirtmek mümkündür. Sosyal ilişkilerde giderek artan bağlanırlık ve sosyal ağ oluşturma yoğunluğu sosyal medya ile de güçlü bir biçimde desteklenince bu ağlarda çok fazla zaman ve enerji harcanması (Dijk, 2016, s. 224) durumu, kişiselleşmiş ağların olumlu işlevlerinin ötesinde, bunlardan çok daha etkili şekilde, olumsuz bireysel ve toplumsal riskler doğurmakta, yeni yorgunluklar tanımlamaktadır.

Bağ(ım)lı olma halinin yükselişte olduğu bir çağda, yorgunluk hali de yeniden tanımlanmaktadır. Teknolojinin fiziksel ve sosyal mevcudiyete dair tüm tanımlamaları akışkanlaştırdığı, çevrimiçi ve çevrimdışı dünyada var olma hali arasındaki çizginin giderek belirsizleştiği dijital çağda, yorgunluk, hâlihazırda var olan tanımlamaların ötesinde fiziksel ve psikolojik olarak yeniden üretilebilen bir forma dönüşmüştür.

Bu çalışmada, dijital iletişim çağında artan sosyal ağ yorgunluğunu, güncel araştırmalar ve temel kavramlar ışığında irdelemek, nedenlerini kavramak hedeflenmektedir. Bu amaçla, öncelikle sosyal ağ yorgunluğu üzerinde durulmuş ve bu yorgunluğun çerçevelendirilmesine temel oluşturan ilgili kavramlar tanımlanmıştır. Ardından sosyal ağ yorgunluğunun nasıl yaratıldığı, etkileri ve nasıl okunması gerektiğine

dair bakış açıları güncel bulgular ışığında ortaya konmaya çalışılacaktır. Son olarak bu süreçte sosyal ağ yorgunluğu ile ilgili sorunlar ve çözüm önerileri tartışılacaktır. Güncel önemi ve gerçekliği son derece yüksek bir sorun üzerine yazılmış olan bu çalışma, günümüzde çevrimiçi dünyanın yorgunluğunu, çevrimdışı dünyanın yorgunluğu ile ilişkili ya da ondan ayrı olarak hatta her ikisini de kapsayan bir yorgunluk anlayışını açıklayarak kavramsal bir tartışma sunma niteliği açısından özgündür.

## **SOSYAL AĞ YORGUNLUĞU: KAVRAM, TANIM VE NİTELİKLER**

Dijital gelişmelerin hızla yaşandığı bir dönemde, sosyal ağlar internet kullanıcılarının birbirleriyle etkileşimde bulunmaları için temel bir ihtiyaç ve en çok tercih edilen seçenek haline gelmiştir. Instagram, Twitter, Facebook, LinkedIn, Youtube gibi sosyal medya platformlarının mobil cihazlara geçişi ve bu tür uygulamaların gün geçtikçe artması, bu platformların yaygın olarak kullanılmasını kolaylaştıran önemli gelişmelerdir. Bir sosyal ağ, bir dizi sosyal aktörden (bireyler veya kuruluşlar gibi) ve bu aktörler arasındaki bir dizi ikili bağdan oluşan bir sosyal yapıdır (Aggrawal, 2022, s. 1; Bastos, 2022, s. 63). Boyd ve Ellison'a göre (2007) sosyal ağ siteleri, bireylerin sınırlı bir sistem içerisinde herkese açık ya da yarı açık profiller oluşturabildikleri, bağlantı kurdukları ve paylaşımında buldukları kullanıcılardan liste oluşturdukları, başka kullanıcılar tarafından yapılan listeleri inceleyebildikleri, başkaları tarafından yapılanların görüntülediği ve bunlar arasında geçiş yapılabilen web-tabanlı hizmetlerdir. Leung ve diğerlerine göre (2021, s. 168), bu ağların çeşitli kullanım amaçlarına hizmet ediyor olması nedeniyle sosyal ağ sitelerindeki kullanıcı sayısı her yıl artmaktadır.

Dünyada 4,76 milyar sosyal medya kullanıcısı vardır. Bu rakam, dünya toplam nüfusunun yaklaşık yüzde 60'ına denk gelir (Data Reporter, 2023). Türkiye'de ise 2023 Ocak ayı verilerine göre 62,55 milyon sosyal medya kullanıcısı vardır ve bu sayı, toplam nüfusun yüzde 73,1'ine eşittir. Türkiye'de sosyal medyada harcanan süre günlük 2 saat 59 dakika iken dünyada 2 saat 27 dakikadır (We are Social, 2022). Sosyal medya kullanıcılarının %59.6'sını erkekler, %40.4ünü ise kadınlar oluşturmaktadır ve Türkiye'de kullanıcı başına aylık sosyal medya kullanımı sırasıyla şöyle sıralanmaktadır: 21 saat 24 dakika Instagram, 20 saat 54 dakika TikTok, 18 saat 30 dakika Youtube, 11 saat 54 dakika Whatsapp, 9 saat 54 dk Facebook (Data Reporter, 2023). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2022) tarafından yürütülen Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması'nda en fazla kullanılan sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları cinsiyete göre incelendiğinde; erkeklerin en fazla %85,9 ile WhatsApp, %70,8

ile YouTube ve %61,5 ile Facebook uygulamalarını, kadınların ise %78,1 ile WhatsApp, %63,7 ile YouTube ve %55,9 ile Instagram uygulamalarını kullandığı gözlenmektedir.

Yukarıda aktarılanlardan da anlaşılacağı üzere, dijital iletişim sürecinin sürekli kullanımı sonucunda dijital dönüşümün hızla gerçekleştiğini söylemek mümkündür. Ancak bir yere bağlı kalmadan taşınabilir teknoloji kullanımı ve sınırsız internet erişimi beraberinde birtakım sorunlar da getirmektedir. Vaktimizin büyük bir bölümünü geçirdiğimiz teknolojik ürünlerin bilinçsizce, kontrolsüzce kullanımı sonucunda günümüzde yeni bağımlılık türleri ortaya çıkmış ve dijital bağımlılık da bunlardan biri olarak tartışılmaya başlanmıştır.

Literatürde araştırmacıların teknoloji ve internet bağımlılıklarını içerecek şekilde kullandıkları dijital bağımlılık kavramını (Tarhan & Nurmedov, 2013), Yengin ve Bayındır (2019, s. 85), bağlı olmak ile bağımlı olmak arasındaki ince çizginin aşılması hali olarak tanımlamakta ve 1960'lı yıllarda Everett Rogers'ın yeniliğin benimsenmesi ya da reddedilmesinin ardından bireyde ya da sosyal sistemde meydana gelen değişimler olarak açıkladığı "Yeniliklerin Yayılımı Kuramı" ile açıklamaktadır. Bu kurama yapılan eklemeler ile teknolojik bağımlılığın gelişim evreleri güncellenmiştir. Rogers; bireylerin kendilerine ulaşan yeniliği kabullenme aşamalarını "bilgi, ikna, karar, kabul ve onaylama" olarak 5 kategoride ele almaktadır. Birinci evre olan bilgide, birey yenilikle karşılaşmakta ancak yenilik hakkında bir bilgi sahibi olmadığı gibi yenilikle ilgili farkındalığı da bulunmamaktadır. Bireyin yeniliği kullanarak avantajlarını ve dezavantajlarını sorgulaması ve yenilik hakkında daha derinlemesine bir araştırma içine girdiği evre karar verme evresidir. Bu evrede birey yeniliği kullanıp kullanmayacağı hakkında nihai kararını verir. Bireyin yenilik hakkında kesin kararının verdiği evre ise onaylamadır. Bu evrede bireyin teknoloji başında geçirdiği zamana bağlı olarak bağlı, bağımlı, tek tip olma durumları hakkında bilgi elde edilebilir. Burada iki kritik veri önem taşımaktadır: Kullanım süresi ve araç ile temas sayısı. Kullanım süresi doğrultusunda değerlendirildiğinde, 4 saate kadar dijital teknoloji kullanımı bağlı, 4-8 saat arası dijital teknoloji kullanımı bağımlı yani eksik hissetme duygusunun geliştiği, kimyasal olmayan davranışsal teknoloji bağımlılığı olarak kabul edilir. 8-16 saat arası kullanım ise tek tip olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda dijital bağlı olma durumu, bireyin gündelik ihtiyaçları doğrultusundaki teknoloji kullanımını ifade ederken; dijital bağımlı olma durumu, eksik hissetme duygusuyla körüklenen davranışsal bir teknoloji bağımlılığına işaret eder (Yengin & Bayındır, 2019, s. 105-108).

Love vd. (2015), dijital bağımlılık kavramını açıklarken psikolojik öncüllere odaklanmaktadır. Araştırmacılara göre, internet kullanımı sırasında yeni uyarılara otomatik olarak geri bildirimde bulunabileceği gibi ödül koşullanmasından da bahsetmek mümkündür. Bu bakımdan uyarılara tıklama, kaydırma vb. gibi biçimlerde geri bildirimde bulunulduğunda, sinirsel ödül yolları etkinleşmekte ve metin, video vb. içerikler de ödül olarak değerlendirilmektedir. Söz konusu geri bildirimlerden elde edilen ödüller, beyindeki ödül devrelerinin harekete geçmesini ve internet bağımlılığı olarak etiketlenebilecek davranışları açıklamaktadır.

Amerikan Bağımlılık Derneği ve Amerikan Psikiyatri Birliği, bağımlılık tanımlarını, video oyunları gibi çeşitli içeriklere maruz kalmayı ve dijital içeriklere bağımlılığı da kapsayacak şekilde güncellemiştir. Benzer bir şekilde, arkadaşlardan ve/veya reklamcılardan gelen anlık bildirimlerin (ör. metinler, sosyal ağ hizmetleri uyarıları, sosyal medya hizmeti mesajları) akıllı telefon bağımlılığı davranışının veya bağımlılığının gelişmesine yol açtığı açıklanmıştır (Peper & Richard, 2018).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2022) tarafından yürütülen Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması'nın 2022 sonuçlarına göre, internet kullanım oranı, 16-74 yaş grubundaki bireylerde 2021 yılında yüzde 82,6 iken, 2022 yılında yüzde 85,0'a yükselmiştir. Bu veriler erişim kolaylığı sebebiyle artış gösteren, kullanılmadığında huzursuzluk hissi oluşturan, aşırı ve kontrolsüzce kullanıldığında ise endişe oluşturan bir sürecin temel dayanağını oluşturmaktadır. Boyd ve Ellison (2007, s. 223), dünyada ve ülkemizde bu yaygın kullanımın doğrudan sonucu olarak, kullanıcıların çevrimiçi ve çevrimdışı yaşamlarının iç içe geçtiği bir sosyal yaşam düzenine geçildiğine işaret etmektedir. Bu düzenin sosyal ağ yorgunluğu açısından önemi, her şeye sinen bir kullanım pratikleri vurgusuna gönderme yapmasıdır ki, zaman içinde bu kullanım pratiklerinin günlük yaşamı domine eden bir hale gelmesi nedeniyle, sosyal ağ yorgunluğuna ve temel itici güçlerine yönelik teori odaklı çalışmalar artmıştır.

Sosyal ağ yorgunluğu ile ilgili mevcut literatürün durumu hakkında bilgi vermek amacıyla yayımlanmış araştırmaları özetlemeden önce "Sosyal ağ yorgunluğu nedir?" sorusunun cevabını bulmak elzemdir. Özünde klinik ve mesleki çalışmalara ait bir kavram olduğu ileri sürülebilecek, günümüzün akışkan dijital çağında asla sadece bu alana hapsedilemeyecek olan yorgunluk kavramı, birçok insanın günlük yaşamında deneyimlediği belirli bir hedefe ulaşmak için gereken bilişsel veya fiziksel çabayı sürdürememe olarak tanımlanabilir (Dobryakova, E. ve diğerleri, 2013, s. 849). Farklı disiplinlerde

yorgunluğun çok farklı sınıflandırma yöntemi ve tanımlamaları bulunmaktadır. Örneğin, yorgunluk, klinik olarak, "süre, tatsızlık ve yoğunluk bakımından değişen birden fazla boyuta sahip öznel, hoş olmayan bir yorgunluk hissi" olarak tanımlanırken (Piper ve diğerleri, 1987, s. 19), mesleki çalışmalarda, "savunmasız bireylerin yüksek taleplere veya iş yüküne ve bireysel hedeflere ulaşamamaya verdiği yanıt." (Hardy ve diğerleri, 1997, s. 85) olarak tanımlanmaktadır. Enerji eksikliği, bitkinlik hissi ve istenilen bir işi yapmakta zorluk çekmek (Guo ve diğerleri, 2015) olarak tanımlanabilecek bir kavram olarak yorgunluğun, kas, akut, kronik, zihinsel ve fiziksel, psikofiziksel ve psikososyal yorgunluk olarak çok çeşitli biçimlerde belirdiği gözlenmektedir (Boksem ve diğerleri, 2005; Gruet ve diğerleri, 2013; Guo ve diğerleri, 2015; Romani, 208).

19. yüzyılın ortalarından itibaren fiziksel işlevselliği ciddi şekilde sınırlandırabilen ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilen ciddi belirtiler ışığında ele alınan yorgunluk kavramı üzerinde tartışılırken, 21. yüzyılın başından itibaren ise hem biyolojik hem sosyal hem de psikolojik yönden değerlendirilen bir yorgunluk kavramından söz etmek olanaklı hale gelmiştir (Torres-Harding & Jason, 2005, s. 13). Bu noktada konuyu biraz daha ayrıntılandırmak için, Zhang ve diğerlerinin (2016) sözünü ettiği fiziksel ve psikolojik yorgunluk biçimlerini açıklamak zaruridir. Zhang ve diğerlerine göre, fiziksel yorgunluk, insanların fizyolojik kapasitesinde veya fiziksel durumunda (örneğin, göz yorgunluğu, kas yorgunluğu) bir düşüşe işaret ederken, psikolojik yorgunluk stres, tükenmişlik vb. olumsuz duyguları yansıtmaktadır. Bu tanımlamalardan ilki, kavramı motor sistemin performansı veya kas fonksiyonundaki düşüşe yansıyan maksimum kuvvet veya gücün azalmasından ibaret tanımladığından ötürü, dijitalleşmeyle birlikte yeni formlar kazanan yorgunluğu tüm boyutlarıyla içermeye yetersiz kalacaktır.

Genel olarak söylendiğinde, yorgunluk fiziksel ve zihinsel aktivitelerle ilişkili bir semptom olarak ele alınabilir (Chaudri & Behan, 2000). Bu bağlamda günümüzde dijital iletişim teknolojilerinin olanaklı kıldığı çevrimiçi ve çevrimdışı dünyanın bağ(ım)lı bireyleri, yorgunluk konusundaki geleneksel halin yeniden gözden geçirilmesine neden olmuştur. Günümüzde çevrimdışı dünyaya içkin olan yorgunluğun da çevrimiçi bireyin yorgunluğu ile ilişkili ya da ondan ayrı olarak, hatta her ikisini de kapsayan bir psikofiziksel ve psikososyal bir yorgunluk anlayışı olarak açıklanmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Zira, Chaudhuri ve Behan'ın da (2000) değindiği gibi, yorgunluk çok faktörlü karmaşık bir durum olsa da sosyal paylaşım ağlarından kaynaklı yorgunluk, dijital iletişim teknolojilerinin bugün ulaştığı düzeyin önemli nedenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Dolayısıyla, denebilir ki çevrimdışı yorgunluk ile çevrimiçi

yorgunluk arasındaki çizgi giderek belirsizleşmektedir. Zira izlendiğimiz, gözetim altında olduğumuz, alışkanlarımızın, ilgilerimizin ve tercihlerimizin kaydedildiği, gerçeğin ve sanalın içi içe geçtiği dijital çağda teknoloji, yorgunluk kavramını yeniden düşünmeyi kaçınılmaz kılmaktadır.

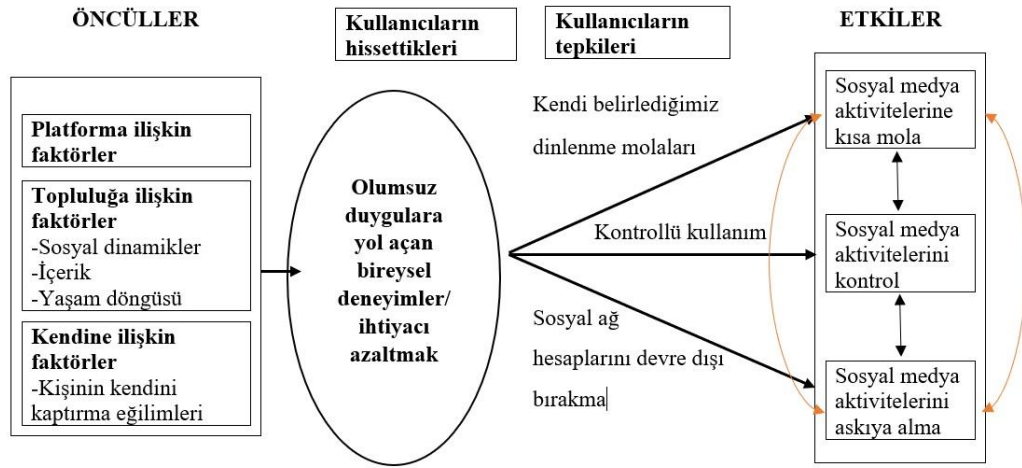
Genel olarak ele alındığında, sosyal ağ yorgunluğu modern bilgi iletişim teknolojilerinin yaygınlığından ve bunların sunduğu her zaman ve her yerde bağlantıda olma halinden kaynaklanan bir stres biçimine ve sosyal ağ uygulamalarının kullanımıyla ilgili bir yorgunluk duygusuna gönderme yapar.

Ravindran ve diğerlerine göre (2014, s. 2317) sosyal ağ yorgunluğu, "yorgunluk, sıkıntı, öfke, hayal kırıklığı, kayıp gibi duyguları içeren öznel, çok boyutlu bir kullanıcı deneyimi"dir. Sosyal ağ kullanımından kaynaklı etkileşimlerin çeşitli yönleriyle ilişkili ihtiyaç/motivasyonun azalması da sosyal ağ yorgunluğu olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle, Zhang ve diğerleri de (2016) dijital teknolojiler ile ortaya çıkan sosyal ağ yorgunluğunu, çevrimiçi bireyin psikolojik yorgunluğu olarak tanımlar ve sosyal ağ yorgunluğunu, can sıkıntısı, tükenmişlik, kayıtsızlık gibi sosyal ağ faaliyetlerine verilen olumsuz duygusal tepkiler olarak ifade eder.

Technopedia (2011) sosyal ağ yorgunluğunu, sosyal paylaşım ağlarında çok fazla vakit geçiren kullanıcıların, bağlantıda kalmak için çevrimiçi ortamda çok fazla zaman harcamaları ve bu ortama ayrılan süreyi arttırması ile sosyal medyadan geri çekilme eğilimi olarak ifade etmektedir. Çevrimiçi mahremiyetle ilgili kullanıcıların hissettiği kaygı ve endişeler de sosyal ağ yorgunluğuyla bağlantılı olarak değerlendirilmektedir.

Ravindran ve diğerleri (2014, s. 2316) sosyal ağ yorgunluğunu, kavramın öncüllerini ve etkilerini belirleyerek açıklar. İki aşamalı olarak gerçekleştirdikleri araştırmalarında, Facebook'ta belirli demografik özellikleri paylaşan seçilmiş bir kullanıcı topluluğu ile çalışmışlardır. İlk aşamada seçilen topluluğun 201 üyesinden 164'nün 100 günlük süreçteki söz konusu Facebook grubundaki faaliyetlerini kaydetmişler ve bunun ardından Facebook grubunda yer alan 34 kullanıcı ile yorgunluk deneyimleri üzerine derinlemesine görüşmeler yapmışlardır. Yaş, kullanım süreleri gibi değişkenlerin etkisi olsa da araştırma sonucunda kullanıcılarda özellikle sosyal medya kullanımı sonrası bunalma, kızgınlık ve hayal kırıklığının yanı sıra yorgunluk, bıkkınlık ile ilişkili çeşitli olumsuz duygular hissedildiği sonucuna varılmıştır. Gerçekleştirdikleri araştırmada sosyal ağ yorgunluğunun tanımlamalarına ve etkilerine kaynaklık eden öncüllere ve etkilere yönelik ortaya koydukları dağılım ise aşağıdaki şekilde açıkça okunmaktadır:



**Tablo 1** Sosyal ağ yorgunluğunun öncülleri ve etkileri (Ravindran ve diğerleri, 2014, s. 2316)

Tablo 1’de görüldüğü üzere, sosyal ağ yorgunluğunun öncüllerinin kullanıcı aktivitesi üzerindeki etkisi dışsal ve içsel faktörlerin etkileşimine bağlı olarak değişmektedir. Yapılan çalışmada kullanıcıların yorgunluk dereceleriyle ilişkili olarak, hafif veya geçici duygular ve yoğun veya nispeten kalıcı duygular öne çıkmaktadır. Öncüller de kullanıcılar üzerinde farklı etkilere yol açmaktadır. Etkilere bakıldığında ise, üç olası etki derecesinden bahsedilebilir ve bu etkiler duyguların yoğunluğuna ve kullanıcıya bağlı olarak değişmektedir. Sözü geçen etkiler, sosyal medya aktivitelerine ara verme, sosyal medya aktivitelerini kontrol etme ve sosyal medya aktivitelerini askıya alma olarak belirlenmektedir (Ravindran ve diğerleri, 2014).

Bu noktadan hareketle, içinde bulunan zamana ve kişilere bağlı olarak dijitalleşen ortamdaki varoluş hali ve bu halin bireyde bıraktığı etkiler sosyal ağ yorgunluğuna dair değişiklik beklentilerinin hangi koşullar ve biçimlerde –gerçek anlamda- mümkün olabileceğinin görülmesini sağlamaktadır. Çünkü yukarıda işaret edilen tüm öncüller ve etkilerin, sosyal ağ yorgunluğunun platforma, topluluğa ve özneye ilişkin faktörlerden bağımsız olarak ele alınamayacağına gönderme yaptığı açıktır. Tüm bu öncüller sosyal ağ yorgunluğunu kullanıcıların hisleri ve kullanıcıların tepkileri bağlamında incelemeyi mümkün kılan özelliklerdir ve bu özellikler, sosyal ağ yorgunluğunun karakteristiğini oluşturmaktadır.

Sosyal ağ yorgunluğunun öncüllerinin ve sonuçlarının araştırılmasını amaçlayan bir diğer çalışma ise Dhir ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. 1552 kullanıcı ile Stres-Gerginlik-Sonuç modeli özelinde yapılan bu araştırma ile sosyal ağ yorgunluğunun öncüllerinin ortaya çıkarılması hedeflenmiştir. Stres-Gerginlik-Sonuç modelinde, stres faktörü, aşırı teknoloji kullanımı, kompulsif medya kullanımı gibi

sorunlu olduğu düşünölen duygusal ve davranışsal uyarıcılar ile ortaya çıkan bir durum olarak açıklanır. Bu modelde gerginlik, bireylerin üretkenlik fonksiyonlarını olumsuz yönde etkileyebilecek problemlerli duygular olarak tanımlanır.

Araştırma sonucunda sosyal ağ yorgunluğunun mahremiyet kaygıları, kendini ifşa etme, ebeveynlik ve akademik performanstaki düşüş gibi değişkenlerle ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Benzer biçimde Cao, Khan, Zaigham ve A. Khan (2018), sosyal ağ yorgunluğu ve sosyal medya bağımlılığının ilişkisini ortaya koymak amacıyla yaşları 14-22 arasında değişen öğrencilerle yaptıkları anket çalışmasında, sosyal medyanın endişeye, depresif duygulara yol açtığı, zorbalığa bir platform sağladığı ve bu duyguların yorgunluğa yol açtığı sonucuna varmışlardır. Bu çalışma sonucunda depresyon, anksiyete ve sosyal medya yorgunluğu arasında pozitif ilişki ortaya konmuştur.

Zheng ve Ling'e göre (2021) sosyal medya yorgunluğunun itici güçlerini tanımlamak bu süreçte sosyal medya yorgunluğuna yol açan motivasyonu anlamak adına önemlidir. Sistematik bir literatür taraması yapılarak 40 makaleden oluşan nihai bir örneklem grubu üzerinden gerçekleştirilen araştırmada, sosyal medya yorgunluğunun itici güçleri karakterize edilmekte ve çeşitli teorik çerçevelerden de yararlanılmaktadır. Bu çalışmada, söz konusu dinamikler Stres-Gerginlik-Sonuç Çerçevesi ve Bilişsel Yük Teorisi gibi temel kuramsal yaklaşımlar ışığında ve sosyal ağ yorgunluğu ile ilişkisi temelinde ele alınarak tartışılmaktadır. Bu bağlamda, Zheng ve Ling, çalışmalarında sosyal ağ yorgunluğunu temellendiren bu iki teoriyi tanımladıktan sonra sosyal ağ yorgunluğunun bu teoriler ile nasıl çerçeveslendiğini açıklamakta ve sosyal ağ yorgunluğunun karmaşık doğasının psikoloji alanından uyarlanan teoriler dışında sosyo-teknik yaklaşımlar ışığında irdelenmesi gerektiğini öne sürmektedirler.

Her iki teoride de çeşitli çevresel uyarıcı türleri (örneğin aşırı bilgi yüklemesi, teknoloji karmaşıklığı) ve gerginlik (örneğin yorgunluk) arasında bir ilişki olduğunu öne sürölmektedir. Bilişsel Yük Teorisi, sosyal ağ yorgunluğunu "aşırı yüklenme" üzerinden inşa etmektedir. Bu teoriye göre, insanlar çok fazla bilgiyle karşı karşıya kaldıklarında gerekli bilgileri işlemek için hafızalarının kapasitesi yeterli olmadığından aşırı yüklenmiş hissedebilmektedirler (Sweller, 2011, s. 37). Aşırı bilgi yükü, yorgunluğa ve ortamdaki kaçınma davranışına yol açmaktadır (Sweller, 2011). Sosyal medyada yer alan aşırı ve karmaşık bilgilerin de insanların bu bilgileri anlamasını zorlaştırdığı ortaya konmuştur (Moran & Ronald, 2011).

Becker ve diğerleri (2013), gerçekleştirdikleri çalışmalarında, mesajlaşma da dahil olmak üzere, sosyal medyadaki çoklu görevlerin depresyon ve sosyal anksiyeteye sebep olduğu sonucuna varmışlardır.

Dolayısıyla, bu tür bir aşırı yük, sosyal medya kullanıcılarının yorgunluk yaşamasının nedenleri arasında yer almaktadır. Bir diğer yandan, stres yaşayan bireyler, öfke, korku ve yorgunluk gibi strese karşı bir dizi gerginlik geliştirme eğilimindedir. Bu nedenle, sosyal ağ yorgunluğu, Stres-Gerginlik-Sonuç çerçevesinde bir tür gerilme olarak kavramsallaştırılabilir. Özetle, her iki teori de çeşitli çevresel uyaran türleri (örneğin, aşırı bilgi yükü, teknoloji karmaşıklığı) ile gerinim arasında bir ilişki olduğunu (Zheng & Ling, 2021, s. 2) ve bu ilişkinin de sosyal ağ yorgunluğunun kişisel/psikolojik öncüllerini oluşturduğunu söylemek mümkündür. Sosyal ağ yorgunluğu alanında yapılan araştırmalar bireylerin bağ(ım)lı olma halinin niceliği ve niteliğinin bireysel endişe ve kaygı düzeyinde beklenen çıktılarının oluşmasında belirleyici rol oynadığını göstermektedir.

Acar (2022), Türkiye genelinde 18 yaş ve üstü 1100 kişi ile aşırı sosyal ağ yüklenmesi, sosyal ağ mağduriyeti ve sosyo-demografik özellikler ile sosyal ağ kullanımı gibi bağımsız değişkenlerinin, sosyal ağ yorgunluğunun öncülü olup olmadığını ölçen bir araştırma gerçekleştirmiştir. Katılımcıların sosyal ağ yorgunluğunu en çok gelecekteki kullanım niyeti alt boyutunda hissettiğini, yorgunluk alt boyutunda kullanıcıda tatmin olma yorgunluğunun belirginleştirdiğini ifade eden araştırmacı, kontrol edilemeyen öfke, bedensel yorgunluk, bitkinlik ve yıpranma hali gibi gözle görülebilir fiziksel olumsuz durumların duygusal yorgunluğa neden olduğunu; agresiflik alt boyutunda katılımcıların sosyal ağ kullanımından dolayı pişman olduklarını, stres seviyelerinin fazlaştığını sonuç olarak da bu durumun kullanıcılarda agresif davranma ile sonlandığını saptamıştır. Ayrıca çalışmada, kadınların erkeklere kıyasla, eşinden ayrılmış bireylerin bekârlara kıyasla daha fazla, ekonomik koşulları daha iyi olan kullanıcıların sosyal ağ yorgunluğuna daha az maruz kaldığı bulgulanmıştır. Araştırmacı, kullanıcıların sosyal ağ yorgunluğu yaşamalarında en fazla yükün, bilginin aşırı yüklenmesi alt boyutunda toplandığını, başka bir deyişle kullanıcıların kendi kişisel tercihlerinin dışında farklı bir çevresel etkenden dolayı yüke maruz kaldıklarını saptamıştır. Kullanıcılar tarafından gizlilik ihlali, engelleme, tehdit, kişiliği kötüleme provokasyonları, alay, dedikodu gibi fiziksel uyaranlar ile sosyal ağ mağduriyetine maruz bırakıldıkları ortaya konmuştur.

Bu teorik düzlemde hareketle, sosyal ağ yorgunluğunun çağımızın sendromlarından biri olduğunu söylemek doğru olur. Günlük hayatı kolaylaştıran dijital yaşamın avantajların yanında

dezavantajlarının da olduğunu bilmek bu sendromlarla başa çıkmada önemli rol oynamaktadır. Sosyal ağ kullanımı kaynaklı kaygı, stres ve mahremiyet korkusu gibi oldukça ciddi problemler sonucunda oluşan sosyal ağ yorgunluğunun uluslararası literatürde derinlemesine araştırıldığı görülmektedir. Bu noktada, günlük internet kullanımının 8 saat olduğu (We are Social, 2022) Türkiye alanyazınında, sosyal ağ yorgunluğu kavramına yönelik yeterli araştırmanın bulunmadığı ve bu çalışmaların yapılmasının büyük önem taşıdığı görülmektedir.

Bu öncüllerin yanı sıra sosyal ağ yorgunluğu kavramsallaştırımının, literatürde “teknostres”, “infobezite”, “mahremiyet etkisi” ya da “gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO)” kavramlarıyla çerçeveslendiği gözlenmektedir. Söz konusu teknolojilerin olanaklı kıldığı yeni yorgunluk biçimlerinden söz etmenin mümkün olduğu günümüzde, bu kavramlar sosyal ağ yorgunluğunun nedenlerinin ne olabileceğine dair fikir vermesi açısından önemsenmelidir. Bu noktada konuyu biraz daha ayrıntılandırmak için, sözünü ettiğimiz bu kavramları açıklamak zaruridir.

## **DİJİTAL ÇAĞIN “BAĞLANTIDA KAL”MA SENDROMLARI**

İletişim araçları, enformasyon teknolojileri ve internet erişiminde yaşanan çeşitli gelişmeler, bu gelişmelerin gündelik hayatın odak noktası haline gelmesi, bireyler arası ilişkiler ağının dijitalleşmesi içinde yaşadığımız bugünün anlamlandırılması ve tanımlanması açısından önemlidir. Bu teknolojiler hem döneme hem de dönemi tanımlayan çağın içerdiği tüm unsurlara doğrudan etki etmişlerdir. 21. yüzyılda dijital çağ küreselleşme sürecinde gerçekleşirken, aynı zamanda bilgi iletişim teknolojilerinin kullanılması, toplumsal teknolojik gelişme ve değişimlerin başlattığı dönüşüm, yapısal ve bütünsel olarak iletişime değişiklikler getirmektedir. Bu değişikliklerin en büyüğü gündelik yaşamdaki etkisi sebebiyle akıllı cihazlarla dönüşen sürekli bağlantıda olma halidir.

Sosyal medya platformları, anında mesajlaşma uygulamaları, nesnelerin interneti (IoT), akıllı cihazların birbiriyle ve insanlarla olan etkileşimi bir bütün olduğunda artık çevrimdışı olma hali neredeyse imkânsız hale gelmiştir. Dijital çağın bir getirisi olarak bağlantıda olma hali, yalnızca sosyal ağlar üzerindeki bağlantımızı değil ağa bağlı fiziksel nesnelerin de birbirine bağlantısını sağlamıştır. Nesnelerin interneti, nesnelerin birbirleri ile bilgi paylaşımı yaparak birbirlerini görme, duyma, konuşma ve düşünme imkânı sağlamakta, gömülü cihazlar, algılayıcı ağlar, haberleşme protokolleri vb. temel teknolojilerin geleneksel olan bir sistemden akıllı bir sisteme dönüşümü olarak tanımlanmaktadır (Aktaş ve diğerleri,

2016). Bu teknolojide gelişmelere uyum sağlamak, nesnelere ile bağlantıda kalmak heyecan verici görünse de sağladığı avantajların yanı sıra dezavantajları da bulunmaktadır. Sürekli olarak son teknolojiye ayak uydurulan günümüzde, giyilebilir teknolojiler de “bağlı kalma” bağımlılığına itici güç olmuştur.

Özellikle oldukça yaygın kullanılan akıllı saatlerle veri takip etme, akıllı telefonlardan gelen bildirimleri iletme, unutulmuş spor aktivitelerini hatırlatma gibi uyarıcılarla “kontrol altına alınan” günlük rutinler, güvenlik ve bağlı olma bağımlılığı açısından oldukça dezavantajlı bir konumdur. Akıllı cihazların kullanımı sırasında toplanan veriler ve bu verilerin kişilerin hassas bilgilerini de içerek şekilde depolanması sözü edilen dezavantajlardan biridir. Toplanan bu verilerin üçüncü taraflarla paylaşılması, izlenebilir ve takip edilebilir olması kullanıcıların güvenliği açısından problemleri bir alan olarak değerlendirilmektedir (Zuboff, 2015). Dijital ortamdaki verilerin bu sistemleri kontrol edenler tarafından izlenmesi ve kişisel verilerin güvenliğinin sağlanamaması, dijital gözetim, yanıltıcı etiketleme gibi durumlar belli başlı dezavantajlar arasında sayılmaktadır (Binark & Bayraktutan, 2013). Bu noktada, sigorta şirketlerinin akıllı saatlerdeki sağlık verilerine erişimi sonucunda olumsuz birtakım verilerin sigorta süreçlerine yansıtılması, verilerin kullanımı açısından önemli bir örnek oluşturmaktadır (Society, 2015).

Sosyal ağ yorgunluğunu ve aşırı bağlantılı olma durumunu “teknostres”, “infobezite” ya da “gelişmeleri kaçırmaya korkusu (FoMO)” gibi kavramlar çerçevesinde tartışmak mümkündür. Nitekim bu kavramlar, tüm iletişim araçlarının dijitalleşmesinden yola çıkılarak oluşturulmuş olsaydı da zamanla, sosyal ağ yorgunluğuna neden olarak, bu yorgunluğun görünür hale gelmesinde önemli birtakım unsurların oluşmasına hizmet eden bir alt yapı oluşturmaktadır.

Sosyal ağ yorgunluğuna neden olan kavramlardan ilki, teknostrestir. Teknostres kavramı, ilk olarak 1984 yılında Bord tarafından kullanılmıştır. Bu kavram, yeni bilgisayar teknolojileriyle sağlıklı bir şekilde baş edememenin neden olduğu modern bir uyum hastalığı olarak tanımlanır. Bord’a göre, teknostres –sosyal ağ yorgunluğu kavramı ile uyumlu bir biçimde– bilgisayar teknolojisini kabul etmekte zorlanmak ya da bilgisayar teknolojisi ile aşırı özdeşleşmekten meydana gelir (Agboola & Olanmi, 2016) ve iki farklı ancak birbiriyle ilişkili niteliği nedeniyle, yorgunluğun doğasını ortaya çıkarma potansiyeline sahiptirler.

Teknostres tanımı gereği "stresin bir alt boyutu ve teknoloji kullanımının insan üzerindeki doğrudan veya dolaylı etkisi" olarak genellenebilmektedir (Çoklar & Şahin, 2011, s. 172). Zhang ve diğerleri (2016) sosyal ağ yorgunluğunun teknostres ile sonuçlandığına işaret eder. Bu doğrultuda, (Brillhart, 2004) teknostresin planlama toplantıları, iş planları ve işlerin son teslim tarihlerine yönelik endişe gibi teknolojik olarak altyapısı bulunan görevlerden kaynaklandığından söz eder. Ravindran ve diğerlerine göre ise (2014), teknostrese neden olan faktörler söz konusu teknolojinin kullanımından kaynaklanırken, sosyal ağ yorgunluğu bir dizi öncül tarafından tetiklenmektedir. Sosyal ağ kullanımı bağlamına özgü bir kavram olmanın ötesinde aynı zamanda teknoloji ve stres dışındaki faktörleri de içerecek şekilde kodlanmasına ve bu kodlarla bireyde görünür olmasına kadar tüm aşamalarda, teknoloji kullanımının belirleyiciliği, diğer tüm inşacıardan çok daha güçlüdür.

Öte yandan, sosyal ağ yorgunluğunun bir diğer karakteristiği, FoMO (Fear of Missing Out) yani Gelişmeleri Kaçırma Korkusu'dur. Sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte anlık gelişmeleri, etkinlikleri ve haberleri sürekli olarak takip etme alışkanlığının bir sonucu olarak ortaya çıkan FoMO, sosyal medyanın aşırı kullanımından fazlasını ifade etmektedir. Przybylski ve diğerleri (2013) FoMO'yu, bireyin kendisinin bulunmadığı ortamda, başkalarının daha doyurucu deneyimler yaşayacağından duyduğu endişe ve bu endişe sonucunda başkaları ve onların yaptıklarıyla sürekli bağlantıda kalma ve onların ne yaptığını bilme arzusu şeklinde tanımlamaktadır. Başka bir deyişle FoMO, herhangi bir gelişmeyi takip edemeyen bireyin, bu durumu kendisi için bir eksiklik olarak görmesi ve başkalarının durumlarını sürekli takip etme isteğinde olma halidir. Kavramı ilk kez ele alan Hermann (2000) bu kavramla, tüketici davranışlarını etkileyen önemli bir olgu olma sürecini kastetmiştir.

Wortham (2011), FoMO'yu dijital çağın simgesi olarak anlatır. Oxford sözlüğünde (2023), "herhangi bir yerde ilginç veya heyecan verici bir olayın olduğuna dair duyulan endişe" şeklinde tanımlanmaktadır. İngiliz psikologlar, FoMO'yu "başkalarının, birinin olmadığı ödüllendirici deneyimler yaşıyor olabileceğine dair taşıdığı yaygın bir endişe" olarak tanımlamaktadır (Przybylski ve diğerleri, 2013, s. 1841-1848). Sözü edilen FoMO halinin, herhangi bir gelişmeyi takip edemeyen kullanıcıların, bu durumu kendisi için bir eksiklik olarak görmesi ve başkalarının durumlarını sürekli takip etme isteğinde olma haline gönderme yapacak şekilde; sosyal medyada geçirilen zamanla, depresyon ve kaygı, düşük yaşam doyumu, düşük sosyal yetenek ve kişilerarası ilişkiler gibi olumsuz duygularla ilişkilendirilerek aktarıldığı, pek çok araştırmayla ortaya konmuştur (Baker ve diğerleri, 2016; Elhai ve diğerleri, 2016).

Birey, sosyal paylaşım ağlarında takip ettiği kullanıcıların kendinden daha tatmin edici deneyimler yaşamasından korkmakta, kullanıcıların ne yaptığını bilmediği zamanlarda kaygı hissetmekte, sosyal medyada paylaşımında bulunmadığında rahatsız olmakta, diğer kullanıcıların günlük paylaşımlarının, etkinliklerinin, tükettiklerinin bilgisini anında alamadıklarında bu gelişmeleri kaçırmış olmaktan endişe duymaktadır.

Günümüzde insanlar, her zamankinden daha fazla başkalarının ne yaptığını dair birçok ayrıntıya maruz kalmakta ve yaşamları açısından olmaları gereken yerde olup olmadıkları konusunda sürekli bir belirsizlikle karşı karşıya kalmaktadır. FoMO, sosyal medyaya bir tür sorunlu bağlanma olarak kabul edilmektedir. Uyku eksikliği, yaşam kalitesinin azalması, gerginlik, fiziksel refah üzerindeki olumsuz etkiler, kaygı ve duygusal kontrol eksikliğine sebep olurken; sosyal reddedilmeye karşı koymanın bir yolu olarak görülmektedir (Gupta & Sharma, 2021). Song ve diğerlerine göre (2017) kullanıcılar, göz atma, arama ve sosyalleşme gibi mobil bilgi davranışları aracılığıyla fiziksel veya sanal dünyalarla anında bağlantı kurmaktadır. Anlık bağlantı ihtiyaçları tatmin edilemediğinde, huzursuzluk, rahatsızlık, sinirlilik ve panik dahil olmak üzere endişeli duygular üretmektedirler. Bu araştırmaları, sosyal ağ yorgunluğunun nedenlerini okumada ciddi yardımı olacak bir çıkış ya da eksik tamamlama noktası olarak görmek ve sosyal medya kullanımının endişe, kaygı gibi bir gerginlik duygusunun yorgunluk halini arttırdığı yorumunu yapmak mümkündür.

Taranan literatür zemininde FoMO ve sosyal ağ yorgunluğu kavramları arasındaki ilişkiyi tartışan çalışmalarla da karşılaşmaktadır. Örneğin Tandon ve diğerleri (2021), FoMO, sosyal medya yorgunluğu, sosyal medya takibi ve çevrimiçi sosyal karşılaştırmayı içeren dört bileşenli bir ilişkiden bahsetmektedir. Birleşik Krallık'ta 321 sosyal medya kullanıcısı üzerinde gerçekleştirilen çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre, FoMO ve sosyal medya yorgunluğu arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Kullanıcıların sürekli olarak sosyal medyaya bağlı kalmaları halinde FoMO nedeniyle, kaçınılmaz olarak aşırı bilgi ve içerik yüklemesi yaşadıkları ve bunun da yorgunluğa sebep olduğu sonucuna varılmaktadır.

Sosyal medya yorgunluğunu FoMO ile ilişkilendiren Bright ve Logan (2018), FoMO, mahremiyet ve sosyal medya yorgunluğu kavramlarını reklam içerikleri bağlamında incelemiş, sosyal medyada reklamların kullanıcılar üzerindeki etkilerine dikkat çekmişlerdir. 518 katılımcıyla gerçekleştirilen anket çalışmasının sonucunda FoMO'nun sosyal medya yorgunluğu üzerinde en büyük etkiye sahip olduğu

görülmüştür. Bu çalışma aynı zamanda sosyal medya kullanımına ilişkin tüketici algılarının medya reklamcılığı ve bunların sosyal medya yorgunluğu ve psikolojik faktörlerle nasıl ilişkili olduğunu da ortaya çıkarmıştır.

Bu karşılıklı ilişki halini vurgulayan bir diğer kavram da mahremiyet etkisidir. Mahremiyet, bir kimsenin kendisine veya grubuna ulaşma çabası üzerindeki seçici kontrolüdür (Altman, 1977). Platformların doğasından kaynaklı olarak söz konusu kontrolü yitirmiş olmanın umutsuzluğu sonucunda kullanıcı, mahremiyeti ile ilgili endişe duymaya başlar. Bu bağlamda, Lokke'un (2018, s. 25) kişisel bilgilerimizi, kamusal bağlamda da farklı derecelerde paylaşmak için duyduğumuz ihtiyaçta temel meselesinin bu bilgileri kimlerle paylaşacağımıza kendimizin karar vermesi gerektiği şeklindeki görüşüne değinmek işlevseldir:

“Kişinin, kişisel bilgilerini denetleyebilmesi ve bu bilgilerin akıbetine mümkün olduğunca kendisinin karar vermesi, ayrıca başkalarının kendisi hakkında hangi bilgilere sahip olduğunu bilme hakkı, mahremiyetin önemli unsurudur. Bu noktada bireylerin sosyal ağ platformlarında bu bilgilerin işlenişi noktasındaki kontrolsüzlük hissi kaygı ve strese sebep olmaktadır. Her birey başkalarının onların kişisel koşulları hakkında neler bilebileceğini belirleme hakkına sahip olmalıdır.”

Sosyal ağ yorgunluğu ise, bu hakları elinden alınmış insanların yorgunluğudur. Özetle, bir diğer tespit mahremiyetin iletişim teknolojileri yoluyla tüm alanlara nüfuz etmesi ve bu alanlarda kontrolü yitirmiş olmanın kaygısının sosyal ağ yorgunluğuna neden olduğu şeklinde öne çıkmaktadır. Güncel çalışmalar sosyal medya yorgunluğu yaşayan kişilerle gizlilik ve mahremiyet kaygısı yüksek olan bireyler arasında pozitif bir ilişki bulunduğuna işaret etmektedir (Bright ve diğerleri, 2015; Bright & Logan, 2018; Dhir ve diğerleri, 2019; Xiao & Jian, 2019; Zhang ve diğerleri, 2020). Yani mahremiyet kaygısı arttıkça sosyal ağ yorgunluğu seviyesi de yükselmektedir. Technopedia'da (2011) yer alan araştırmaya göre çevrimiçi mahremiyetle ilgili can sıkıntısı ve endişeler de sosyal ağ yorgunluğuyla bağlantılıdır. Psikolojik stres etkenleri, kişisel niteliklerin yanı sıra tutum ve davranışlar sosyal ağ yorgunluğunun bireysel düzeydeki itici güçleri olarak görülmektedir.

İnfobezite de sosyal ağ yorgunluğunun merkezinde olan kavramlaştırmalardandır. “Information” ile “obesity” sözcüklerinin birleştirilmesiyle oluşan kavram, ilgili literatürde “bilgi fazlalığı”, “bilgi



bolluğu”, “aşırı bilgi yükü” gibi kavramsal uzantılarla zenginleştirilerek araştırılmaya devam etmiştir. 1970 yılında ilk olarak Alvin Toffler tarafından kaleme alınan “Future Shock” adlı kitapta aşırı bilgi yüklemesi olarak nitelendirilen ve Morris (2003) tarafından içinde yaşadığımız çağın yeni salgını olarak tanımlanan “infobezite” kavramı (Toffler, 1971; Morris, 2003), dijitalleşmenin maruz bıraktığı aşırı enformasyon yüküne işaret etmektedir. Toffler’a göre (1971, s. 243) bu yük, fiziksel bir hastalık meselesinin ötesinde, psikolojik bir hastalığa gönderme yapar niteliktedir. Tıpkı vücudun aşırı bir çevresel uyarılma baskısı altında çökmesi gibi, “zihin” ve karar verme süreçleri de aşırı yüklenme durumunda düzensiz davranmaya başlamaktadır. Bu düzensizlik de duygusal, sosyal ve politik bir sorun yaratarak sosyal ağ yorgunluğuna zemin hazırlamaktadır.

Bilginer Kucur (2022), infobezite bağlamında X ve Y kuşaklarına yönelik gerçekleştirdiği çalışmada, kullanıcıların bilgiye/enformasyona erişimde çok büyük bir oranda internete yöneldiğini, eriştikleri bilgi/enformasyondan şüphe ettiklerini, kendilerine herhangi bir araştırma yapmadıklarında bile bilgi/enformasyon iletilmediğini ve bu durumun kafa karışıklığına neden olduğunu, stres, baskı, zaman kaybı gibi hisler bıraktığını saptamıştır. Bilginer Kucur (2022, s. 211), ayrıca yüklü içeriğin bireylerde yorgunluk, kaygı, stres, baskı, zaman kaybı, umutsuzluk, kafa karışıklığı, aşırı uyarılma, motivasyon kaybı gibi negatif duyguları beslediğini ve bunun sonucunda da geçici veya anlık çözüm bağlamında detoks, filtreleme, engelleme gibi yöntemlere yönelindiğini belirtmektedir.

Goux-Baudiment (2015, s. 414) bu yükü daha fazla ve daha hızlı bilgi için her zamankinden daha fazla talebin oluşturduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde, Pasquier ve Villeneuve (2007) de infobezitenin insanların ilgili bilgileri hızlı ve etkili bir şekilde çıkarmasını engelleyen bir bilgi fazlalığı olduğuna işaret etmektedirler. Svantesson ise (2013, s. 260), harekete geçilmediği takdirde, sürekli artan bilgi bolluğunun avantajların aşırı bilgi yüklemesi kaosu içinde pekâlâ kaybolabileceğine değinmekte ve bunun en önemli sonucun infobezite olduğuna dikkat çekmektedir. Kullanıcı, günlük hayat pratiklerinde kapasitesinin üzerinde bir bilgi yığınıyla karşılaştığında bu bilgiler arasında fonksiyonel olanın; başka bir deyişle işine yarayan ve yaramayan bilgilerin ayrımını yapmakta zorlanmaktadır (Ersöz & Kahraman, 2020, s. 433). Özdemir ve Gülseçen (2015, s. 343) tarafından aşırı bilgi artışının bilgiye erişim sürecindeki etkileri üzerine gerçekleştirilen çalışmada, aşırı bilgilenme ile bireylerin elde etmeye çalıştıkları bilgiye erişmekte zorluk yaşadıklarına ve kazanılan bilginin ihtiyacın ne kadarını karşıladığından şüphe

duyulduğuna değinilmektedir. Bu durumun öğrenme ve araştırma sürecinin başlangıcındaki taşıdığı olumlu duyguları (sevinç, heyecan ve merak) azalttığına ve yerini sürece ket vurabilecek olumsuz duygulara bıraktığına (kararsızlık, çaresizlik, karamsarlık, bunalma hissi, umutsuzluk ve kaygı) dikkat çekilmektedir. Bu çalışmalar enformasyon akışının ve yoğunluğunun artması, enformasyon kalitesinin düşmesi ve amacının da değişmesini beraberinde getirdiği gibi, bireylerin zihinlerinin bir nevi şişmesine, bireylerin birçok olaya duyarsızlaşmasına da işaret etmektedir (Eşitti, 2015, s. 83). Bu bağlamda da sosyal ağ yorgunluğu, sınırlılıkları daha net okunması gereken bir kavramdır. Aktarılan kavramlar çerçevesinde, tüm bu çalışmaları özetlemek gerekirse, sosyal ağ yorgunluğu, bilgi ve iletişim teknolojilerinin olanaklı kıldığı çevrimdışı hayat ile çözülmez bir biçimde iç içe geçmiş çevrimiçi dünyanın bir sonucudur. Bu bağlamda, kimilerine göre, sosyal ağ yorgunluğunun oluşmasına neden olan, kimlerine göre çevrimiçi ve çevrimdışı dünyanın devamlılığını sağlamada kullanılan bir araç olan sosyal medya platformlarına bağ(ım)lı olma hali, sosyal ağ yorgunluğunu yeniden üreten bir zemin sunmaktadır.

Bu noktada yeni çağın sendromu olarak nitelendirilen sosyal medya yorgunluğuna ilişkin öneriler sunmak yerinde olacaktır. Ravindran ve diğerleri (2013, s. 436) yorgunlukla mücadele etmek için altının çizilmesi gereken özellikleri ve çözüm önerilerini 7 temel başlık ile özetlemektedir.

1. **Sosyal ağ yorgunluğunun doğasının anlaşılması gerekmektedir.** Kullanıcıların benzer stres faktörleri hakkında hissettikleri ve bunlara yanıt verme biçimi farklıdır. Zira bu tür farklılıklar deneyimlerin öznel karakterine işaret etmektedir. Örneğin akıştaki içerikten sıkılmış iki kullanıcı için duygusal yorgunluk ve buna verilen tepkiler farklı olabilir. Kullanıcılardan biri sosyal ağlardan uzaklaşırken diğeri toplumsal doğanın içinde her şeyi canlı ve diri tutmak için etkileşimli deneyimleri tercih edebilir. Kullanıcıların algısı, benliği, toplumsal dinamikler içinde pozisyonun her biri kendi başına veya kombinasyon halinde kullanıcıyı sosyal ağ yorgunluğuna neden olabilmektedir.
2. **Sosyal ağ yorgunluğunun boyutlarının anlaşılması gerekmektedir.** Sosyal ağ yorgunluğunu – tıpkı klinik yorgunluk gibi- duygusal, psikolojik, bilişsel ve davranışsal boyutları dikkate alarak çok boyutlu bir okumasının yapılması zaruridir. Örneğin duygusal boyut kızgın, hayal kırıklığına uğramış ve kendini rahatsız hisseden kullanıcın yorgunluk durumu için açıklayıcı olabilmektedir. Kullanıcıların aşırı meşgul oldukları, maruz kaldığı tepkiler ya da baskılar karşısında bunalımlarını

açıklayabilmek için bilişsel boyut hesaba katılmalıdır. Örneğin kullanıcıların sıkılma, bağımlılık eğilimleri ve kapana kısılmış hissetme durumu psikolojik boyuta işaret ederken; sosyal ağlara ara verme, kontrollü davranma veya aktivite sürelerini azaltma ya da sosyal medyayı bırakma şeklinde tepki verme biçimleri, yorgunluğun önemli davranışsal boyutlara sahip olan imalarını oluşturmaktadır.

3. **Sosyal ağ yorgunluğunun yoğunluğunun anlaşılması gerekmektedir.** Sosyal ağ yorgunluğunun hızla değişen, sınırlanamayan yoğunluğunun hafif, orta ve şiddetli olma durumu arasındaki fark, kullanıcıların yorgunluktan etkilenme durumuna işaret etmektedir. Tartışılan konu açısından sosyal ağ yorgunluğu hususunda önemli olan, kullanıcıların "hafif, orta ya da şiddetli" tepkiler verme durumundan yola çıkmalarıdır. Kullanıcının sosyal ağlara kısa bir mola vermesi ile sonuçlanan hafif yorgunluk gibi; tükenmişlik nedeniyle sosyal ağları terk etmeye gidecek türden şiddetli eylemlere yol açan yoğun duygular da söz konusudur. Bütün bunlar klinik/mesleki yorgunluktaki tepkilere benzer bir şekilde, hafiften şiddetli deneyimlere doğru değişen bir sosyal ağ yorgunluğunun göstergeleridir.
4. **Sosyal ağ yorgunluğunun biçiminin anlaşılması gerekmektedir.** Sosyal ağ yorgunluğunun fizyolojik veya psikolojik biçimini aydınlatmak anlamlı olabilir. Bu noktada bilinmesi gereken şey, kullanıcıları sosyal ağ etkinliklerinde harcanan zamanı azaltmaya zorlayan dış taleplerin neden olduğu yorgunluğun doğasının, fizyolojik olduğudur. Örneğin, kullanıcıların doğum günlerinde kendilerine iletilen çok sayıda mesaja yanıt vermek zorunda kalmasının verdiği yorgunluk, doğası gereği fizyolojiktir. Bunun dışında bildirilen diğer tüm deneyimler, ağırlıklı olarak psikolojik sosyal ağ yorgunluğuna işaret etmektedir. Sosyal ağ yorgunluğu tıpkı klinik yorgunluğun akut formu gibi geçici ve kalıcı yorgunluk deneyiminin temelleri üzerine inşa edilmiştir. Bu bağlamda da sosyal ağlarda yaygınlaşan bir tür olarak geçici yorgunluk (akut), içerik, ani ve münferit deneyimler ve sosyal dinamiklerle ilgilidir ve genellikle kısa dinleme molaları ile zarara uğramadan geçebilmektedir. Kalıcı sosyal ağ yorgunluğu (kronik), sosyal medya platformlarını kullanıma uzun vadeli yansımaları olan, çok kesin ve sert bir terk edişe gönderme yapmaktadır.
5. **Sosyal ağ yorgunluğunun öncüllerinin anlaşılması gerekmektedir.** Sosyal ağ yorgunluğunu önceleyen faktörler kullanıcının kendisinde veya dışındaki ortamda bulunabilir. Bu faktörler

kullanıcıya ve kullanıcının etkileşimde bulunduğu topluluğa özgü olabilir. Sosyal ağ yorgunluğunun öncüllerini kullanıcının iş, aile veya diğer platformlarla etkileşim alanlarında; bu alanların haricinde platformun içine hapsettiği etkenlerde bulmak mümkündür. Bu nedenle sosyal ağ yorgunluğunu okumada, ilk görev, öncüller içinde etkileşimlerin nasıl işlediğini göstermek bunun için de, platformların doğasını açıklığa kavuşturmak ve kullanıcıda oluşturduğu etkileri belirtmektir. Zira bu öncüllerin her birinin hissedilen yorgunluğun zamanlaması, süresi ve yoğunluğu üzerinde farklı etkileri olması muhtemeldir. Bu nedenle bu öncüllerin tespiti yorgunluğun kapsamını, uzantılarını ve sonuçlarını açığa çıkarmaya, olası çözüm ve alternatifler sunmaya katkı sağlayacaktır.

6. **Sosyal ağ yorgunluğunun göstergelerinin anlaşılması gerekmektedir.** Bitkinlik, yorgunluk, can sıkıntısı, sinirlilik, sorunlarla baş edememe, bunalma, motivasyon kaybı ve geri çekilme gibi göstergeler kullanıcının sarsıldığına dair bir işarettir. Ayrıca sıkıntı, öfke, hayal kırıklığı gibi göstergeler de sosyal ağ yorgunluğunun belirtileri arasında değerlendirilebilmektedir. Bu göstergeleri kendisinde hissedilen bir kullanıcı bu platformları kullanım düzeyini azaltabilir veya katıldığı faaliyetler konusunda seçici davranarak, kendisini korumaya çalışabilir.
7. **Sosyal ağ yorgunluğunun sonuçlarını anlamak gerekmektedir.** Tanımlanan çeşitli öncüllerin neden olduğu çeşitli yorgunluk türleri ile kullanım seviyeleri arasındaki bağlantılar, yüksek olasılıkla olmasına rağmen değişken olabilir. Örneğin, geçici yorgunluk söz konusu olduğunda, kullanıcılar, kendilerine verdikleri bir dinlenme sonrasında bu yorgunluktan kurtulabilirler. Bununla birlikte, geçici yorgunluğun sık sık meydana gelmesi bazen daha uzun vadeli etkilere sahip olabilir ve hatta aşırı durumlarda hesabı devre dışı bırakma kararına; kalıcı yorgunluk biçimi ise, kullanıcı etkinlik düzeylerini kalıcı olarak sonlandırmasına yol açabilir. Bu bağlamda, öncüllerin kullanıcı faaliyetleri üzerindeki etkisi, anlamların kullanıcı deneyimlerine göre sürekli değiştiklerini ima etmektedir.

## SONUÇ

Görülen odur ki sosyal medya kullanımı aynı zamanda bir "yorgunluk" haline dönüşmüştür. Alanyazında sosyal ağ yorgunluğu çeşitli boyutlarıyla ele alınmaktadır. Bununla birlikte bu yorgunluğa neden olan sorunların başında, genellikle aşırı bilgi yüküne maruz kalma, teknolojik bağımlılık, teknolojik yoksunluğun yarattığı fizyolojik ve psikolojik sonuçların yer aldığı söylenebilir. Araştırmalar sosyal medya

kullanıcısının, aşırı sosyal ağ yüklenmesinin (Zhang ve diğerleri, 2016; Guo ve diğerleri, 2020; Lin ve diğerleri, 2020) mahremiyet kaygısı ve ihlalinde artışı (Bright ve diğerleri, 2015; Malik ve diğerleri, 2020; Zhang ve diğerleri, 2020), sosyal medya platformlarının daha uzun ve yoğun (Whelan ve diğerleri, 2020; Fu ve diğerleri, 2020) daha çok kullanma isteği ve ihtiyacını beraberinde getirdiğini, bu ihtiyacın karşılanmadığı anlarda kullanıcının kendisini mental ve fiziksel yönden kötü hissettiğini, sosyal medyaya bağlan(a)madığı anlarda öfke, endişe ve sıkıntı verici durumlar yaşadığını (Ravindran ve diğerleri, 2014) ortaya koymuştur. Bu süreçte dijitalize çağın yorgunlarının bağıllığı bağımlılığa, kullanıcıların iletişimde kalma arzusunun teknolojik araçlarla karşılanan ihtiyaçlarının ise bu araçlardan yoksun kalma korkusuna dönüşmesi, bu nedenlere dayanmaktadır.

Olumsuz ve aşırı kullanımın yanında yoksunluğun yarattığı kaygılardan da kaçınmaya özen göstermek gerekmektedir. İçinde bulunduğumuz dijital çağda var olan, şüphesiz daha sonra da varlığını sürdürecektir olan sosyal ağların kullanıcılar üzerine yarattığı gelişim ve dönüşümlerin daha çok farkında olmak bu ağlardan kaynaklı yorgunluk sorunlarının önüne geçmek için oldukça önemlidir.

Yorgunluk hiçbir zaman tek bir sınıflandırmaya dayalı olmamıştır, çoğunlukla çoklu bir yapıya sahiptir. Çoklu yorgunluk türlerinden biri olarak sosyal ağ yorgunluğu, içinde bulunduğumuz dijitalize çağın en iyi temsil eden kavramdır. Sadece sosyal medya kullanıcısı olmak değil, aynı zamanda teknolojik cihazların kontrolsüz kullanımına bağlı olarak bağımlılık yaratma potansiyeli ve sayısız sosyal ve bireysel nitelik, hissedilen yorgunluğun katlanarak artmasına, yaşanan endişe, kaygı ve stres seviyesinin de bir o kadar güçlenmesine yol açmaktadır.

Sonuç olarak, açıkça görülmektedir ki sosyal medya platformları sosyal ağ yorgunluğunu daha görünür kılmıştır. Sosyal medyaya endeksli bir yaşam sosyal ağ yorgunluğunu beraberinde getirmiştir. Bu yorgunluk, aşırı sosyal ağ yüklenmesi kuramında vurgulandığı gibi (Zhang ve diğerleri, 2016; Guo ve diğerleri, 2020) bilginin, sistemin ve iletişimin aşırı yüklenmesinin abartılarak algılanmasına ve kullanıcılarda yorgunluk, stres, kaygı gibi olumsuz hislere yol açmaktadır.

Öte yandan, bu makalede vurgulandığı gibi, teknostres, bilgi, mahremiyet etkisi, FoMO ve infobezite konuyu farklı boyutlarıyla ele alan, bu yorgunluğunun nedenlerine ışık tutacak gerekçelendirmeleri olan kavramlardır. Yerli ve yabancı literatürde yapılan çok sayıda araştırmanın bulgularının da gösterdiği gibi, dijital çağda yorgunluk artan iletişim teknolojileriyle birlikte bambaşka bir

boyuta taşınmıştır. Teknolojinin toplum üzerindeki etkisinin bir sonucu olarak teknostres, bilgisayar kaygısı, infobezite ya da gelişmeleri kaçırma korkusu, geleneksel yorgunluk algısının ötesinde bir bakış açısı ile sosyal ağ yorgunluğunun ele alınmasına yardımcı olmaktadır. Buna göre sosyal medya yorgunluğu, mevcut fiziksel yorgunluğun aksine; fiziksel yerine psikolojik; rahatlık yerine stres; huzur yerine endişeye yönelik bir yorgunluğa işaret etmektedir. Böylelikle teknolojiye ilişkin sorun alanlarını doğru tanımlamak ve teknolojiden kaynaklı sorunlara yönelik öneriler geliştirmek açısından sosyal medya yorgunluğunun öncüllerinin anlaşılmasının önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır.

Bu nedenle özellikle sosyal medya kullanımının yeniden tanımladığı ve daha hızlı yayıp pekiştirerek daha kalıcı hale getirdiği yorgunluk ve bağımlı olma halinin önüne geçmek için konu üzerine geliştirilecek iletişim politikalarına da büyük gereksinim duyulduğu açıktır. Başta iletişim bilimleri, psikoloji, sosyal psikoloji, sosyoloji gibi disiplinlerden uzmanların konu üzerine araştırmalar yürütmesi büyük önem arz etmektedir. Daha çok genç ve orta yaş grubundaki bireylere sirayet eden, ancak öte yandan çocukları ve ergenleri de yorgunluk mağduru konuma getiren faktörlerin nedenleri sözü edilen bilim dallarının önermeleri ışığında irdelenmeli, gelecekte yaşanması olası benzeri yorgunluğa bağlı gelişen tehlike ve endişeleri yönetme yolunda rehberlik edecek çıkarımlarda bulunulmalıdır. Öte yandan, sosyal ağ yorgunluğunun kişilik üzerine etkilerini vurgulayan, sosyal ağ yorgunluğu ile dijital okuryazarlık, ruhsal çöküntü ya da yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi, en fazla hangi platformların yorgunluğa sebebiyet verdiğini inceleyen, kullanıcıların sosyal ağ yorgunu olup olmadıklarına ilişkin farkındalık düzeylerini analiz etmeyi hedefleyen çalışmalar yürütmek de bir başka öneri olarak sunulabilir. Sosyal ağ yorgunluğunu önlemek ve bu yorgunluğa neden olan diğer etmenleri ortaya çıkartarak bu etmenlerin sosyal ağ yorgunluğu üzerindeki etkilerini azaltmak adına önlemler alınmasının sosyal ağ yorgunluğunun neden olduğu olumsuz sonuçları azaltmak adına fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Yeni medyanın, çoğunlukla iletişim akademisyenlerinin araştırma konuları arasında yer alması, sosyal ağ yorgunluğunun iletişim akademisyenlerinin görüşleri ve önerileri çerçevesinde tartışılmasını ve araştırılmasını gerektirmektedir. Sosyal ağ yorgunluğunun altında yatan nedenleri kavramak, bu yorgunluğu önleyici etmenlerin farkında olmak bu yorgunlukla başa çıkma konusunda kuşkusuz önemli adımlardır.

**EXTENDED ABSTRACT**

As the advantages and ease of access offered to users by the digital communication age increase day by day, the dependency on smart devices increases in parallel with this situation. Staying connected is so simple thanks to smartphones, computers, and tablets having internet access. On the one hand, social networking platforms have provided new tools for staying socially connected, allowing individuals to interact with one another at any time and in any location. Although these advantages are frequently mentioned in the digitalized age, it is clear that the state of staying connected (addicted) leads to psychological and physical problems (Cao ve diğeri, 2018; Zheng & Ling, 2021). Research shows that the "excessive" use of social networking platforms leads to a number of problems, as a large part of interpersonal communication takes place via mobile devices and all human processes in daily life, such as following the news, communication, information, entertainment, business contacts have become digitalized. One of these problems is "social network fatigue," a type of fatigue that is investigated in this study but is not widely known. Philosophy and cultural studies professor Byung-Chul Han (2017), in his book "The Burnout Society", sees this fatigue as a consequence of the performance of society. Neurological diseases such as depression, anxiety, attention deficit, and burnout syndrome will define the twenty-first century. As a result, he mentions that speed has become an issue not only in the physical world, but also in the online world and that the societal reflection of over-communication, over-performance, and over-activity increases the state of unease, dissatisfaction, and fatigue. Fatigue has become a form that can be physically and psychologically reproduced beyond existing definitions in the digital age, where technology has fluidized all definitions of physical and social presence and the line between online and offline existence has become increasingly blurred, and social media platforms have made social network fatigue more visible. A life indexed to social media, social network overload, privacy concerns, and violations, the desire and need to use social media platforms for a longer time, the user feeling mentally and physically unwell when this need is not met, and experiencing anger, anxiety and distressing situations when not connected to social media have brought about social network fatigue. Social network fatigue, defined as the psychological fatigue of the connected individual, is a subjective, multidimensional user experience that includes emotions such as fatigue, boredom, anger, frustration, and loss (Ravindran ve diğeri, 2014, s. 2317). Social network fatigue, unlike physical fatigue, refers to fatigue that is psychological instead of physical, stress instead of comfort, anxiety instead of peace, and

is expressed as negative emotional reactions to social network activities such as boredom, burnout, and apathy (Zhang ve diğerleri, 2016). This fatigue, characterized as the new epidemic of the digital age, has not only affected physical health but has also led to the emergence of psychological problems caused by exposure to information overload, technological addiction, and technological deprivation. This review study aims to examine social network fatigue, which has increased as a result of the state of connectedness created by the digital age, in light of basic concepts and current findings. For this aim, the concept of social network fatigue is analyzed within the framework of related concepts. While defining social network fatigue, which is tried to be made sense of with different concepts in the literature, it did not seem possible to separate the concept from the syndromes of the digital age. Here, the relationship between syndromes of the digital age such as technostress, fear of missing out (FoMO), infobesity (Gupta & Sharma, 2021; Bright & Logan, 2018; Kucur, 2022; Zhang ve diğerleri, 2016) and social network fatigue has been emphasized. Finally, the study was completed with various recommendations developed in the context of social network fatigue. In conclusion, this study reveals that there is an increase in the social network fatigue tendency caused by being connected anytime and anywhere, how social media fatigue resulting from excessive use of social media platforms is linked to related concepts in the literature, through which antecedents and consequences it is addressed, and how the damage caused by this fatigue in users causes the interpersonal communication process to be negatively affected. It is observed that being connected (addicted) to social networking platforms, which users' access for various motivations, leads to an exponential increase in the fatigue felt and the level of anxiety, worry, and stress experienced. In this context, it is important to understand the antecedents of social network fatigue in order to correctly define the problem areas related to technology and to develop suggestions for technology-related problems. This study, written on a problem of great contemporary relevance and reality, is unique in that it offers a conceptual discussion of fatigue in relation to, separate from, or even encompassing both the fatigue of the online world and the fatigue of the offline world.

## KAYNAKÇA

- Acar, N. (2022). Sosyal ağ yorgunluğunun öncülleri: Bir model önerisi. *Selçuk Üniversitesi, Yayınlanmış Doktora Tezi*. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden alındı
- Agboola, A., & Olasanmi, O. (2016). Technological stressors in developing countries. *Open Journal of Applied Sciences*, 6(4), s. 248-259. <https://doi.org/10.4236/ojapps.2016.64025> .



- Aggrawal, N. A. (2022). *Social networks modelling and analysis*. CRC Press.
- Aktaş, F., Çeken, C., & Erdemli, Y. (2016). Nesnelerin interneti teknolojisinin biyomedikal alanındaki uygulamaları. *Düzce Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 4(1), s. 37-54.  
https://dergipark.org.tr/pub/dubited/issue/24381/258447 adresinden alındı
- Altman, I. (1977). Privacy regulation: culturally universal or culturally specific? *Journal of Social Issues*, 33(3), s. 66-84. https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1977.tb01883.x
- Baker, Z., Kriger, H., & LeRoy, A. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 3(2), s. 275-282. https://doi.org/https://doi.org/10.1037/tps0000075
- Bastos, M. (2022). *Spatializing social media social networks online and offline*. Routledge.
- Becker, M., Alzahabi, R., & Hopwood, C. (2013). Media multitasking is associated with symptoms of depression. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16(2), s. 132-135.  
https://doi.org/https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0291
- Binark, M., & Bayraktutan, G. (2013). *Aydın Karanlık Yüzü: Yeni medya ve etik*. Kalkedon Yayınları.
- Boksem, M., Meijman, T., & Lorist, M. (2005). Effects of mental fatigue on mental fatigue on attention: an ERP study. *Cognitive Brain Research*, 25(1), s. 107-116. https://doi.org/DOI: 10.1016/j.cogbrainres.2005.04.011
- Boyd, D.M., & Ellison, N. (2007). Social network sites: definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), s. 210-230.  
https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- Bright, L., & Logan, K. (2018). Is my fear of missing out (FOMO) causing fatigue? Advertising, social media fatigue, and the implications for consumers and brands. *Emerald Insight*, 8(5), s. 1213-1227. https://doi.org/https://doi.org/10.1108/IntR-03-2017-0112
- Bright, L., Grau, S., & Kleiser, S. (2015). Too much Facebook?: An exploratory examination of social media fatigue. (44), s. 148-155. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.048
- Brillhart, P. (2004). Technostress in the workplace managing stress in the electronic workplace. *Journal of American Academy of Business*, 5(1), s. 302-307.  
https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1741566 adresinden alındı
- Cao, X., N, A., Ghulam, K., naseer, Z., & A, K. (2018). The stimulators of social media fatigue among students: role of moral disengagement. *Journal of Educational Computing*, 57(5), s. 1-25.  
https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0735633118781907
- Chaudri, A., & Behan, O. (2000). Fatigue and basal ganglia. *Journal of Neurological Sciences*, 179(1), s. 34-42. https://doi.org/doi: 10.1016/s0022-510x(00)00411-1.
- Çoklar, A., & Şahin, Y. (2011). Technostress levels of social network users based on ICTs in Turkey. *European Journal of Social Science*, 23(2), s. 171-182.  
https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkozje))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1741575 adresinden alındı

- Data Reporter. (2023). *Digital 2023 Turkey*. Ağustos 29, 2023 tarihinde datareportal.com:  
<https://datareportal.com/reports/digital-2023-turkey?rq=t%C3%BCrkiye> adresinden alındı
- Dhir, A., Kaur, P., Chen, S., & Pallasen, S. (2019). Antecedents and consequences of social media fatigue. *International Journal of Information Management*, (48), s. 193-202.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2019.05.021>
- Dijk, J. (2016). *Ağ Toplumunu*. Epsilon Yayınevi.
- Dobryakova, E., DeLuca, J., Genova, H., & Wylie, G. (2013). Neural correlates of cognitive fatigue: cortico-striatal circuitry and effort-reward imbalance. *Journal of International Neuropsychological Society*, 19(8), s. 849. <https://doi.org/DOI: 10.1017/S1355617713000684>
- Elhai, J., Yang, H., & Montag, C. (2016). Fear of missing out (FoMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Braz J Psychiatry*, 43(2), s. 203-209.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Ersöz, B., & Kahraman, Ü. (2020). Bilişim çağında bilginin değişen yüzü: Infobezite üzerine kavramsal bir inceleme. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Dergisi*, 4(2), s. 431-444.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31200/makuubd.779273>
- Eşitti, Ş. (2015). Bilgi çağında problemlerli internet kullanımı ve enformasyon obezitesi: Problemlerli internet kullanımı ölçeğinin üniversite öğrencilerine uygulanması,. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Hakemli Dergisi*, 0(49), s. 75-97.  
<https://doi.org/https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/193005/>
- Fu, S., Li, H., Liu, Y., Pirkkalainen, H., & Salo, M. (2020). Social media overload, exhaustion, and use discontinuance: Examining the effects of information overload, system feature overload, and social overload. *Information Processing and Management*, 57(6).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ipm.2020.102307>
- Goux-Baudiment, F. (2015). Sharing our humanity with robots: What does it mean to be human? *World Future Review*, 6(4), s. 412-425. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1946756715569442>
- Gruet, M., Temesi, J., Rupp, T., Levy, P., Millet, G., & Verges, S. (2013). Stimulation of the motor cortex and corticospinal tract to assess human muscle fatigue. *Neuroscience*, 231(12), s. 384-399.  
<https://doi.org/DOI: 10.1016/j.neuroscience.2012.10.058>
- Guo, W., Ren, J., Wang, B., & Zhu, Q. (2015). Effects of relaxing music on mental fatigue induced by a continuous performance task: behavioral and ERPs evidence. *PLoS ONE*, 10(8).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0136446>
- Guo, Y., Lu, Z., Kuang, H., & Chaoyou, W. (2020). Information avoidance behavior on social network sites: information irrelevance, overload, and the moderating role of time pressure. *International Journal of Information Management*, 52(4), s. 1-12.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2020.102067>
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World J Clin Cases*, 19(9), s. 4881-4889.  
<https://doi.org/: 10.12998/wjcc.v9.i19.4881>

- Han, B. C. (2017). *Yorgunluk Toplumu*. Açılım Kitap.
- Hardy, G., Shapiro, D., & Borrill, C. (1997). Fatigue in the workforce of National Health Service Trusts: Levels of symptomatology and links with minor psychiatric disorder, demographic, occupational and work role factors. *Journal of Psychosomatic Research*, 43(1), s. 83-92. [https://doi.org/DOI: 10.1016/s0022-3999\(97\)00019-6](https://doi.org/DOI: 10.1016/s0022-3999(97)00019-6)
- Herman, D. (2000). Introducing short-term brands: A new branding tool for a new consumer reality. *Journal of Brand Management*, 7(5), s. 330-340. <https://doi.org/https://doi.org/10.1057/bm.2000.23>
- Kucur, A. B. (2022). İnfobezite: X ve Y kuşaklarına yönelik bir araştırma. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 211(29), s. 211-236. <https://doi.org/https://doi.org/10.56597/kausbed.1079226>
- Leung, K., Jiang, F., & Zhang, Y. (2021). *Efficient and flexible compression of very sparse networks of big data carson*. Springer.
- Lin, j., Lin, S., Turel, O., & Xu, F. (2020). The buffering effect of flow experience on the relationship between overload and social media users' discontinuance intentions. *Telematics and Informatics*, 49(C). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.10137>
- Lokke, E. (2018). *Mahremiyet: Dijital toplumda özel hayat*. Koç Üniversitesi Yayınları.
- Love, T., Laier, C., Brand, M., Hatch, L., & Hajela, R. (2015). Neuroscience of internet pornography addiction: A review and update. *Behavioral Sciences*, 5(3), s. 388-433. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.3390/bs5030388>
- Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., & Johri, A. (2020). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: a large cross-sectional study. *Information Technology & People*, 34(2), s. 1-24. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/ITP-06-2019-0289>
- Moran, N., & Ronald, P. (2011). Social marketing meets interactive media. 30(5), s. 815-838. <https://doi.org/https://doi.org/10.2501/IJA-30-5-815-838>
- Morris, J. (2003). *Tales of technology: consider a cure for pernicious infobesity*. Nisan 9, 2023 tarihinde Pittsburgh Post Gazette: <http://www.post-gazette.com/pg/03089/169397.stm> adresinden alındı
- Oxford. (2023). *Oxford dictionary*. Mart 30, 2023 tarihinde <https://dictionary.cambridge.org/tr/s%C3%B6zl%C3%BCk/ingilizce/fomo> adresinden alındı
- Özdemir, Ş., & Gülseçen, S. (2015). Aşırı bilgi artışının bilgiye erişim sürecindeki etkileri: İstanbul Üniversitesi enformatik bölümü örneği. *Journal of Research in Education and Teaching*, 4(3), s. 334-344. [http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/37.sebnem\\_ozdemir.pdf](http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/37.sebnem_ozdemir.pdf) adresinden alındı
- Pasquier, M., & Villeneuve, J. (2007). Organizational barriers to transparency: A typology and analysis of organizational behaviour tending to prevent or restrict access to information. *International Review of Administrative Sciences*, 73(1), s. 147-162. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0020852307075701>

- Peper, E., & Richard, H. (2018). Digital Addiction: Increased Loneliness, Anxiety, and Depression. *Neuro Regulation*, 5(1), s. 3-8. <https://doi.org/doi:10.15540/nr.5.1.3>
- Piper, B., Lindsey, A., & Dodd, M. (1987). Fatigue mechanisms in cancer patients: developing nursing theory. *Oncology Nursing Forum*, 14(6), s. 904-914. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3320981/> adresinden alındı
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHann, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), s. 1841-1848. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ravindran, T., Yeow Kuan, A., & Hoe Lian, D. (2014). Antecedents and effects of social network fatigue. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 65(11), s. 2306-2320. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/asi.23122>
- Romani, A. (2008). The treatment of fatigue. *Neurological Sciences*, (29), s. 247-249. <https://doi.org/doi:10.1007/s10072-008-0952-z>.
- Society, I. (2015). *The Internet of Things an Overview: Understanding the Issues and Challenges of a More Connected World*. [www.internetsociety.org](http://www.internetsociety.org).
- Song, X., Zhang, X., Zhao, Y., & Song, S. (2017). Fearing of missing out (FoMO) in mobile social media environment: Conceptual development and measurement scale. *iConference 2017 Proceedings*. Urbana. <https://www.ideals.illinois.edu/items/101761>.
- Svantesson, D. J. (2013). Improving accessibility to research findings in law. *Alternative Law Journal*, 38(4), s. 260-264. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1037969X1303800412>
- Sweller, J. (2011). Cognitive load theory. *Psychology of Learning and Motivation*, (55), s. 37-76. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-387691-1.00002-8>
- Tandon, A., Dhir, A., Almgren, I., AlNemer, G., & Mantymaki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting & Social Change*(171), s. 782-821. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2013). *Bağımlılık: Sanal veya Gerçek Bağımlılıkla Başa Çıkma*. Timaş Yayınları.
- Technopedia. (2011). *Definition of social media fatigue*. Mart 29, 2023 tarihinde Technopedia: <https://www.techopedia.com/definition/27372/social-media-fatigue> adresinden alındı
- Toffler, A. (1971). *Future Shock*. Bantam Books.
- Torres-Harding, S., & Jason, L. (2005). *What is fatigue? History and epidemiology*. MIT Press.
- TÜİK. (2022). *Türkiye İstatistik Kurumu*. Mart 30, 2023 tarihinde [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587) adresinden alındı
- We are Social. (2022). *We are Social*. Mart 30, 2023 tarihinde Recrodigital: <https://recrodigital.com/we-are-social-2022-turkiye-sosyal-medya-kullanimi-verileri/> adresinden alındı

- Whelan, E., Islam, A., & Brooks, S. (2020). Is Boredom proneness related to social media overload and fatigue? a stress-strain-outcome approach. *Internet Research*, 30(3), s. 869-887. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/INTR-03-2019-0112>
- Wortham, J. (2011). *New York Times*. Nisan 25, 2023 tarihinde Feel like a wallflower? Maybe it's your Facebook wall: <https://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html> adresinden alındı
- Xiao, L., & Jian, M. (2019). Social media fatigue -Technological antecedents and the moderating roles of personality traits: The case of WeChat. (101), s. 297-310. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.001>
- Yengin, D., & Bayındır. (2019). Dijital Bağ(ım)lı (Karadağ, H. G. Ed). *Dijital Hastalıklar* (s. 85-116). içinde Der Yayınları.
- Zhang, S., Zhao, L., Lu, Y., & Yang, J. (2016). Do you get tired of socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behaviour in social network services. *Information and Managment*, 53(7), s. 904-914. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.im.2016.03.006>
- Zhang, Y., Liu, Y., Li, W., Peng, L., & Yuan, C. (2020). A study of the influencing factors of mobile social media fatigue behavior based on the grounded theory. *Information Discovery and Delivery*, 48(2), s. 91-102. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/IDD-11-2019-0084>
- Zheng, R., & Ling, H. (2021). Drivers of social media fatigue: A systematic review. *Telematics and Informatics*, (64), s. 1-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101696>
- Zuboff, S. (2015). Big Other: Surveillance Capitalism and the Prospects of an Information Civilization. *Journal of Information Technology*(30), s. 75-89. <https://doi.org/doi:10.1057/jit.2015.5>