

# Gençlerde Sosyal Medya Bağımlılığına Yönelik Manevi Danışmanlık Müessesesi

*Araştırma Makalesi*

Geliş Tarihi: 01 Aralık 2023 Kabul Tarihi: 08 Mart 2024

✉ **Handan Yalvaç Arıcı**

Doç. Dr. / Associate professor

<https://orcid.org/0000-0003-4179-3919>

handanyalvac1453@gmail.com

## Öz

Sosyal medya, günümüzde iletişimi kolaylaştıran ve insanların birbirleriyle etkileşimde bulunmasını sağlayan önemli bir araç hâline gelmiştir. Ancak bu teknolojik gelişmelerin beraberinde getirdiği sosyal medya bağımlılığı sorunu da gün geçtikçe artmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medyayı aşırı derecede kullanmalarını ifade eden bir çeşit internet bağımlılığıdır. Sosyal medya bağımlılığının artması konunun gündeme taşınmasına ve acil önlemler alınmasına ihtiyaç hissettirmektedir. Bu çalışmanın amacı, gençlerin sosyal medya bağımlılığı durumunu ve Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin sosyal medya bağımlılığını giderme noktasında sunduğu imkânları ortaya koymaktır. Çalışmanın kapsamı sosyal medya bağımlılığının nedenlerini, sonuçlarını açıklamak ve bu bağımlılıkla mücadelede manevi danışmanlık hizmetinin önemine dikkat çekmektir. Nitel araştırma deseninde yapılmış teorik bir çalışmadır. Veri toplama sürecinde doküman incelemesi tekniği kullanılmış, sosyal medya bağımlılığı ve manevi danışmanlık konularında edinilen makale, kitap ve tez çalışmaları incelenmiş, veriler mevcut literatüre yönelik analiz edilmiştir. Çalışmada sosyal medya bağımlılığı konusu açıklandıktan sonra sosyal medya bağımlılığına çözüm olarak manevi danışmanlık müessesine ilişkin bilgiler sunulmakta ve konuyla ilgili önerilerde bulunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Din Eğitimi, Sosyal Medya, Bağımlılık, Sosyal Medya Bağımlılığı, Manevi Danışmanlık, Manevi Danışmanlık Müessesesi.

Bu makale CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

# Spiritual Counseling Establishment on Social Media Addiction in Youth

## *Research Article*

Received: 01 December 2023 Accepted: 08 March 2024

### **Abstract**

Social media has emerged as a crucial tool facilitating communication and fostering interactions among individuals in contemporary society. Nonetheless, the issue of social media addiction, stemming from these technological advancements, is becoming increasingly prevalent. Social media addiction is a condition categorized as a form of internet addiction, characterized by individuals' excessive use of social media platforms. There is a pressing need to address the proliferation of social media usage and to implement urgent measures in response. The objective of this study is to examine the media outputs of young social workers and to propose potential solutions to address any identified issues. The scope of the study is to elucidate the reasons and consequences of social media addiction, while emphasizing the importance of establishing spiritual counseling services to address this addiction. This study is conducted within the framework of a qualitative research design, focusing on theoretical exploration and analysis. During the data collection process, the document analysis technique was employed, involving the examination of articles, books, and thesis studies pertaining to social media addiction and spiritual counseling. The data were analyzed in accordance with the existing literature on the subject. Following the discussion on social media addiction in the study, information regarding the establishment of spiritual counseling services is provided as a solution, accompanied by suggestions on the topic.

**Keywords:** Religious Education, Social Media, Addiction, Social Media Addiction, Spiritual Counseling, Spiritual Counseling Establishment.

## Summary

With the proliferation of technology in the 21st century, individuals have unprecedented access to various forms of information through digital devices such as computers, tablets, and phones. Furthermore, the widespread use of image technologies enables individuals to produce and share content at an unprecedented level. Digital-based social networks facilitate the dissemination of content such as images, written text, audio, and video worldwide within a matter of hours. One of the most significant features of social media is its capacity for user-generated content and personalized profiles. Major social networking platforms such as Facebook, Twitter, YouTube, MySpace, TikTok, Instagram, LinkedIn, facilitate the sharing of content on a wide array of topics including entertainment, music, education, shopping, advertising, and commerce. These platforms enable individuals with common interests to interact easily. Social media platforms, which provide access to current events, trends, and various content from around the world, are accessed by individuals of all ages, using their phone screens.

Social media platforms serve as virtual channels where a multitude of activities related to life, such as education, chatting, entertainment, and gaming, take place. They facilitate numerous communication and interactions among users. In today's world, geographical distances have become inconsequential, and no one's life is perceived as inaccessible anymore. While social media offers numerous advantages such as facilitating education, communication, access to information, real-time communication, globalization of users, information exchange, and economic and commercial activities, it also comes with several disadvantages including time loss, virtualization, insecurity, deterioration of social relations, and addiction. Social media addiction is considered as one of the adverse effects of social media. Social media addiction refers to the excessive use of social media platforms by individuals, characterized by a lack of control over their usage habits. Given that one out of every three young people spends at least 3 hours a day in the digital environment, particularly on social media platforms, it is evident that young people's engagement with social media can readily escalate into addiction.

The escalating prevalence of social media addiction necessitates raising awareness about the issue and prompt implementation of measures to address it. The objective of this study is to illuminate the prevalence of social media addiction among young people and to advocate for the establishment of spiritual counseling services as a potential solution to this issue. Young people should not succumb to social media addiction, as it adversely impacts their lives. Being constantly engaged with social media exposes individuals to a wide array of moral and immoral content. Consequently, the imaginations

of young people are shaped by both appropriate and inappropriate discourse and actions encountered on social media platforms. In particular, immoral behavioral patterns are increasingly normalized, and there is a diminishing sense of discomfort associated with displaying such behavior. Young people who are both addicted to social media and perceive immoral behavior as normal are adversely affected financially and morally. As a result, they may struggle to take steps toward realizing their aspirations for the future. Social media addiction also leads to numerous negative consequences, including difficulty managing time, detachment from reality, feelings of insecurity, and deterioration of social relationships. As family and social relationships weaken, individuals may experience feelings of loneliness and emptiness. Consequently, individuals may lose sight of the meaning and purpose of life.

It is envisioned that spiritual counseling training may offer a solution to this addiction situation. Spiritual counseling education entails providing individuals with moral support to help them navigate through challenging situations in their lives. Spiritual-based counseling plays a significant role in addressing physical, spiritual, mental, emotional, and social issues by addressing underlying spiritual concerns. It is well-documented that spiritual counseling has been effective in addressing addiction problems in Western countries and the United States. Spiritual counseling services are integrated into treatment and rehabilitation models, developed and implemented in a holistic manner that encompasses biopsychosocial-spiritual aspects. In the Western world, efforts are underway to enhance the availability of spiritual counseling services, aiming to enhance the physiological and psychological well-being of young people, address various addictions, and support their willingness to access such services.

Spiritual counseling and guidance services aim to address the spiritual needs of individuals, assisting them in gaining a holistic perspective on their lives. As a result, social media addiction, which is one of the contemporary challenges faced by the younger generation, poses significant risks to their well-being. Spiritual counseling training is essential for effectively and appropriately planning this process to address social media addiction and its associated challenges. Spiritual counseling training is crucial for preventing young people from falling into social media addiction and for addressing the existing addiction issues effectively. This study adopts a theoretical approach within the framework of a qualitative research design. The document analysis technique has been employed during the data collection process to systematically analyze the content of written documents in a meticulous manner. During the document analysis technique, a literature review was initially conducted to examine articles and book studies related to social media addiction. This technique entails the analysis of written materials containing information about the subject or facts under investigation. Following the data analysis, information and recommendations concerning spiritual counseling as a solution to social media addiction are provided.

## Giriş

Günümüz dijital teknolojilerin en etkili araçlarından biri olarak kabul edilen sosyal medya uygulamaları tüm dünyada kullanılmakta, bu uygulamalar yeryüzünün her yerindeki insanlarla iletişime geçebilme ve etkileşimde bulunabilme imkânı sunmakta aynı zamanda eğitimden eğlenceye, alışveriş yapmaktan ürün tanıtımına, eğitim programlarına katılmaktan seminer vermeye, içerikler üretip küresel bazda paylaşabilmeye kadar birçok faaliyetin yapılabilmesine olanak vermektedir. Bu imkânlar istenilen her türlü içeriğe erişimi kolaylaştırmaktadır. Öyle ki farklı coğrafyalarda yapılan buluş ya da meydan okuma (challenge) videoları birkaç saat içerisinde herkes tarafından görülebilmektedir. Aynı şekilde mavi balina gibi intihara sürükleyen oyunlara, ahlâkî olmayan görsel ve paylaşımlara da ulaşılmaktadır. Dolayısıyla sosyal medya platformlarındaki içeriklerin yararı bulunmakla birlikte zararının da olduğu görülmektedir. Her gün belirli saatlerin sosyal medyada geçirilmesi ve sosyal medyadaki içeriklerin ilgi çekici olması aynı zamanda sosyal medya okuryazarlığının geliştirilmemesi sonucunda kullanıcıları sosyal medyaya bağımlı hâle getirmektedir.

Sosyal medya platformlarındaki renkli, canlı ve akıcı içerikler bireyleri ilgisini çekmekte ve onları sürekli aktif kullanıma yönlendirmektedir. Böylelikle bu platformlarda bulunma isteği artmakta ve bağımlılık durumuna neden olmaktadır. Sosyal medya, bağımlılık durumu oluşturması açısından kullanıcıları olumsuz yönde etkilemektedir. Sosyal medya bağımlılığı yaşayan bireylerin sosyal medyada vakit geçirebilmek için kendilerini kontrol etmekte zorlandıkları görülmektedir.<sup>1</sup> Yapılan araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının bireylerin fiziksel ve duygusal olarak olumsuz tepkiler vermelerine, psikolojik ve sosyal sorunlar yaşamalarına neden olduğunu bildirmektedir.<sup>2</sup> Sosyal medyanın aşırı kullanımı sonucunda meydana gelen bu bağımlılık, gençlerin ruh sağlığını, hayata ilişkin amaçlarını, akademik başarılarını olumsuz yönde etkilemektedir.<sup>3</sup> Son

<sup>1</sup> Şükrü Balcı v.dğr., “Sosyal Medya Bağımlılığının Bir Belirleyicisi Olarak Öz Saygı: Konya Örneğinde Bir Araştırma”, *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi* 48 (2019), 41.

<sup>2</sup> Mustafa Uslu, “Türkiye’de Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kullanımı Araştırması”, *Türk Akademik Araştırmalar Dergisi* 6/2 (2021), 374-375.

<sup>3</sup> Andrew K. Przybylski v.dğr., “Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out”, *Computers in Human Behavior* 29/4 (Temmuz 2013), 1841; Handan Yalvaç Arıcı - Sümeyra Arıcan, “Sosyal Medyanın Etkilerine Yönelik Manevi Danışmanlık Eğitimi İhtiyaç Analizi”, *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/1 (Haziran 2022), 263-302.

zamanlarda artan sosyal medya bağımlılığıyla ilgili durumlarda manevi danışmanlık desteğinin gençlere yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Manevi sorunlara dayalı olarak yaşanan fiziksel, ruhsal, zihinsel, duygusal ve toplumsal problemlerin çözümünde din temelli danışmanlıkların önemli rolü bulunmaktadır. Din temelli manevi danışmanlık uygulamaları bireylerin bağımlılık durumlarına yardımcı olabilmektedir.

### 1. Amaç ve Önem

Sosyal medya platformları gençlerin tasavvurlarını, tutum ve davranışlarını olumsuz şekilde etkilemektedir. Topluların geleceği olan yeni neslin tasavvurunun doğru şekilde inşa edilebilmesi için gençlerin sosyal medya ile olan ilişkilerinin düzenlenmesi gerekmektedir. Modern teknolojinin etkisi altında yaşayan bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını anlamak ve bu alışkanlıkların potansiyel etkilerine karşı önlem alınmasına yönelik öneriler çalışmanın önemini göstermektedir. Bu çalışmanın amacı sosyal medya bağımlılığının neden ve sonuçlarını ortaya koymak ve bu bağımlılığa yönelik manevi danışmanlık hizmetinin imkânlarını açıklamaktır.

### 2. Yöntem ve Veri Analizi

Çalışma nitel araştırma deseninde yapılmış teorik bir özelliğindedir. Veri toplama sürecinde yazılı belgelerin içeriğinin titizlikle ve sistematik olarak analiz edilebilmesi için başvuru doküman inceleme tekniğinden yararlanılmıştır. Doküman analizi tekniği; hemen hemen her araştırma için vazgeçilmez bir veri toplama tekniği olarak kabul edilmektedir. Araştırmacıların öncelikle araştırma konusuyla ilgili önceki araştırmaları gözden geçirmeleri, anlamları ve değerlendirmeleri gerekmektedir. Böylelikle bir araştırma problemi ile ilgili tarihsel süreçte ya da belirli bir dönemde üretilmiş birden fazla kaynak taranarak belgelerin analiz edilmesi sağlanmaktadır.<sup>4</sup> Bu teknikte; basılı ve elektronik olmak üzere konuya kaynaklık edebilecek tüm materyaller sistemli olarak kullanılmaktadır. Doküman inceleme tekniğinde analitik olarak yapılan işlem süreci, konuyla ilgili verilerin dokümanlarda bulunması, verilerin seçilip değerlendirilmesi ve sentezlenmesi olmak üzere üç adımda gerçekleştirilmektedir.<sup>5</sup> Gözden geçirme (yüzeysel inceleme), okuma (kapsamlı inceleme) ve yorumlamayı içeren bu teknik içerik analizi ve tematik analiz unsurlarını birleştirmektedir. Böylelikle elde edilen veriler, araştırmanın temel sorularıyla ilgili kategoriler hâlinde organize edilmektedir.<sup>6</sup> Sosyal medya bağımlılığı ve manevi danışmanlık

<sup>4</sup> Ali Yıldırım - Hasan Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2018), 12.

<sup>5</sup> Glenn Bowen, "Document Analysis as a Qualitative Research Method", *Qualitative Research Journal* 9/2 (2009), 27-28.

<sup>6</sup> Bowen, "Document Analysis As A Qualitative Research Method", 3.

konularında doküman analizi tekniğiyle elde edilen veriler incelendikten sonra veriler konuya uygun şekilde temalara ayrılmış ve bu temalara göre değerlendirilmiş, yorumlanmış ve açıklanmıştır. Çalışma sonucunda elde edilmiş olan veriler sistemli bir şekilde temalar hâlinde açıklanmıştır.

### 3. Sosyal Medya Nedir?

Sosyal medya, kullanıcılara özgün profiller oluşturma ve istedikleri içeriği paylaşma özgürlüğü sunan, bireylerin veya grupların çevrimiçi olarak etkileşimde bulunabileceği ve iletişim kurabileceği Web 2.0 tabanlı internet platformlar olarak tanımlanmaktadır.<sup>7</sup> En genel tanımla, sosyal medya zaman ve mekân sınırlılığı olmadan içeriklerin bireyler tarafından oluşturulduğu, etkileşim ve paylaşım temelli akıllı telefon, bilgisayar, tablet, bilgisayar ve akıllı saat gibi mobil tabanlı paylaşım platformlarıdır. Bu platformlarda karşılıklı iletişim kurabilme, bilgi ve veri aktarımı yapabilme, içerik üretip paylaşabilme aynı zamanda kişilerin istemediği içerik paylaşımlarının kendilerine ulaşmasını engelleme hakkı bulunmaktadır.<sup>8</sup> Dolayısıyla bu platformlar bilginin demokratikleşme sürecine olanak tanımaktadır.<sup>9</sup> Bütünsel ve çatı bir kavram olan sosyal medya; bünyesinde mesajlaşma, görsel ve video paylaşımı, üretilen içeriklerin paylaşılması, mikrobloglar ve kullanıcıya özel sayfalar gibi çeşitli özellikleri içeren geniş bir platform ağı sunmaktadır. Bu platformları milyonlarca kişinin kullandığı aynı zamanda birden fazla sosyal medya platformuna aktif şekilde katıldıkları bilinmektedir.<sup>10</sup>

Sosyal medya platformlarının çok fazla özelliğinin olması karmaşık bir yapı izlenimi verse de basit ve hızlı bir iletişim diline sahip olduğu için bir kullanıcı aynı zaman diliminde birçok kişiyle iletişim kurabilmekte ve bu iletişimleri saniyeler içinde yapabilmektedir. Her bir sosyal medya platformu bireylere farklı tatminler sunmaktadır. Örneğin Facebook kişinin okul yıllarındaki arkadaşlarla iletişim kurulabilmesine, kişinin çevresindekilerin neler yaptığından haberdar olabilmesine ve çevresini kendisinden haberdar etmesine; Twitter gündemin takip edilmesine ve siyasetçilerin, sanat camiasındaki kişilerin söylemlerinin yakinen izlenebilmesine Instagram ise mutlu, ütöpik hayallerin yaşandığının görsel ve videolarının paylaşabilme-

<sup>7</sup> Jonathan A. Obar - Steven S. Wildman, "Social Media Definition And The Governance Challenge: An Introduction To The Special Issue", *Telecommunications Policy* 39/9 (2015), 745-746.

<sup>8</sup> Melike Aksoy - Emel Faiz, "Pazarlama Aracı Olarak Sosyal Medya Kullanımının Online Satışlar Üzerindeki Rolü: Muhafazakar Giyim Sektörü Örneği", *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 3/5 (2018), 65.

<sup>9</sup> Ş. Burak Bekaroğlu, "Doktor-Hasta İlişkilerinde Sosyal Medya Kullanımı", *Akademik Araştırmalar Dergisi* 13 (2011), 149.

<sup>10</sup> Meral Çalış Duman - Mustafa Aksoğan, "Sosyal Medya ve Akademik Başarı: İnönü Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Alan Araştırması", *Social Sciences Studies Journal* 4/18 (2018), 1626.

sine imkân tanımaktadır. Bu platformlarda takipçi sayısı itibar aracı olarak görülmekte, kullanıcılar beğenilmek, takdir edilmek, dikkate alınmak gibi bilinçaltında yatan arzularını tatmin etme ihtiyacını sanal olarak karşılama eğilimi göstermektedirler.<sup>11</sup> 2023 yılında We Are Social tarafından yayınlanan “Digital in 2023 Global Overview” raporundaki verilere göre dünyada 8,01 milyar insan bulunmakta, 5,44 milyar kişi internet, 4,76 milyar kişi ise sosyal medya kullanmaktadır. 2022 raporuna göre sosyal medya kullanımında bir sene içerisinde yüzde 3'lük büyüme bulunmaktadır.<sup>12</sup> Türkiye’de 85,59 milyon kişinin, yaklaşık yüzde 73,1’inin sosyal medya kullandığı belirtilmektedir.<sup>13</sup> Araştırmalar 2023 yılında Türkiye’de 16-74 yaş dönemindeki kişilerin yüzde 83,4’ünün internet kullandığını, sosyal medya platformları ve bu platformlardaki mesajlaşma uygulamalarından WhatsApp’ın yüzde 84,9, YouTube’ın yüzde 69 ve Instagram’ın ise yüzde 61,4’lük bir kesim tarafından tercih edildiğini ortaya koymaktadır. Özellikle 16-24 yaş aralığındaki gençlerin yüzde 91,8’inin internet ve sosyal medyayı aktif şekilde kullandığı ifade edilmektedir.<sup>14</sup> Son 3 yılda sosyal medya ağlarını bir milyardan fazla kişinin kullanmaya başladığı görülmektedir. Ayrıca 2023 yılında Türkiye’de internet kullanımı günde 7 saat 24 dakikadır.<sup>15</sup> Dolayısıyla sosyal ağların kullanımı gün geçtikçe artmaktadır.

#### 4. Sosyal Medya Bağımlılığı

Bağımlılık herhangi bir maddeyi aşırı kullanma ya da bir davranışı yapmayı bırakamama veya kontrol edememe durumunu ifade etmektedir. Herhangi bir madde kullanımı ya da bir davranışın bağımlılık hâline dönüşebilmesi için madde kullanımının veya davranışın tutkulu bir şekilde sürekliliğinin olması, kontrolün kaybedilmesi, olumsuz sonuçların yaşanması ve tüm olumsuzluklara rağmen o davranışa devam etme arzusu olmak üzere dört kritere dayanmaktadır.<sup>16</sup> Alkol, sigara, uyuşturucu gibi birçok madde bağımlılığının yanı sıra fiziksel nitelikte olmayan yeme, oyun, televizyon, internet alışveriş gibi davranış tabanlı bağımlılıklar da bulunmaktadır. İnternet ve sosyal medya bağımlılığı da davranış tabanlı bağımlılıklar içerisinde sayılmaktadır. Her madde kullanımı veya her davranış bağımlılık ifade etmemekte, kullanım miktarı ya da harcanan zamanın aşırı olması ve eylemin kontrolsüz hâle gelmesi sonucunda bağımlılık durumu

<sup>11</sup> Murat Dağıtmaç - Şehadet Ekmen, *Dijital Psikolojik Devrim* (İstanbul: Motto Yayınları, 2019), 32.

<sup>12</sup> Wearesocial, “Digital in 2022 Global Overview” (Erişim tarihi: 20.12.2024).

<sup>13</sup> Recrodigital, “Wearasocial 2023” (Erişim Tarihi: 20.02.2024).

<sup>14</sup> TÜİK, “Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2023” (Erişim tarihi: 19.02.2024).

<sup>15</sup> Wearesocial, “Digital in 2022 Global Overview” (Erişim tarihi: 20.02.2024).

<sup>16</sup> Oliver Egger - Matthias Rauterberg, *Internet Behaviour and Addiction* (Zürich: Swiss Federal Institute of Technology (ETH), 1996), 8.



başlamaktadır. İnsan-makine etkileşiminin sonucunda oluşan teknolojik bağımlılıklarında bireyler pasif ya da aktif durumda olabilmektedir. Örneğin televizyon bağımlısı olan bireyler pasif, bilgisayar oyunlarına bağımlı olan bireyler ise aktiftirler. Sosyal medya bağımlılığında ise her iki durum da yaşanmaktadır.<sup>17</sup>

Yapılan araştırmalar madde bağımlılıkları ile internet, oyun, sosyal medya gibi bağımlılıkların benzer nörobiyolojik mekanizmalara sahip olduğunu ve bağımlılığın bir sonucu olarak beyindeki bilişsel işlevin zarar gördüğünü göstermektedir.<sup>18</sup> Sosyal medya bağımlılığı bireylerin sosyal medyayı aşırı derecede kullanmalarını ifade eden bir çeşit internet bağımlılığı biçimi olarak kabul edilen bir bağımlılık durumudur.<sup>19</sup> Sosyal medyanın iletişim, bilgiye erişim, eğitim, bilgi alışverişi, gerçek zamanlı iletişim kurma, kullanıcıyı küreselleştirme, pazarlama olmak üzere birçok avantajının yanı sıra bilgi kirliliği, sosyal ilişkilerin kaybı, yalnızlık duygusu, güvensizlik, yüzeysellik, zaman kaybı, bağımlılık gibi dezavantajları da bulunmaktadır.<sup>20</sup> Özellikle bağımlılık durumu oluşturması açısından sosyal medyanın kullanıcıları olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı yaşayan bireylerin sosyal medyada bulunma arzularını kontrol edemedikleri ve bu konuda içgüdüsel davrandıkları bilinmektedir.<sup>21</sup> Yapılan araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının bireylerin fiziksel ve duygusal olarak olumsuz tepkiler vermelerine, psikolojik ve sosyal sorunlar yaşamalarına neden olduğunu bildirmektedir.<sup>22</sup>

Araştırmalara göre teknoloji araçlarının sunduğu etkileşim imkânı veren ses, görüntü gibi unsurlar bağımlılık eğilimini arttırmaktadır. Özellikle renkli görsellerin ve videoların olduğu sosyal medya platformları

<sup>17</sup> Selim Günüş - Murat Kayrı, "Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 39 (2010), 220-221.

<sup>18</sup> Daria J. Kuss v.dğr., "Assessing Internet Addiction Using the Parsimonious Internet Addiction Components Model - A Preliminary Study", *International Journal of Mental Health and Addiction* volume 12 (2014), 356.

<sup>19</sup> Hüseyin Bilal Macit v.dğr., "A Research On Social Media Addiction And Dopamine Driven Feedback", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi* 5/3 (2018), 888-891.

<sup>20</sup> Bayram Kaan Kara, *Bireylerin Kendini Gerçekleştirmesinde Sosyal Medyanın Rolü: Bir Alan Araştırması* (İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020), 47.

<sup>21</sup> Yıldız Bilge v.dğr., "Sosyal Medya Bağımlılığını Yordamada Anksiyete, Stres ve Günlük Sosyal Medya Kullanımı: Meslek Yüksekokulu Örneği", *Bağımlılık Dergisi* 21/3 (2020), 225.

<sup>22</sup> Yubo Hou v.dğr., "Social Media Addiction: Its Impact, Mediation, and Intervention", *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace* 13/1 (2019), 2.

daha fazla ilgi çekmekte ve kullanıcıları etkisi altına almaktadır.<sup>23</sup> Tüm bağımlılıkların özellikle sosyal medya bağımlılığının belirginlik, tolerans, duygudurum düzenleme, çekilme, tekrarlama ve çatışma olmak üzere altı bileşenin olduğu düşünülmektedir. Belirginlik; bir aktivitenin bireyin hayatında öncelik hâline gelmesini; tolerans ise bireyin daha iyi hissetmek için sosyal medyada dolaşma isteği duymasını ifade etmektedir. Duygudurum düzenleme bireylerin sosyal medya uygulamalarıyla ilgili yaşadıkları özel ve öznel deneyimlerin farklı zaman ve mekânlarda duygularını etkilemesi anlamına gelmektedir. Çekilme bireylerin sosyal medya platformlarında paylaşımda bulunamadıkları zaman olumsuz duygular hissetmeleridir. Tekrarlama bireylerin sosyal medya platformlarından ayrılmak isteyip ayrılamamalarını, çatışma ise bireylerin sosyal medya bağımlılığından dolayı hem kendi iç dünyalarında hem de çevreleriyle yaşadıkları problemleri ifade etmektedir.<sup>24</sup> İnternet ve sosyal medya bağımlılığı yaşayan gençlerin yaşadığı duygu durumu “FOMO” (Fear of Missing Out) kavramı ile ifade edilmektedir. FOMO yani “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu”, başkalarının yaşadıkları deneyimlerden habersiz kalma durumunda hissedilen endişe duygusu olarak tanımlanmaktadır. Bu duygunun içgüdüsel olduğu ve zaman içerisinde bağımlılık sürecini arttırdığı düşünülmektedir.<sup>25</sup>

Mental bozuklukların tanısallık ve istatistiksel kitabı olan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) V*’de internet bağımlılığı ile ilgili sadece internette oyun oynama bozukluğu hastalık olarak kabul edilmektedir.<sup>26</sup> Bu bağımlılığın ölçütleri *DSM-IV*’te yer alan kumar bağımlılığı ölçütleri referans alınarak belirlenmektedir. *DSM-V*’te internet oyun bağımlılığıyla ilgili belirli olan ölçütler bulunmaktadır. Bu ölçütler; internet ile aşırı zihinsel meşguliyetin olması, internette kalma süresiyle ilgili planlanan vakte sadık kalmamayıp daha fazla vakit geçirilmesi, internette geçirilen sürenin giderek artması, aşırı kullanım isteğinin olması, kullanımın kontrol edilememesi veya kontrolde güçlük çekilmesi, internet yoksunluğunda kötü hissetme, huzursuzluk gibi problemler yaşanmasıdır. Ayrıca internet kullanımının aşırı olması nedeniyle çevre ile ilgili sorunların meydana gelmesi, çevreye internet kullanımına dair yalan söylenmesi

<sup>23</sup> Günüş - Kayrı, “Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması”, 221.

<sup>24</sup> Kuss v.dğr., “Assessing Internet Addiction Using the Parsimonious Internet Addiction Components Model-A Preliminary Study”, 351-354.

<sup>25</sup> Vittoria Franchina v.dğr., “Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents”, *International Journal of Environmental Research Public Health* 15/10 (2018), 8.

<sup>26</sup> Ali Görkem Gençer v.dğr., *DSM-5’e Giremeyen Tanılar (Kompulsif Satın Alma, Misophonia, Facebook Kıskançlığı, Pagofaji, Siberkondria, İnternet Bağımlılığı)*, ed. Çiçek Hocaoglu (Ankara: Türkiye Klinikleri, 2018), 87-96.

ve internetin yaşanan sorunlardan kaçış olarak görülmesi de bu ölçütler arasındadır.<sup>27</sup> Sosyal medya bağımlılığı internet bağımlılığı ölçütleriyle uyum göstermektedir. Sosyal medya kullanıcılarının da sürekli sosyal ağlarda buldukları, planladıkları vakte sadık kalamadıkları, sosyal platformları aşırı kullanımın önüne geçemedikleri, sosyal ağları gitgide daha fazla kullanmaları, kendilerini kontrol edememeleri gibi birçok bağımlılık davranışını ortaya koydukları görülmektedir.<sup>28</sup>

Sosyal medya ile ilgili çalışmalar sosyal medya platformlarında dolaşmanın dopamin hormonunu uyardığını, zevk ve haz veren bu hormonun bağımlılığı arttırdığını ortaya koymaktadır.<sup>29</sup> Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan bir çalışma hazzın kısmi olarak tatmin edilmesi sonucunda bağımlılık düzeyinin daha çok etkilendiğini, gelen her bildirim veya mesaj sesinin ya da her beğenin kullanıcıları daha fazla heyecanlandığını göstermektedir.<sup>30</sup> Bir başka ifadeyle hazzın kısmi tatmini daha fazla tatmin olma arzusunu tetiklemektedir. Böylece bireyler sosyal medya uygulamalarından gelen mesajlarla, bildirimlerle ya da beğenilerle uyarılmakta ve bu uyarılar bireylerde sürekli medya platformlarında bulunma duygusu oluşturmaktadır. Devamlı bu mecralarda bulunma durumu ise daha fazla tatmin arayışına yöneltmektedir.<sup>31</sup> Böylelikle bireyler fasit bir dairenin içerisinde tekrar tekrar aynı eylemi gerçekleştirmeye yönelmektedirler. Sosyal medya bağımlılığıyla ilgili bir çalışma bağımlılığın nasıl gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Mc Mahon araştırmasında Değişken Zaman Dilimli Program'ın hayvan eğitimlerinde kullanıldığından bahsetmekte ve bu programın sosyal medyanın işleyişine olan benzerliğine dikkat çekmektedir. Programda denek olarak kullanılan hayvanlara belirsiz zaman aralıklarında ödül verilmekte ve hayvanlar ne zaman ödül alacağını bilmemektedirler. Denek olan hayvanlar ödül alabilmek için eğitimcilerinin her talebini yerine getirmektedirler. Aynı şekilde sosyal medya platformlarında da benzer duygu hissedilmekte ve kullanıcılar ilgilerini çekebilecek herhangi bir paylaşımın karşılığını düşünerek sürekli sosyal medya sayfalarını kontrol etme ihtiyacı duymaktadırlar. Bu durum zamanla bağımlılığa dönüştüğü anlaşılmaktadır.<sup>32</sup>

<sup>27</sup> Kimberly S. Young, "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder", *Cyberpsychology and Behavior* 1/3 (1998), 671-673.

<sup>28</sup> Bilge v.dğr., "Sosyal Medya Bağımlılığını Yordamada Anksiyete, Stres ve Günlük Sosyal Medya Kullanımı: Meslek Yüksekokulu Örneği", 225.

<sup>29</sup> Hüseyin Bilal Macit, "A Research On Social Media Addiction And Dopamine Driven Feedback", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 5/3 (2018), 11.

<sup>30</sup> Kemal Sayar - Berna Yalaz, *Sanal Ağ Dünyada Gerçek Kalmak* (İstanbul: Kapı Yayınları, 2019), 174-175.

<sup>31</sup> Sayar - Yalaz, *Sanal Ağ Dünyada Gerçek Kalmak*, 174-179.

<sup>32</sup> Sayar - Yalaz, *Sanal Ağ Dünyada Gerçek Kalmak*, 183.

Sosyal medya bağımlılığı yaşayan bireyler tepkilerine göre sınıflandırılmakta, sosyal medya bağımlılık tipolojisi bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç kısımda tasnif edilmektedir. Bilişsel içerikli bağımlılık, bireylerin hayatlarını kolaylaştıracak bilgileri elde etmek için sosyal medyayı kullanmakla başlayan sürecin bir müddet sonra öğrenmek istedikleri bilgileri sosyal medyadan elde edemediklerinde kendilerini rahatsız hissetmeleri durumudur. Duygusal bağımlılık tipolojisi ise sosyalleşme ve sosyalleşmeden kaçış yani sosyal ortamlardan bulunmamayı istememe durumu olarak değerlendirilmektedir. Sosyal medya insanlara tanımadıkları insanlarla iletişim kurabilme imkânı tanımaktadır. Bu durum bireylerin kendilerini farklı ya da istedikleri gibi tanıtımlarına olanak sunmakta, yüz yüze ilişki kurduğunda beğenilmeyeceğini düşünen kişilerin mutmain olmasına sağlamaktadır. Canlı ilişkilere engel, sanal ilişkilere fırsat veren sosyal medya bireyleri sanal olarak sosyalleştirmekte aynı zamanda birebir sosyalleşmelerine engel olmaktadır. Davranışsal bağımlılık tipolojisi ise araçsal ve eylemsel olarak değerlendirilmekte, araçsal bağımlılık, içerikten bağımsız olarak görülmektedir. Bireyler günün belirli saatlerinde sosyal medya platformlarında gezinme ihtiyacı duymaktadır. Hatta gün içerisinde görüşmüş olduğu kişilerle bile sosyal medya üzerinden ilişki kurmak istemektedir. Eylemsellik ise mesajın içeriğiyle ve mesajın ne anlam ifade ettiğiyle ilişkili bir durumu göstermektedir. Sadece cep telefonunda sosyal medya uygulamalarındaki mesajlara yönelik eylemler yapılmasıdır.<sup>33</sup>

Sosyal medya bağımlılığı gün geçtikçe artış göstermektedir. Bu konuda yapılan bir araştırmada sosyal medya kullanıcılarının yüzde 56'sının kullanıcı oldukları platformlardan uzak kaldıklarında, en son paylaşılan bilgilerden, içeriklerden veya görsellerden haberdar olamadıklarında güncellemelerden uzak kaldıklarını hissettiklerini bildirmektedir. Sosyal medya kullanıcılarıyla ilgili bir araştırmada, 18 yaş üstü kullanıcıların yüzde 51'inin sosyal ağları önceki senelere göre çok daha fazla kullandıklarını, katılımcılardan yüzde 27'sinin sabahleyin uykudan uyanır uyanmaz sosyal medya hesaplarına girdiklerini ve vakit kaybetmeden sayfalarını kontrol ettiklerini ortaya koymaktadır.<sup>34</sup> İstatistikler sosyal medya bağımlılığının 18 ile 30 yaş arasındaki gençler arasında arttığını,<sup>35</sup> yaklaşık 350 milyon kullanıcının sosyal medya platformlarına bağımlı olduğunu, bağımlılık yaşayan üniversite öğrencilerinin ruh sağlıklarının ve akademik performans-

<sup>33</sup> Murat Hazar, "Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması", *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi* 32 (2011), 162-163.

<sup>34</sup> Ferya Karadayı, *Yeni Medya Bağlamında İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı* (İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 77.

<sup>35</sup> Karadayı, *Yeni Medya Bağlamında İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı*, 84.

larının olumsuz şekilde etkilendiği ayrıca olumsuz beden algısı, cinsel kimlikte risk gibi durumların yaşandığını göstermektedir.<sup>36</sup> Türkiye’de 285 üniversite öğrencisiyle yapılan bir araştırma öğrencilerin yüzde 99,3’ünün sosyal medya kullandığını sadece yüzde 0,7’sinin kullanmadığını, katılımcıların çoğunluğunun 4 saat veya üzerinde sosyal medya platformlarında bulunurken yüzde 1,1’inin yarım saatten daha az bulduklarını, yüzde 56,5’inin ise bağımlı olduğunu göstermektedir.<sup>37</sup> Çocuk, genç ve yetişkin olmak üzere toplumun her kesiminden birçok kişinin sosyal medya bağımlılığı yaşaması toplumsal olarak sanallaşmaya neden olmaktadır. Özellikle gençlerin sosyal medya bağımlılığı yaşamaları toplumların geleceği açısından tehlike oluşturmaktadır.

#### 4.1. Gençlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri

Sosyal medya bağımlılığının; sosyal medya kullanımı ile ebeveyn aidiyeti gibi temel nedenleri bulunmaktadır. Birçok araştırma sosyal medyanın gençler arasında yaygınlaştığını ve gençlerin sosyal medyayı sosyal etkileşim, arkadaşlık, eğlenme, boş zaman geçirme, özgüvenlerini ortaya çıkarmak, kişisel sunum ve bilgi paylaşma, gündemi takip etme gibi nedenlerle kullandıklarını göstermektedir.<sup>38</sup> Ayrıca güvensiz bağlanma yaşayanların sosyal ağları, eksik olan sevgiyi tatmin ve telafi etme yolu olarak kullandıkları belirtilmektedir.<sup>39</sup> Ebeveyn bağımlılığının sosyal medya bağımlılığı üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Ebeveyn bağımlılığı doğru şekilde gelişmemiş olan gençler bu bağlanmayı sosyal ağlarda aramaktadırlar. Bu durumlara ilaveten dışadönüklük, utangaçlık ve benlik saygısı düşüklüğü olmak üzere üç kişilik özelliği de bağımlılığa neden olmaktadır. Kişilikleri dışadönük olan bireyler sosyal medya kullanımında daha yüksek seviyede uyarılmaya ihtiyaç duymaktayken, utangaç kişiliğe sahip olanlar ise çevrimdışı olsantsa çevrim içi zaman geçirmeyi tercih etmekte, benlik saygısı düşük kişilere çevrimiçi iletişimler daha ilgi çekici ve güvenli gelmektedir.<sup>40</sup> Bireysel bağımlılığın devamlılık aşamasında ise sosyal medyayı bir

<sup>36</sup> Amareswara Prasad Chunduru, “Social Media Addiction”, *Engineering for Real World* (2014), 2.

<sup>37</sup> Karadayı, *Yeni Medya Bağlamında İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı*, 106.

<sup>38</sup> Maria Chiara D’Arienzo v.dğr., “Addiction to Social Media and Attachment Styles: A Systematic Literature Review”, *International Journal of Mental Health and Addiction volume 17* (2019), 1094-1096; Mehmet Fatih Çömlekçi - Oğuz Başol, “Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi”, *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 17/4* (2019), 179-180.

<sup>39</sup> Maria Chiara D’Arienzo v.dğr., “Addiction to Social Media and Attachment Styles: A Systematic Literature Review”, 1094.

<sup>40</sup> Maria Chiara D’Arienzo v.dğr., “Addiction to Social Media and Attachment Styles: A Systematic Literature Review”, 1094-1096.

görev gibi algılama ve sosyal ağlardaki sosyal ilişkileri koruma düşüncesi bulunmaktadır.<sup>41</sup>

2009 yılında Wan'ın 335 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışma sosyalleşme ve sanal ortamda iletişim kurabilme arzusunun bağımlılığa yönelttiğini göstermektedir. 2011 yılında Sofiah ve arkadaşları 19-28 yaş aralığında olan, Malezyalı kökenli 380 kadın üniversite öğrencisinin Facebook bağımlılığı konusunda yapmış oldukları araştırma bu gençlerin sosyal etkileşim, iletişim, arkadaşlık, eğlence ve boş zaman geçirme aktivitesi olarak Facebook kullandıklarını ve Facebook kullanma amaçlarının bağımlılığa dönüştüğünü, eğlenme, boş vakit geçirme gibi faaliyetlerin sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisinin olduğunu bildirmektedir. Araştırmaya göre Facebook bağımlılığını etkileyen birinci faktör boş zaman geçirme arzusu, ikinci faktör eğlence, üçüncü faktör ise iletişim isteğidir.<sup>42</sup> 2013 yılında Floros ve Siomos'un sosyal medya kullanım ölçeği ile sosyal medya kullanım bozuklukları ilişkisini değerlendirmek için Yunanistan'daki lise öğrencileriyle gerçekleştirmiş oldukları çalışma ise öğrencilerin sosyal medya platformlarında çok fazla zaman geçirmelerinin arkadaşlarıyla sürekli iletişim hâlinde olma arzusuyla ilişkili olduğunu açıklamaktadır.<sup>43</sup> 2014 yılında Ryan ve arkadaşlarının Facebook özelinde yapmış oldukları araştırma aynı sonuçları vermekte, gençlerin arkadaşlık yapma, boş zaman geçirme ve eğlence için Facebook'u kullandıklarını ve bu durumun bağımlılık meydana getirdiğini ortaya koymaktadır.<sup>44</sup> 2017 yılında Punyanunt-Carter ve arkadaşları ABD'de sosyal medya uygulamalarından biri olan Snapchat'i kullanan 475 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışma öğrencilerin eğlence duygusu ile sosyal medya bağımlılığı konusunda pozitif yönde bir korelasyon olduğunu gözler önüne sermektedir.<sup>45</sup>

Dünyanın farklı ülkelerinde yapılan araştırmaların sonuçları ülkemiz açısından da geçerli görünmektedir. Zira 2019 yılında Türkiye'de Kırklareli Üniversitesinde eğitim gören 763 öğrenciye uygulanan anket sonucunda gençlerin günde ortalama 4 saat 16 dakikayı sosyal medya platformlarında geçirdiklerini, sosyal medyayı öncelikle eğlence, daha sonra iletişim ve gündemi takip etmek ayrıca bilgi paylaşımında bulunmak ve insanlar hak-

<sup>41</sup> Mehmet Emin Aksoy, "A Qualitative Study on the Reasons for Social Media Addiction", *European Journal of Educational Research* 7/4 (2018), 861.

<sup>42</sup> Sofiah S. Z. Sharifah v.dğr., "Facebook Addiction Among Female University Students", *Revista De Administratie Publica Si Politici Sociale* 3/7 (2011), 95.

<sup>43</sup> Georgios D Floros - Konstantinos Siomos, "The Relationship Between Optimal Parenting, Internet Addiction and Motives for Social Networking in Adolescence", *Psychiatry Research* 209/3 (2013), 529-530.

<sup>44</sup> Tracii Ryan v.dğr., "The Uses and Abuses of Facebook: A Review of Facebook Addiction", *Journal of Behavioral Addictions* 3/3 (2014), 133-148.

<sup>45</sup> Çömlekçi - Başol, "Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi", 177.

kında daha fazla bilgi sahibi olabilmek için kullandıkları anlaşılmaktadır. Dünyada birçok ülkede sosyal medya bağımlılığı konusundaki araştırmalar sosyalleşme ve eğlenme talebinin bağımlılığa neden olduğunu açıklamaktadır.<sup>46</sup> Sosyal medya bağımlılığının nedenlerinden biri de dünyanın çeşitli yerlerinden farklı kişilerle dijital ağlar üzerinden iletişim kurabilme ve kendi varlığını gösterebilme düşüncesi bulunmaktadır. Aynı zamanda yalnızlık hissi, mutsuzluk, güvende hissetmeme, başkalarının hayatlarından haberdar olma arzusu, beğenilme ve takdir edilme gibi faktörler de bağımlılığa neden olabilmektedir. Yaşam doyumu düşük olan kişilerin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.<sup>47</sup> Çok yönlü aktivitelere imkân tanıyan sosyal medya ağlarının sunmuş olduğu renkli dünya bireyleri kendine bağlamakta ve bağımlılık süreçleri meydana getirmektedir. İletişim için mesafelerin ortadan kalkmasıyla iletişim biçimleri ekranlara ve sosyal ağlara mahkûm edilmektedir. Hayata dair birçok aktivitenin parmak dokunuşuyla yapılabildiği sosyal platformlarda geçirilen zaman arttıkça bağımlılık düzeyi de artmaktadır.<sup>48</sup> Yapılan araştırmalar ve literatüre göre sosyal medya bağımlılığının en genel nedenlerini sosyalleşme, eğlenme, boş zaman geçirme, tatmin olma arzusu, gündemden haberdar olma talebi, güvensiz bağlanma, düşük özsaygı olarak sınıflandırmak mümkündür.

## 4.2. Gençlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları

Gelişen iletişim teknolojisi sosyal medya ağlarına zaman ve mekân şartı olmaksızın erişim sağlamaktadır. Bu durum sosyal medya ağlarında da her an bulunma isteğine neden olmaktadır. Sosyal medya kullanım sıklığı ve kullanım süresi arttıkça bireylerde bağımlılıklara neden olmaktadır. Bu bağımlılıklar da fizyolojik, psikolojik ve toplumsal temelli problemler meydana getirmektedir.<sup>49</sup> Genel olarak sosyal medya bağımlılıklarının etkileri fiziksel, psikolojik, akademik, gerçeklik algısının bozulması, mesleki, ailevi, ahlâkî olarak tasnif edilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı fiziksel şekilde duruş bozuklukları, boyun ağrıları, göz problemleri ve uyku sorunları yaşanmasına neden olmaktadır. Ayrıca hareketsizlikten doğan diğer fiziksel problemler ve kilo sorunları da meydana gelmektedir.<sup>50</sup> Sosyal medya bağımlılığı psikolojik açıdan da birçok problemin yaşanmasına

<sup>46</sup> Çömlekçi - Başol, "Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi", 174.

<sup>47</sup> Özlem Alkaya, *Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Umut ve Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020), 12.

<sup>48</sup> Çömlekçi - Başol, "Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi", 183.

<sup>49</sup> Şükrü Balcı - Enes Baloğlu, "Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması", *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi* 29 (2018), 227.

<sup>50</sup> Karadayı, *Yeni Medya Bağlamında İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı*, 35.

neden olmaktadır. Bu bağımlılık sonucunda psikiyatrik bozukluklar oluşabilmekte, sosyal fobi, hiperaktivite bozukluğu, dikkat eksikliği ve depresyon problemleri yaşanabilmektedir. 2011 yılında Amerika Pediatri Akademisi'nin ürettiği "Facebook Depresyonu" kavramı çocukların ve gençlerin zamanlarını yoğun şekilde sosyal medyada geçirdiklerini ve akabinde depresyon belirtilerinin açığa çıktığını ifade etmektedir.<sup>51</sup> Ayrıca insan ilişkileri temastan ve gerçeklikten uzaklaşıp kurgusal hâle gelmekte ve bunun sonucunda yalnızlık duygusu hissedilmektedir.<sup>52</sup>

Sosyal ağlarda geçirilen zaman arttıkça aile ve diğerleriyle yüz yüze görüşmek ve sosyalleşmek için olan süre azalmaktadır.<sup>53</sup> Canlı sosyal ağlardaki eksikliklerin yaşanması "sosyal yalnızlık", başkalarıyla yakın bir bağ kurulamaması sonucu boşluk duygusunun ve kaygı durumunun oluşması "duygusal yalnızlık" şeklinde tanımlanmaktadır. Gençler yalnızlık duygularının üstesinden gelebilmek için spor yapma, televizyon izleme, kitap okuma, dijital oyunlar oynama ve sosyal ağları kullanma gibi faaliyetlerde bulunmaktadır. Bu faaliyetlerin içerisinde en fazla rağbet edilen sosyal medya platformlarıdır. Yalnızlığı gidermek için kullanılan sosyal ağlar yalnızlık duygusunu daha da arttırmaktadır.<sup>54</sup> Sosyal ağlar gençlerin iletişim becerilerini azaltmakta, iletişim kurmaya ve sosyalleşmeye engel teşkil etmektedir. Ayrıca bu durum gençlerin kendilerini düzgün ve etkili bir şekilde ifade edememelerine, çoğunlukla argo kelimeler kullanmalarına neden olmaktadır.<sup>55</sup> Sosyal medya bağımlılığının sonuçlarından biri de akademik başarı üzerindeki etkileridir. Dijital ekranlar üzerinden araştırma yapmak, eğitimlere katılmak, dünyada yapılmış çalışmalara ulaşabilmek büyük bir konfor oluşturmaktadır. Artık ödev yapmak, proje geliştirmek için kütüphanelere gitme ihtiyacı duyulmamaktadır. Bu konfor gençlerin akademik başarılarını arttırmada yeterli olmamakta hatta çoğu zaman olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan araştırmalar gençlerin sosyal paylaşım ağlarında kolayca erişilebilen bilgilere daha fazla güvenmeye başladıklarını, bu durumun öğrenme ve araştırma yeteneklerini azalttığını, istenilen bilgi ve yazma becerilerinden yoksun oldukları için okulda düşük notlar aldıklarını göstermektedir.<sup>56</sup>

<sup>51</sup> Balcı - Baloğlu, "Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: 'Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması'", 216.

<sup>52</sup> Seçil Utma, "Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Kuramsal Bir Değerlendirme", *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi* 2/2 (2019), 123.

<sup>53</sup> Vusala Güleç, "Aile İlişkilerinin Sosyal Medya ile Birlikte Çöküşü", *Yeni Medya Elektronik Dergi - eJNM* 2/1 (2018), 123-124.

<sup>54</sup> Sevinç Yaşar Can, *Adölesanlarda Sosyal Medya Kullanımının Depresyon ve Yalnızlığa Etkisi* (Malatya: İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2020), 2.

<sup>55</sup> PL Rani - Mettila Buvanewari, "Social Networking Addiction among Adolescents", *Research on Humanities and Social Sciences* 7/17 (2017), 215-216.

<sup>56</sup> Rani - Buvanewari, "Social Networking Addiction among Adolescents", 215-216.



Sosyal medyada geçirilen vaktin uzun olması aynı zamanda birileriyle iletişim hâlindeyken zaman akışının kontrol edilememesi gençlerin ders çalışma saatlerini azaltmakta ve sosyal medya gibi keyifli ve eğlenceli bir mecra varken çalışmak, ödev yapmak sıkıcı görünmektedir.<sup>57</sup> Sosyal medya bağımlılığı aile ilişkilerini de olumsuz şekilde etkilemektedir. Yapılan araştırmalar sosyal ağları yoğun bir şekilde kullanan gençlerin aile içi konuşulan konulardan hoşlanmadıklarını, akşamları aileleri ile birlikte zaman geçirmek yerine odalarında sosyal medya platformlarında bulunmayı tercih ettiklerini, aileleri ile beraber sohbet ederken bile sosyal platformlardaki olayları merak ettiklerini, ailelerine ayırmaları gereken vakti sosyal medyada geçirdiklerini göstermektedir. Ayrıca gençlerin sosyal medya platformlarında etkileşim hâlindeyken kendilerini daha özgür ve daha rahat hissettikleri belirtilmektedir.<sup>58</sup> Sosyal medya bağımlılığı bireylerin kişiliklerinde de olumsuz etkiler meydana getirmekte, onların daha bencil ve narsist davranmalarına neden olmaktadır.<sup>59</sup>

Sosyal medya kullanıcılarında narsisizmin yayılmasının nedenlerinden biri de sosyal medya fenomenlerinin paylaştıkları lüks hayatlara ulaşabilme talebinden kaynaklanmaktadır. Ayrıca narsist kişiliklerde sosyal medyada kendilerinin, hayatlarının ve faaliyetlerinin diğer insanlar tarafından merak edildiği düşüncesi bulunmaktadır.<sup>60</sup> Yapılan araştırmalar narsisizmin sosyal medya bağımlılığına, sosyal medya bağımlılığının da narsisizme neden olduğunu göstermektedir.<sup>61</sup> Narsist bireyler, kendilerini takdir eden, özellikle de kendilerine hayran olan kişilerin her zaman hayatlarında olmalarını istemektedirler. Dolayısıyla kendilerini merkezde görmek isteyen narsistler başarılarını kanıtlamış olduklarını düşünmektedirler.<sup>62</sup> Böylelikle sosyal medya bağımlılığının egoizm, narsisizm gibi olumsuz kişilik özelliklerine eğilimi arttırdığı, bu kişilik özelliklerine sahip olan bireylerde

<sup>57</sup> Karadayı, *Yeni Medya Bağlamında İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı*, 36.

<sup>58</sup> Ümit Demir, “Sosyal Medya Kullanımı ve Aile İletişimi: Çanakkale’de Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”, *Selçuk İletişim* 9/2 (2016), 45-46.

<sup>59</sup> Veysel Bozkurt, “Sosyal Medya Kullanan Gençler Arasında Bencilik ve Yalnızlık”, *Türkiye’nin Yüzyılı ve Geleceği Uluslararası Gençlik Sempozyumu Tebliğler Kitabı* (İstanbul: 2018), 13-14, Şükrü Balcı - Esra Gargalık, “Narsisistik Kişilik Özellikleri ile Sosyal Medya Kullanımı Arasında Bir Bağlantı Var mı?”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (SUSBED)* 44 (2020), 136-137.

<sup>60</sup> Ayşe Akbulut, *Gösterişçi Tüketim, Sosyal Medya Bağımlılığı Narsisizm ve Empati Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma* (Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020), 77-78.

<sup>61</sup> Balcı - Gargalık, “Narsisistik Kişilik Özellikleri ile Sosyal Medya Kullanımı Arasında Bir Bağlantı Var mı?”, 131.

<sup>62</sup> C. Nathan DeWall v.dğr., “Narcissism and implicit attention seeking: Evidence from linguistic analyses of social networking and online presentation”, *Personality and Individual Differences* 51 (2011), 60-61.

ise daha fazla bencil ve daha fazla kendisine hayran olma durumuna neden olduğu düşünülebilir.

Sosyal medya bağımlılığı gençlerin ahlâkî yönlerini de etkilemektedir. Araştırmalar sosyal medya bağımlılığı ile ahlâkî kayıtsızlık arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğunu, bu bağımlılığın ahlâkî kayıtsızlığa neden olduğunu göstermektedir.<sup>63</sup> Yapılan çalışmalar sosyal medya bağımlılığının gençlerin gerçeklik algısını sanallaştırdığını ve gençlere arzu ettikleri özgürlüğü sunî bir şekilde sunduğunu göstermektedir.<sup>64</sup> Sosyal ağlardaki uyarıcıların süreklilik arz etmesi ve bu durumla ilişkili olarak sorunlu alanların rutine dönüşmesi, sosyal medya platformlarında toplumsallık hissini kaybolmasını ve ahlâkî olarak hiçbir ilkeye bağlı olmama durumu sonucunda ahlâkî kayıtsızlık meydana gelmektedir.<sup>65</sup> Ahlâkî kayıtsızlıklardan biri de mahremiyet alanlarıdır. Sosyal ağlardaki gayri ahlâkî görseller, ifşalar mahremiyet alanlarına zarar vermektedir. Bir şeyin çok gizli olması, yasak olması, hürmet, ihtiram gibi manalara gelen mahremiyet kavramı<sup>66</sup> bireyin özel alanlarını ifade etmektedir. Gün geçtikçe özel alanlar aşikâr hâle gelmektedir. Sosyal ağlar mahremiyet tasavvurunu olumsuz yönde etkilemektedir. Mekânların ve bireysel alanların ifşası, paylaşım yapanlar ve paylaşılanları takip eden kişiler açısından birçok olumsuzluğa neden olmaktadır. Herkes her şeyini görsellerle veya videolarla deşifre etmekte, özel hayatlar kamusala taşınmaktadır. Sosyal ağlarda paylaşılan lüks hayatlar, eğlenceler, geziler, evlerin içinden yapılan paylaşımlar en özel alanların bile paylaşılmasına neden olmaktadır. Gençler sosyal medya platformlarından özel alana ait içerikler paylaşarak arkadaş çevrelerinde ve sosyal medya kitlesinde varlıklarını kanıtlama çabası göstermektedirler. Bu perspektif her durumun paylaşılmasını mubah hâle getirmektedir.<sup>67</sup> Kullanıcılar genellikle hayatlarını, adreslerini hatta telefon numaralarını dahi paylaşabilmektedirler. Facebook'un kurucusu Mark Zuckerberg kişisel mahremiyet devrinin kapandığını söyleyerek mahremiyet sınırlarının

<sup>63</sup> Hızır Hacıkaleşoğlu, “Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Dindarlık ve Ahlâkî Kayıtsızlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 21/2 (2021), 887-888.

<sup>64</sup> Necla Odyakmaz Acar, “Özgürlük Alanı Olarak Sunulan Sosyal Medya ve Taksim Gezi Parkı Eylemleri”, *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi* 20 (2013), 185-186.

<sup>65</sup> Hacıkaleşoğlu, “Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Dindarlık ve Ahlâkî Kayıtsızlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, 901.

<sup>66</sup> Ebü'l-Fadl Cemalüddin Muhammed b. Mükerrerem İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arabi'l-muhît* (Beyrut: Dâru'l-Fikr, 1997), 136.

<sup>67</sup> Seda Alakuş, *Sosyal Medyanın Gençlerin Marka Tercihlerine Etkisi: Özel Okul Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 34.

çöktüğünü belirtmektedir.<sup>68</sup> Bunun sonucunda doğal olarak ahlâkî değerler de değersiz hâle gelmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının sonuçlarından biri de bu platformların tüketim ihtiyacı hissini vermesidir. Ücretsiz olan sosyal ağlar kullanıcıları tüketim nesnesi olarak görmekte ve ihtiyaç olsun ya da olmasın her şeyi ihtiyaç olarak cazip bir şekilde sunmaktadır. Sosyal medya kullanıcılarının psikolojik durumları takip edilmekte, duygu analiz algoritmaları hesaplanmakta ve streslerini düzenleyecek birtakım uygulamalar kullanılarak en üst düzeyde tüketici olabilmeleri sağlanmaktadır. Bireyler tükettikçe tatmin olacaklarını hissederek daha fazla tüketmeyi hedeflemektedirler.<sup>69</sup> Sosyal ağlarda tüketim amaç hâline getirilmekte, her tüketim maddesi marka olarak pazarlanmakta, markalı ürün kullanmak prestij kabul edilmektedir.<sup>70</sup> Böylelikle gençlerin tasavvurunda markalı ürünlerin değerli olduğu inşa edilmektedir.

Sosyal ağlardaki pazarlama gençler üzerinde etkili olmaktadır. 2018 yılında Sprout Social, Amerika'daki işletmelerle ilgili bir araştırmasında, işletmelerin yüzde 71'inin Instagram'da hesaplarının olduğunu, Instagram kullanan kişilerin yüzde 80'inin bir markayı veya bir ürünü ya da hizmet pazarlayan bir şirketi takip ettiklerini, yüzde 30'unun ise hayatlarında en az bir markayı ya da ürünü Instagram'da görüp satın aldıklarını bildirmektedir. Gençlerin ilgisini çekebilecek ürünler görseller, video çekimleri, hikâye serileri ve kısa reklam filmleriyle sunulmakta ve gençlerde marka merakını ortaya çıkarmaktadır. Bu merak tüketim iştahını kabartmaktadır.<sup>71</sup> Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı yaşayan gençler daha çok tüketime odaklanmaktadır. Bu renkli sosyal ağlar gençleri cezbetmekte ve gençleri bağımlı bir hâle getirmektedir. Bu bağımlılık fizyolojik, psikolojik, ailevi, akademik, ahlâkî olmak üzere birçok konuda problemler yaşanmasına neden olmaktadır.

Netice itibariyle son yıllarda gençlerin sosyal medya platformlarına olan ilgileri ve bu platformlarda geçirdikleri süre artmaktadır.<sup>72</sup> Bu durum gençlerin bağımlılık yaşamasına neden olmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı yaşayan gençler sosyal medya mecralarında geçirilen süreyi kontrol

<sup>68</sup> Kenan Çağan, *Postmodernizm ve Mahremiyetin Dönüşümü* (İstanbul: Pruva Yayınları, 2019), 15.

<sup>69</sup> William Davies, *Mutluluk Endüstrisi*, çev. Müge Çavdar (İstanbul: Sel Yayıncılık, 2018), 12-13.

<sup>70</sup> Burak Türten - Caner Özarslan, "Türkiye'de Markaların Sosyal Medya Kullanımı: En Değerli 10 Markanın Instagram İçeriklerinin İncelenmesi", *Injocmer* 1/2 (2021), 124-125.

<sup>71</sup> Alakuş, *Sosyal Mesyanın Gençlerin Marka Tercihlerine Etkisi: Özel Okul Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*, 70-71.

<sup>72</sup> Uslu, "Türkiye'de Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kullanımı Araştırması", 391.

edebilme, gayri ahlâkî tutum ve davranışları seyretme gibi durumlara karşı iradelerini kullanmakta zorlanmaktadır.<sup>73</sup> Gençlerde sosyal medya bağımlılığına karşı manevi danışmanlık desteği bir çözüm olarak düşünülmektedir. Gençlere manevi danışmanlık hizmeti sunularak sosyal medya platformlarında kendilerini kontrol edebilme becerilerini geliştirme konusunda destek sağlanabilir ve bu hizmet vasıtasıyla sosyal medya bağımlılığını önleme amacıyla yapılan çalışmalara katkıda bulunulabilir.

## 5. Sosyal Medya Bağımlılığında Manevi Danışmanlık Müessesesi

Dünyada 20. yüzyılın son yarısı itibariyle manevi danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaştığı bilinmekte, manevi danışmanlık hizmeti ile gençlerin bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve sosyal yönlerden desteklendiği görülmektedir.<sup>74</sup> Manevi danışmanlık hizmeti ile gençler, manevi sorunlarının yanında gündelik sorunlarına yönelik de desteklenmektedir. Günümüzde yaşanan sosyal medya bağımlılığına yönelik manevi danışmanlık hizmetinin bir çözüm olabileceği düşünülmektedir.

### 5.1. Manevi Danışmanlık Nedir?

1960'lı yıllarda ABD'de psikolojinin alt dalı olarak ortaya çıkan manevi danışmanlık, bireylere hayatları boyunca karşılaştıkları problemlere ilişkin destek sağlama ve bireylerde olumlu bir bakış açısı kazandırabilme süreci olarak tanımlanmaktadır.<sup>75</sup> Bireyin manevi ve düşünsel alanlarda yaşadığı çatışmalar veya güvensizlik durumlarından meydana gelen sorunlara çözüm bulmak ve o sorunları yönetebilmek için uzmanlık eğitimi ve öğretimi almış kişilerin gerçekleştirmiş olduğu çalışmaların uygulama alanı olarak tarif edilmektedir.<sup>76</sup> Manevi temelli, din temelli manevi danışmanlık uygulamaları bulunmaktadır. Din temelli perspektife göre manevi danışmanlık, yaşanan manevi problemler sonucunda meydana gelen panik atak, depresyon gibi durumlarda, fiziksel, ruhsal, zihinsel, duygusal, manevi ve toplumsal açılardan holistik bir yaklaşımla bireylerin etkin şekilde dinlenmesi, kendileriyle empati kurulması, kendilerine kılavuzluk edilmesi ve desteklenmelerine yönelik bir çalışmayla bireylerin hayatı anlamlandırılmalarına, olumlu bakış açısı edinmelerine ve kendileri hakkında doğru kararlar almalarına yardımcı olmak amacıyla gerçekleştirilen din

<sup>73</sup> Şükrü Balcı, "Sosyal Medya Bağımlılığının Bir Belirleyicisi Olarak Öz Saygı: Konya Örneğinde Bir Araştırma", 41.

<sup>74</sup> Joseph Murphy - Linda Holste, "Explaining The Effects of Communities of Pastoral Care for Students", *The Journal of Educational Research* 109/ 5(2017), 537.

<sup>75</sup> Halil Ekşi - Çınar Kaya, *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016), 83.

<sup>76</sup> Nurullah Altaş, "Dini Danışmanın Teorik Temelleri", *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 41/4 (2000), 339.

temelli danışmanlık faaliyetidir.<sup>77</sup> Manevi danışmanlıkta amaç, bireyin manevi yaşantısını düzenlemesine yönelik nasihat vermek değildir. Buna mukabil manevi danışmanlık bireyin manevi yaşantısında karşılaştığı problemleri çözebilmesine, olumlu bakış açısı oluşturabilmesine ve doğru kararlar verebilmesine yardımcı olabilmek için gerekli bilgi ve tecrübeleri paylaşabilme faaliyetidir. Bir başka ifadeyle danışan yaşadığı problemlerde tepkilerini gözden geçirme ve düzenleme becerisini kazanarak doğru tutumlar geliştirebilmektedir.<sup>78</sup>

İyileştirme, destekleme, yönlendirme, başa çıkabilme<sup>79</sup> ve bilgilendirme (eğitme ve geliştirme) olmak üzere beş önemli fonksiyonu bulunan manevi danışmanlık,<sup>80</sup> psikolojik danışma ve rehberlik, psikoloji ve psikiyatri alanlarına kesinlikle bir alternatif olarak görülmemekte, buna mukabil bireyleri fiziksel, psikolojik ve manevi açılardan desteklemek için disiplinler arası bir çalışma alanı olarak görülmektedir. Manevi danışmanlık, zorlu koşullarda yaşayıp bu koşullardan çıkış yolu bulamayan, kendi içlerinde kaybettikleri anlamı ve hayatın kontrolünü geri kazanma mücadelesinde kişileri dinî/manevî referanslar ile destekleme veya manevi odaklı bir destek hizmetidir. Manevi danışmanlık hastalık, yaşlılık, sakatlık, doğal afetlere maruz kalma durumlarında hizmet vermekte, sürekli bakıma muhtaç hastalar, engelliler, engelli aileleri veya bakıcıları, savaş mağdurları, doğal afetlerde mağduriyet yaşamış olan kimseler, huzurevinde kalan yaşlılar, çocuk esirgeme kurumlarında kalanlar, hükümlü ve hükümlü yakınları, istismara uğrayan kadınlar ve çocuklar, yas tutanlar, ordudaki askerler ve öğrenciler olmak üzere toplumun büyük bir kesimine yönelik çalışma alanlarına sahiptir. Her ne kadar manevi danışmanlık hizmetlerinin geniş bir hedef kitlesi olsa da öncelikli destek grupları hastanelerde yatağa bağımlı hastalar ve onların yakınları, engelliler, sosyal hizmetlerin bakımı altında olanlar, çocuklar ve hüküm giymiş mahkumlardır.<sup>81</sup>

Dinî/manevî danışmanlık kavramı Batı’da rahiplerin kilise dışında gönüllü olarak dinî danışma ve rehberlik hizmetlerini anlatan “pastoral counseling” kavramı ile ifade edilmektedir. Manevi destek ve yardım hizmetleri ile ilgi teorik ve pratik bilimsel çalışma alanına “pastoral psikoloji” yani dinî/manevî danışma psikolojisi denilmektedir. Batı’da manevi danışmanlık faaliyetlerinin tarihi Hz. İsa dönemine dayandırılmakta, Pastoral danış-

<sup>77</sup> Halil İbrahim İşbilici, *Çevrim İçi Manevi Danışmanlık Uygulamaları: Avantaj ve Dezavantajları* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020), 6.

<sup>78</sup> Feyza Kahvecioğlu Karaca, *Din Hizmetlerinde Dini Danışmanlık ve Rehberlik* (İstanbul: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010), 18.

<sup>79</sup> Suat Cebeci, *Dini Danışma ve Rehberlik* (İstanbul: DİB Yayınları, 2016), 65.

<sup>80</sup> Hamit Er, *Din Hizmetlerinde İletişim ve Rehberlik*, 30.

<sup>81</sup> Ali Ayten, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik* (İstanbul: Dem Yayınları, 2018), 1/54.

ma çalışmalarının tamamen bir Hıristiyanlık faaliyeti olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir.<sup>82</sup> Manevi danışmanlığın tarihsel süreci İncil’deki pasajların büyük bir kısmında insanlara yardım edilmesi için “birbirine” ifadesinin kullanılmasına ve kilisenin başlangıcından itibaren kilise üyelerinin birbirlerine yardım etmeye çağrılmasına dayandırılmaktadır. İncil’deki “komşunu kendin gibi sev”<sup>83</sup> ifadesi ikinci en büyük emir olarak kabul edilmekte, bu nedenle ilk kilisenin manevi bakımla birlikte üyelerinin fiziksel ihtiyaçlarını karşıladığı bilinmektedir. Kutsal metinlere ek olarak, kilisenin ilk yüzyıllarında pastoral bakım konusunun ele alındığı bazı yazıların mevcut olması manevi danışmanlık hizmetinin önemini göstermektedir.<sup>84</sup> Dolayısıyla Batı’da manevi danışmanlık tarihi Hz. İsa ile başlatılmaktadır.

Batı tarihinde manevi danışmanlık (pastoral care and counseling) müessesesinin sistemli bir şekilde uygulanmasının 1900’lü yıllarda başladığı ve uygulamaların Hıristiyan kültüründen ve geleneklerinden itiraf ve günah çıkarma (confession) ritüeline dayandırıldığı anlaşılmaktadır. Bu ritüelde kişi, perde arkasındaki papaza hata ve günahlarını itiraf etmekte ve papaz günahını itiraf eden kişiyi manen rahatlatıcı tavsiyelerde bulunmaktadır. Böylece dinî kurallar pekiştirilmiş, bireyler Hıristiyanlık ilkelerine bağlanmış olmaktadır. 20. yüzyılda, bu ritüelin daha bilimsel yürütülmesi için dinî/manevî danışma verecek din adamlarının klinik ve danışma psikolojisi alanlarında yetişmesine yönelik çalışmaların başladığı görülmektedir.<sup>85</sup> Pastoral danışma faaliyetinin öncüsü olarak kabul edilen Anton Boisen’in, dinî alanla duygusal alan arasındaki iyileştirici güç ilişkisini ortaya koyarak “Klinik Dini Danışmanlık Eğitimi” (Clinical Pastoral Education, CPE) hareketinin liderliğini yaptığı bilinmektedir. Boisen, inanç ve ruh sağlığı arasındaki tarihsel bağlantıyı disipline ederek yeni bir yöntem ortaya koymakta, 1926 yılında bu alanla ilgili *The Task and Methods of Theology* (Teolojinin Metotları ve Görevi) adlı çalışmasıyla manevi danışmanlık alanının ilke ve yöntemlerini açıklamaktadır. Boisen’in çalışmalarından sonra Carl Jung, Abraham Maslow, William James gibi bilim insanlarının psikoloji bilimine manevi boyut kattıkları müşahede edilmektedir.<sup>86</sup>

İslâm’da Hz. Adem’den itibaren tüm peygamberlerin toplumlarına nahiyyatlerde bulunmaları, problemlere çözümler getirmeleri bir nevi manevi

<sup>82</sup> Suat Cebeci, “Bir Din Öğretimi Yaklaşımı Olarak Dini Danışma ve Rehberlik”, *Değerler Eğitimi Dergisi* 8/19 (2010), 56.

<sup>83</sup> Matta, 22:37-39.

<sup>84</sup> Ann M. Kerlin, “Pastoral Care: İFrom Past To Present”, *Journal of Biblical Ministries* (2014), 1-2.

<sup>85</sup> Turgay Şirin, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013), 22.

<sup>86</sup> Şirin, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*, 20-21.

danışmanlık mesabesinde kabul edilmektedir. Örneğin Hz. Yusuf'un (a.s.) hapisanedeki arkadaşlarına vermiş olduğu tavsiyeler manevi danışmanlık hizmeti gibi yorumlanabilir. Hz. Peygamber'in (s.a.s.) yardıma ihtiyacı olan Müslümanlara yardım etmesi, sıkıntıları olan kişilere öğüt vermesi, çocuk yetiştirme, ailevi problemler, ticaret gibi gündelik sorunlara önerilerde bulunması bir nevi manevi danışmanlık desteği olarak anlaşılmaktadır. Manevi danışmanlık konusundaki âyet<sup>87</sup> ve hadisler<sup>88</sup> değerlendirildiğinde manevi danışma ve rehberlik hizmetinin bilme ihtiyacı (bilgisizlik), ikna olma ihtiyacı (çözumsuzlük), yardım ihtiyacı (çaresizlik), moral ihtiyacı (umutsuzluk) ve uzlaşma ihtiyacı (uyumsuzluk) olmak üzere beş temel gerekçeye dayandığı görülmektedir. Aynı zamanda manevi danışmanlık hizmetlerinde ihtiyaç duyulan birçok konu bulunmaktadır. Dinî bilgi yetersizliği, inanç ve ahlâk zafiyetleri, batıl inanç ve hurafeler, alkol, kumar gibi kötü alışkanlıklar, kan davası, zorla evlendirme, kazalar, felaketler, hastalık ve mahkûmiyet durumları, çaresizlik, aile içi anlaşmazlık ve çatışmalar, umutsuzluk, çözumsuzlük, kaygısızlık gibi manevi sıkıntılar, ayrılık, boşanma, ölüm gibi derin duygusal etki oluşturan gelişmeler olmak üzere çok yönlü ve çok boyutlu bir alanda manevi danışmanlık ihtiyacı olduğu anlaşılmaktadır.<sup>89</sup> Netice itibarıyla manevi danışmanlık ve rehberlik hangi dinden ya da kültürden olduğuna bakılmaksızın manevi destek almak isteyen kişilere, inandıkları dinin değerleri esas alınmak suretiyle ve uzman kişiler tarafından yapılan yardım olarak tanımlanmaktadır.<sup>90</sup> Manevi Danışmanlık ve Rehberlik (MDR) bireylerin kişisel problemlerini gidermede manevi danışman ve danışan arasındaki etkileşim sonucunda problemleri çözme, olumlu bakış açısı kazandırma ve doğru karar verme sürecini ifade etmektedir.<sup>91</sup>

## 5.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Problemine Yönelik Manevi Danışmanlık Müessesinin Önemi

Günümüzde modernizm, sekülerizm, kapitalizm gibi düşünce sistemlerinin ve dijital gelişmelerin etkisiyle maddi unsurların öncelikli olduğu bir dünya yaşanmaktadır. Geleneksel medya ve sosyal medya fiziksel görüntü, maddi refah ve tüketim merkezli bir hayat anlayışını dayatmaktadır. Bu durum maneviyat alanlarının zayıflamasına neden olmaktadır. İnsan va-

<sup>87</sup> İbrâhim 14/23; et-Tevbe 9/71; Yûsuf 12/39-41; Sâd 39/42-45.

<sup>88</sup> Tirmizî, "Fiten", 9-2170; Ebû Dâvûd, "Melahim", 17-4336; Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 22/365, 23/159, 41/74.

<sup>89</sup> Cebeci, *Dini Danışma ve Rehberlik*, 74, 85.

<sup>90</sup> Ömer Faruk Söylev, *Türkiye'de Dini Danışma ve Rehberlik - Alanları, İmkanları ve Yöntemleri (Diyanet İşleri Başkanlığı Örneği)* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014), 62.

<sup>91</sup> Söylev, *Türkiye'de Dini Danışma ve Rehberlik - Alanları, İmkanları ve Yöntemleri*, 62-63.

roluşsal olarak maddi ve manevi yönlerini tatmin etme ihtiyacı duymaktadır. Mutluluğu maddi unsurlarda arayan kişiler zaman içerisinde manevi boşluklarını doldurmak için arayışa girmektedirler ya da yanlış yollara yönelip kendilerini maddiciliğe mahkûm etmektedirler. Seküler dünyanın hayat çizgisi sürekli yeni hazların peşinden koşmayı amaç hâline getirmektedir. Özellikle sosyal medya platformları tatmin vaadinde bulunmakta ve kullanıcıları bu platformlara bağımlı kılmaktadır. Davranış tabanlı sosyal medya bağımlılığı tüm dünyada etkili olmakta özellikle gençlerin hayat anlayışlarını ipotek altına almaktadır. Aynı zamanda gençlerde egoist, narsist tutumların ortaya çıkmasına, içsel ve dışsal çatışmalara, gerçeklik algısının sanallaşmasına neden olmaktadır. Bir virüs gibi çok hızlı bir şekilde sosyal medya bağımlılığı yaygınlaşmaktadır. Birçok araştırma gençlerin kolay bir şekilde sosyal medya bağımlılığı yaşadığını, hemen tatmine ulaşma zevki için sosyal medya arkadaşlarıyla olmayı ya da yalnız kalmayı tercih ettiklerini hatta bir kısmının hiç düşünmeden evlerini terk edebildiklerini göstermektedir.<sup>92</sup> Chua ve arkadaşları bu bağımlılık durumunun izalesi için gençlere daha fazla aktivite yapabilme imkânı tanınmasını aynı zamanda kendilerini düzenleyebilme becerisi kazanabilmeleri için manevi danışmanlık desteğinin verilmesini önermektedirler.<sup>93</sup>

Günümüzde psikoterapiye olan ilgi arttığı hâlde pek çok kişinin manevi, ailevi, toplumsal problemleriyle ilgili manevi destek için din adamlarına gittikleri görülmektedir. Amerikan Dini Danışmanlar Birliği (AAPC) manevi danışmanlık hizmeti veren müesseselerdeki hizmetler için etik kurallar, eğitim programlarının çerçevesi ve ücretler gibi konularda belirlenen standartlara uyulmasını istemektedir.<sup>94</sup> Aynı zamanda Avrupa ve Amerika'daki okullarda da manevi danışmanlık hizmetleri verilmektedir. Öyle ki birçok okul manevi danışmanlık verdiğini okulun internet sitesinde paylaşmakta ve manevi danışmanlığın öğrencilerin zihinsel ve manevi huzurunu teşvik ettiğini, gençlerin gelişiminde önemli katkısı olduğunu belirtmektedir.<sup>95</sup> Batı ülkelerinde ve Amerika'da bağımlılık problemlerinin tedavisi için manevi danışmanlıkların çalışmalar yaptığı bilinmektedir. Manevi danışmanlık hizmetleri tedavi ve rehabilitasyon modellerine entegre edilmekte, biyo-psiko-sosyo-manevi olarak geliştirilmekte ve uy-

<sup>92</sup> Siah Poh Chua v.dğr., “Social Media Addiction and Academic Adjustment: The Mediating or Moderating Effect of Grit Personality”, *International Journal of Psychology and Educational Studies* 7/3 (2020), 147-148.

<sup>93</sup> Siah Poh Chua v.dğr., “Social Media Addiction and Academic Adjustment: The Mediating or Moderating Effect of Grit Personality”, 149.

<sup>94</sup> Şirin, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*, 44.

<sup>95</sup> Cranmore “A State Of Mind: Pastoral Care in Schools” (Erişim tarihi: 17.02.2024).



gulanmaktadır.<sup>96</sup> Batı’da gençlerin fizyolojik ve psikolojik sağlıkları aynı zamanda tüm bağımlılıklardan kurtulabilmeleri için manevi danışmanlık hizmetlerinin daha fazla yaygınlık kazanması ve gençlerin bu hizmetten yararlanmayı istemelerine destek olunması konularında çalışmalar yapılmaktadır. Çünkü gün geçtikçe sosyal medya bağımlılığının topluma yönelik zararları ortaya çıkmaktadır.<sup>97</sup> Gençlerin siber zorbalık eylemlerinin önemli ölçüde arttığını, gençlerin birçoğunun günlük olarak, akranlarının moralini bozabilecek mesajlar ve görüntüleri dijital cihazlar vasıtasıyla ve genellikle Facebook, Instagram ve YouTube gibi herkese açık olan sosyal ağ sitelerini kullanarak gönderdikleri görülmektedir.<sup>98</sup> Özellikle sosyal medya bağımlılık durumu yaşayanlar hiçbir çekince olmadan siber zorbalıkta bulunabilmektedirler.<sup>99</sup> Siber zorbalık kişileri duygusal boyutta olumsuz şekilde etkilemekte ve toplumsal değerlerin duyarsızlaştırılmasına neden olmaktadır. Bu durumun düzeltilmesine yönelik manevi danışmanlık hizmetine ihtiyaç duyulmaktadır. Bazı araştırmalar okullarda manevi danışmanlık faaliyetlerinin siber zorbalık gibi ahlâkî çöküş problemlerini önlemede ve çözmeye katkısının olacağını belirtmektedir.<sup>100</sup>

Sosyal medya gençleri etkileyecek çok fazla içerik sunmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı oyun, kumar, müstehcenlik bağımlılığı gibi farklı bağımlılıklara yöneltmekte ve bağımlılık seviyesinin artmasına neden olmaktadır. Sosyal ağlardaki daha fazla mesaj daha fazla erişim imkânının olması ekran tutsaklığını ve bağımlılık seviyesini arttırmaktadır. Manevi danışmanlık eğitimleri gençlere kendilerini kontrol edebilmeyi, bağımlılığa giden süreçlerde içgüdüsel olan eylemlerin farkında olabilmeyi, inancı ve değerleri olumsuz etkileyen durumlara karşı “hayır” diyebilme iradesini gösterebilmeyi hedeflemektedir.<sup>101</sup> Okullarda verilen manevi danışmanlık

<sup>96</sup> İsa Ceylan, “Bağımlılıktan Bağlanmaya: Bağımlılığa Dini ve Manevi Yaklaşımlar”, *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 3 (2021), 119.

<sup>97</sup> Patricia Cardoso v.dğr., “Encouraging Student Access to and Use of Pastoral Care Services in Schools”, *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools* 22/2 (2012), 227-228.

<sup>98</sup> Emel Baştürk Akca - İdil Sayımer, “Siber Zorbalık Kavramı, Türleri ve İlişkili Olduğu Faktörler: Mevcut Araştırmalar Üzerinden Bir Değerlendirme”, *Academic Journal of Information Technology* 8/30 (2017), 3-4.

<sup>99</sup> Ümrân Demircan v.dğr., “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Siber Zorbalık Arasındaki İlişki”, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 11/2 (2022), 596-597; Baştürk - Sayımer, “Siber Zorbalık Kavramı, Türleri ve İlişkili Olduğu Faktörler: Mevcut Araştırmalar Üzerinden Bir Değerlendirme”, 4-5.

<sup>100</sup> Chris Kyriacou - Antônio Zuin, “Cyberbullying and Moral Disengagement: An Analysis Based on A Social Pedagogy of Pastoral Care in Schools”, *Pastoral Care in Education* 34/1 (2016), 34-35; Handan Yalvaç Arıcı - Sümeyra Arıcan, “Sosyal Medyanın Etkilerine Yönelik Manevi Danışmanlık Eğitimi İhtiyaç Analizi”, 298-299.

<sup>101</sup> Michelle Waters, “Internet Addiction Disorder and Pastoral Care”, *American Journal of Pastoral Counseling* 8/1 (2008), 3-4.

hizmeti gençlerin özsaygılarını, kendilerine güvenlerini, maneviyatlarını ve özgür düşünebilme yeteneklerini geliştirmelerine yönelik destek vermektedir. Ayrıca yaşanan olumsuzluklara karşı sabırlı olma, iyi alışkanlıklar edinme, yetenekleri açığa çıkarma, ahlâkî ilkeleri benimseme konularında önemli rolü bulunmaktadır. Manevi danışmanlık okullardaki gençlerin maddi-manevi gelişimlerine yardımcı olan bütünlüklü bir yaklaşımla hizmet vermektedir. Okullardaki manevi danışmanlık müessesesinin amacı her öğrenciyi destekleyebilmek ve okulun öğrenci kalitesini yükseltmektir. Bir okuldaki manevi danışmanlık hizmetinin, bireyin psikolojik ve toplumsal yönden gelişimini desteklediği gibi tüm okulun ahlâk ve değerler konusundaki etkinliğini etkilediği düşünülmektedir. Bu nedenle manevi danışmanlık okuldaki kültürü, ilişkileri etkileyen okulun müfredatı ve örgütsel yaşamının ayrılmaz bir parçası olarak görülmektedir.<sup>102</sup> Bu hizmetin öğretmenleri, öğrencileri ve dersleri etkinleştirmede önemli bir fonksiyonu bulunmaktadır. Okullarda gençlerin kendilerini güvende ve huzurlu hissedebilecekleri bir ortamın hazırlanması aynı zamanda akademik olarak başarıyı yakalamaları ve mutlu hissetmeleri açısından da manevi danışmanlık müessesinin aktif şekilde çalışmalar yapması gerekmektedir.<sup>103</sup>

Günümüz gençliği hedonist anlayışın etkisiyle daha fazla içgüdüsel davranmakta, kapitalist anlayışın etkisiyle aşırı tüketime endekslenmekte,<sup>104</sup> arzu ve isteklerine ulaşabilmek için her yolun mubah görüldüğü Makyavelist düşüncenin etkisiyle ahlâkî ilke ve değerleri hiçe saymaktadır.<sup>105</sup> Onlyfans gibi kullanıcı talepleriyle şekillenen bazı platformlar tamamen gayri ahlâkî içerikler sunmakta ve takipçilerin hazzı odaklanmasına neden olmaktadır.<sup>106</sup> Aynı şekilde sosyal medya bağımlılığı bu tutum ve davranışları körüklemektedir. Bu durum gençlerin kişiliklerine zarar vermekte, tasavvurlarını yanlış düşüncelerle inşa etmelerine neden olmaktadır.<sup>107</sup> Gençlerin hayatlarını tehdit eden ve gençleri bağımlılıklara mahkûm eden durumların üstesinden gelebilmek aynı zamanda parçalanmış benliklerinin yerine bütünlüklü benlikler oluşturmalarında manevi danışmanlık

<sup>102</sup> Information Team, *Pastoral Care and Pastoral Care Teams: A Review to Inform Policy and Practice in Schools* (Christchurch: Community & Public Health, CDHB for the Health Promoting Schools Team Community & Public Health, 2018), 3-6.

<sup>103</sup> Karen Seary - Julie Willians, "Pastoral Care and the Caring Teacher – Value Adding to Enabling Education", *Student Success* 11/1 (2020), 19-20.

<sup>104</sup> Harun Kırılmaz - Fatma Ayparçası, "Modernizm ve Postmodernizm Süreçlerinin Tüketim Kültürüne Yansımaları", *İnsan ve İnsan* 3/8 (2016), 48-51.

<sup>105</sup> Dağıtmaç - Ekmen, *Dijital Psikolojik Devrim*, 80, 84-85.

<sup>106</sup> Gülenay Pınarbaşı, "Dijital Mahremiyet ve Mahremiyetin Çelişkisi", *İletişimin Dijital Hâli*, ed. Nur Emine Koç (Ankara: Nobel Bilimsel Eserler, 2022), 243.

<sup>107</sup> Dağıtmaç - Ekmen, *Dijital Psikolojik Devrim*, 73-74.

hizmetinin işlevsel bir yapısı olduğu görülmektedir.<sup>108</sup> Gençlere zihinsel, duygusal, manevi olmak üzere her türlü gelişimleri için psikolojilerine uygun destek vermek aynı zamanda sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığının neden olduğu olumsuz etkilerin giderilmesi için yardım etmek gerekmektedir. Aksi takdirde bireysel ve toplumsal olarak inanç, ahlâk, değer açısından çöküntüler yaşanması kaçınılmazdır. Dolayısıyla manevi danışmanlık hizmeti sosyal medya bağımlılığını önlemede ve bağımlılık sürecinin düzenlenmesi açısından önemli bir faaliyettir. Bu faaliyetin gençlere doğru turum ve davranışları kazandırmada önemli rolü olduğu anlaşılmaktadır.

### Sonuç

Sosyal medya bağımlılığı; sosyal medya platformlarına aşırı derecede ilgi duyma, sosyal ağlara giriş yapmada veya sosyal ağları kullanmada kontrol edilemeyen bir dürtüyle davranmayı ifade etmektedir. Bağımlılık hâline gelen sosyal medya kullanımı, madde kullanımı bağımlılıklarında olduğu gibi dikkatin sosyal ağlara odaklanmasına, zamanla kullanım süresinin artmasına, sosyal medya kullanımı sınırlandırıldığında veya tamamen kullanımı imkânı ortadan kalktığında olumsuz şekilde fiziksel ve duygusal semptomların yaşanmasına, kişilerarası iletişimlerde problemlere neden olmaktadır. Özellikle sosyal medya bağımlılığı, gençlerin fizyolojik, psikolojik, ailevi, akademik, ahlâkî olmak üzere birçok konuda olumsuz yönde etkilemektedir. Aynı zamanda gençlerin tasavvurları ahlâkîlikten ve inançtan uzak bir düşünce üzerine inşa olmaktadır. Bu perspektif onları; hayatı anlama, anlamlandırma ve amaçlı şekilde yaşamadan uzaklaştırmaktadır. Gençler manevi tarafları zayıfladıkça tatmin olmak için sosyal medya platformlarına yönelmektedirler.

Sosyal medya platformlarında yaşanan kısmi doygunluk, daha fazlasını arzulama ve tatminsizlik gibi duygular sosyal medyada bulunma eğilimini arttırmaktadır. Bu kısır döngü sosyal medya bağımlılığını büyütmektedir. Sosyal medya bağımlılığı yaşayan gençler etkileşim içerisinde buldukları sanal arkadaşlarından, sosyal medya fenomenlerinden daha fazla etkilenmekte ve hayat tasavvurlarını onlara göre oluşturmaktadırlar. Bu durum benlik saygısına, öz-değer duygusunun zarar görmesine neden olmakta ve gençlerin kendilerini daha değerli hissettikleri yer sosyal medya olmaktadır. Bağımlılık arttıkça özdenetim zayıflamakta, hayatın kontrolü sosyal medyaya verilmektedir. Son zamanlarda birçok ülkede sosyal medya bağımlılığıyla ilgili manevi danışmanlık desteği verilerek gençlerin yaşadıkları problemlere çözümler getirilmektedir. Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmeti bireylerin manevi ihtiyaçlarını desteklemekte ve doğru bakış

<sup>108</sup> Hayati Hökekleli, "Gençlik ve Din", *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, ed. Hayati Hökekleli (İstanbul: DEM Yayınları, 2006), 22-23.

açısı edinmelerine yardımcı olmaktadır. Yapılan bu çalışma sonucunda manevi danışmanlık desteğinin gençlerin manevi yönlerinin güçlendirilmesinde önemli rolü bulunduğu ve sosyal medya bağımlılığına çözümler üretecek nitelikte olduğu anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak çalışma kapsamında ortaya konulan öneriler şunlardır:

Okullarda psikolojik rehberlik ve danışmanlık hizmeti gibi manevi danışmanlık ve rehberlik hizmeti verebilecek danışmanlar istihdam edilmelidir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik birimi, ebeveynlerin ve öğretmenlerin sosyal medya bağımlılığı davranışlarıyla baş etmede birlikte çalışmalıdır.

Sosyal medya bağımlılığı belirtileri görülen gençler manevi danışmanlardan destek almaya yönlendirilmelidir.

Sosyal medya kanallarında yaş aralığı 18 yaş üstü olarak gösterildiğinde tüm görsellere, videolara ve müstehcenlik içeren paylaşımlara ulaşılabilmektedir. 18 yaş altındaki çocuk ve gençlerin bu e-içeriklere erişimleri engellenmeli aynı zamanda kendilerinin yaşını büyük göstermek isteyenlere izin verilmemelidir. Bu durumun zararları manevi danışmanlar tarafından anlatılabilir.

Gençlerde ekran süresini azaltma çalışmaları yapılmalıdır.

Okullarda manevi danışma ve rehberlik hizmeti bünyesinde gençlerle hayatın anlamına ve amacına dair belirli aralıklarla sohbetler yapılmalıdır. Hayatın anlam ve amacına yönelik kitap okuma faaliyetleri planlanabilir.

Manevi danışmanlık hizmeti kapsamında, gençlere toplumsal meselelerde projeler oluşturmaları için destek sağlanarak, yetim, öksüz, hasta, yoksul gibi konuları ele alan sosyal sorumluluk projelerine katılım imkânı sunulmalıdır. Böylelikle iyi eylemler yaparak tatmin olmalarına katkıda bulunulabilir.

Gençler için yaşam becerileri eğitimi verilerek bağımlılık davranışlarını değiştirmelerine yardımcı olunabilir.

## Kaynakça

Akbulut, Ayşe. *Gösterişçi Tüketim, Sosyal Medya Bağımlılığı Narsisizm ve Empati Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. (Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020)

Akça Baştürk, Emel - Sayımer, İdil. “Siber Zorbalık Kavramı, Türleri ve İlişkili Olduğu Faktörler: Mevcut Araştırmalar Üzerinden Bir Değerlendirme”. *Academic Journal of Information Technology* 8/30 (2017), 7-19.

Aksoy, Mehmet Emin. “A Qualitative Study on the Reasons for Social Media Addiction”. *European Journal of Educational Research* 7/4 (2018), 861-865.

Aksoy, Melike - Faiz, Emel. “Pazarlama Aracı Olarak Sosyal Medya Kullanımının Online Satışlar Üzerindeki Rolü: Muhafazakâr Giyim Sektörü Örneği”. *Van Yüzcüncü Yıl Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 3/5 (2018), 62-81.

Alakuş, Seda. *Sosyal Medyanın Gençlerin Marka Tercihlerine Etkisi: Özel Okul Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.

Alkaya, Özlem. *Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Umut ve Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2020.

Altaş, Nurullah. “Dini Danışmanın Teorik Temelleri”. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 41/4 (2000).

Ayten, Ali. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*. İstanbul: Dem Yayınları, 2018.

Balcı, Şükrü - Baloğlu, Enes. “Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması”. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi* 29 (2018), 209-234.

Balcı, Şükrü - Gargalık, Esra. “Narsisistik Kişilik Özellikleri ile Sosyal Medya Kullanımı Arasında Bir Bağlantı Var mı?”. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (SUSBED)* 44 (2020), 125-140.

Balcı, Şükrü v.dğr. “Sosyal Medya Bağımlılığının Bir Belirleyicisi Olarak Öz Saygı: Konya Örneğinde Bir Araştırma”. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi* 48 (2019), 35-69.

Bekaroğlu, Ş. Burak. “Doktor-Hasta İlişkilerinde Sosyal Medya Kullanımı”. *Akademik Araştırmalar Dergisi* 13 (2011), 145-165.

Bilge, Yıldız v.dğr. “Sosyal Medya Bağımlılığını Yordamada Anksiyete, Stres ve Günlük Sosyal Medya Kullanımı: Meslek Yüksekokulu Örneği”. *Bağımlılık Dergisi* 21/3 (2020), 223-235.

Bowen, Glenn. “Document Analysis As A Qualitative Research Method”. *Qualitative Research Journal* 9/2 (2009), 27-40.

Bozkurt, Veysel. “Sosyal Medya Kullanan Gençler Arasında Bencillik ve Yalnızlık”. *Türkiye'nin Yüzyılı ve Geleceği Uluslararası Gençlik Sempozyumu Tebliğler Kitabı*. İstanbul: 2018

Cardoso, Patricia v.dğr. “Encouraging Student Access to and Use of Pastoral Care Services in Schools”. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools* 22/2 (2012), 227-248.

Cebeci, Suat. “Bir Din Öğretimi Yaklaşımı Olarak Dini Danışma ve Rehberlik”. *Değerler Eğitimi Dergisi* 8/19 (2010), 53-69.

Cebeci, Suat. *Dini Danışma ve Rehberlik*. İstanbul: DİB Yayınları, 2016.

Ceylan, İsa. “Bağımlılıktan Bağlanmaya: Bağımlılığa Dini ve Manevi Yaklaşımlar”. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 3 (2021), 107-134.

Chua, Siah Poh v.dğr. “Social Media Addiction and Academic Adjustment: The Mediating or Moderating Effect of Grit Personality”. *International Journal of Psychology and Educational Studies* 7/3 (2020), 143-151.

Chunduru, Amareswara Prasad. “Social Media Addiction”. *Engineering for Real World* (2013).

Çağan, Kenan. *Postmodernizm ve Mahremiyetin Dönüşümü*. İstanbul: Pruva Yayınları, 2019.

Çalış Duman, Meral - Aksoğan, Mustafa. “Sosyal Medya ve Akademik Başarı: İnönü Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Alan Araştırması”. *Social Sciences Journal* 4/18 (2018), 1624-1638.

Çömlekçi, Mehmet Fatih - Başol, Oğuz. “Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi”. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 17/4 (2019), 173-188.

Dağıtmaç, Murat - Ekmen, Şehadet. *Dijital Psikolojik Devrim*. İstanbul: Motto Yayınları, 2019.

D’Arienzo, Maria Chiara v.dğr. “Addiction to Social Media and Attachment Styles: A Systematic Literature Review”. *International Journal of Mental Health and Addiction volume* 17 (2019), 1094-1118.

Davies, William. *Mutluluk Endüstrisi*. çev. Müge Çavdar. İstanbul: Sel Yayıncılık, 2018.

Demir, Ümit. “Sosyal Medya Kullanımı ve Aile İletişimi: Çanakkale’de Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”. *Selçuk İletişim* 9/2 (2016), 27-50.

DeWall, C. Nathan v.dğr. “Narcissism and implicit attention seeking: Evidence from linguistic analyses of social networking and online presentation”. *Personality and Individual Differences* 51 (2011), 57-62.

Ebü’l-Fadl Cemalüddin Muhammed b. Mükerrrem İbn Manzûr. *Lisânü’l-Arabi’l-muhît*. Beyrut: Dâru’l-Fikr, 1997.

Egger, Oliver - Rauterberg, Matthias. *Internet Behaviour and Addiction*. Zürih: Swiss Federal Institute of Technology (ETH), 1996.

Ekşi, Halil - Kaya, Çınar. *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016.

Er, Hamit. *Din Hizmetlerinde İletişim ve Rehberlik*. PDF: İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi. [http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/ilahiyat\\_ue/dinhizmetiletreh.pdf](http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/ilahiyat_ue/dinhizmetiletreh.pdf)

Erol, Hatice Tül Kübra. *Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Aktiviteleri ve Ahlâki Olgunlukla İlişkisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.

Franchina, Vittoria v.dğr. “Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents”. *Internatioanl Journal of Environmental Research Public Health* 15/10 (2018), 2-18.

Gençer, Ali Görkem v.dğr. *DSM-5'e Giremeyen Tanılar (Kompulsif Satın Alma, Misophonia, Facebook Kiskançlığı, Pagofaji, Siberkondria, İnternet Bağımlılığı)*. ed. Çiçek Hocaoglu. Ankara: Türkiye Klinikleri, 2018.

Güleç, Vusala. "Aile İlişkilerinin Sosyal Medya ile Birlikte Çöküşü". *Yeni Medya Elektronik Dergi – eJNM* 2/1 (2018), 105-120.

Günüç, Selim - Kayri, Murat. "Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili Ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 39/ (2010), 220-232.

Hacıkeleşoğlu, Hızır. "Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Dindarlık ve Ahlâki Kayıtsızlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 21/2 (2021), 877-907.

Hazar, Murat. "Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması". *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi* 32 (2011), 151-176.

Hou, Yubo v.dğr. "Social Media Addiction: Its İmpact, Mediation, and İntervention". *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace* 13/1 (2019), 1-17.

Hökelekli, Hayati. "Gençlik ve Din". *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*. ed. Hayati Hökelekli. İstanbul: DEM Yayınları, 2006.

Information Team. *Pastoral Care and Pastoral Care Teams: A Review to Inform Policy and Practice in Schools*. Christchurch: Community & Public Health, CDHB for the Health Promoting Schools Team Community & Public Health, 2018.

İşbilici, Halil İbrahim. *Çevrim İçi Manevi Danışmanlık Uygulamaları: Avantaj ve Dezavantajları*. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.

Jimmie, Manning. "Definition and Classes of Social Media". *Encyclopedia of Social Media and Politics*. ed. Kerric Harvey. U.S.A.: Sage Publications, 2014.

Kahvecioğlu Karaca, Feyza. *Din Hizmetlerinde Dini Danışmanlık ve Rehberlik*. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010.

Kara, Bayram Kaan. *Bireylerin Kendini Gerçekleştirmesinde Sosyal Medyanın Rolü: Bir Alan Araştırması*. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.

Karadayı, Ferya. *Yeni Medya Bağlamında İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı*. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.

Kerlin, Ann M. "Pastoral Care: From Past To Present". *Journal of Biblical Ministries* (2014) 25-43.

Kuss, Daria J. v.dğr. "Assessing İnternet Addiction Using the Parsimonious İnternet Addiction Components Model - A Preliminary Study". *International Journal of Mental Health and Addiction volume* 12/ (2014), 351-366.

Kyriacou, Chris - Zuin, Antônio. "Cyberbullying and Moral Disengagement: An Analysis Based on A Social Pedagogy of Pastoral Care in Schools". *Pastoral Care in Education* 34/1 (2016), 34-42.

Macit, Hüseyin Bilal v.dğr. "A Research On Social Media Addiction And Dopamine Driven Feedback". *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 5/3 (2018), 882-887.

Murphy, Joseph - Holste, Linda. "Explaining The Effects of Communities of Pastoral Care for Students". *The Journal of Educational Research* 109/5(2017), 531-540.

Obar, Jonathan A. - Wildman, Steven S. "Social Media Definition And The Governance Challenge: An Introduction To The Special Issue". *Telecommunications Policy* 39/9 (2015), 745-750.

Odyakmaz Acar, Necla. "Özgürlük Alanı Olarak Sunulan Sosyal Medya ve Taksim Gezi Parkı Eylemleri". *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi* 20 (2013), 178-193.

Pınarbaşı, Gülenay. "Dijital Mahremiyet ve Mahremiyetin Çelişkisi". *İletişimin Dijital Hâli*. ed. Nur Emine Koç. Ankara: Nobel Bilimsel Eserler, 2022.

Przybylski, Andrew K. v.dğr. "Motivational, Emotional and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out". *Computers in Human Behavior* 29/4 (Temmuz 2013), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Rani, PL - Buvaneswari, G. Metilda. "Social Networking Addiction among Adolescents". *Research on Humanities and Social Sciences* 7/17 (2017), 214-218.

Ryan Tracii v.dğr. "The Uses and Abuses of Facebook: A Review of Facebook Addiction". *Journal of Behavioral Addictions* 3/3 (2014), 133-148.

Sayar, Kemal - Yalaz, Berna. *Sanal Ağ Dünyada Gerçek Kalmak*. İstanbul: Kapı Yayınları, 2019.

Seary, Karen - Willians, Julie. "Pastoral Care and the Caring Teacher - Value Adding to Enabling Education". *Student Success* 11/1 (2020), 12-21.

Söylev, Ömer Faruk. *Türkiye'de Dini Danışma ve Rehberlik - Alanları, İmkanları ve Yöntemleri - (Diyanet İşleri Başkanlığı Örneği)*. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014.

Şirin, Turgay. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013.

Türten, Burak - Özarslan, Caner. "Türkiye'de Markaların Sosyal Medya Kullanımı: En Değerli 10 Markanın Instagram İçeriklerinin İncelenmesi". *Injocmer* 1/2 (2021), 120-146.

Uslu, Mustafa. "Türkiye'de Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kullanımı Araştırması". *Türk Akademik Araştırmalar Dergisi* 6/2 (2021), 370-396.

Utma, Seçil. "Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Kuramsal Bir Değerlendirme". *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi* 2/2 (2019), 118-130.

Waters, Michelle. "Internet Addiction Disorder and Pastoral Care". *American Journal of Pastoral Counseling* 8/1 (2008), 3-12.

Yalvaç Arıcı, Handan - Arıcan, Sümeyra. "Sosyal Medyanın Etkilerine Yönelik Manevi Danışmanlık Eğitimi İhtiyaç Analizi". *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/1 (Haziran 2022), 263-302. <https://doi.org/10.46353/k7auifd.1097067>

Yaşar Can, Sevinç. *Adölesanlarda Sosyal Medya Kullanımının Depresyon ve Yalnızlığa Etkisi*. Malatya: İnönü Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2020.

Yıldırım, Ali - Şimşek, Hasan. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 11. Basım, 2018.



Young, Kimberly S. "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder". *Cyberpsychology and Behavior* 1/3 (1998), 271-279.

### **İnternet Siteleri**

Cranmore "A State Of Mind: Pastoral Care in Schools" (Erişim Tarihi: 17.02.2024). <https://cranmore.org/a-state-of-mind-pastpral-care-in-schools>.

Recrodigital. "Wearasocial 2023" (Erişim Tarihi: 21.02.2024). <https://recrodigital.com/tag/we-are-social-2022-raporu>.

TÜİK, "Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2020" (Erişim tarihi: 19.02.2024) [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679)

