

Sosyal Medya Bağımlılığı ve Gençlerin Zihinsel Sağlığı: Dijital Kafes Teorisi

Dr. Arif Akbaş¹

Özet

Bu çalışma, sosyal medyanın gençlerin zihinsel sağlığı üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. “Dijital Kafes Teorisi” ise, bu etkileşimi açıklamak ve sosyal medya bağımlılığının çok boyutlu yapısını kavramsal olarak temellendirmek amacıyla yararlanılan bir kuramsal çerçeve olarak önerilmiştir. Araştırmanın yöntemi, literatür taraması ve betimsel yorumlayıcı yaklaşım olup, gençlerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile zihinsel sağlık durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, sosyal medyanın aşırı kullanımının gençlerde kaygı, depresyon ve düşük özsaygı gibi zihinsel sağlık sorunlarına yol açabileceğini ortaya koymuştur. Ayrıca, sosyal medyanın zararlı etkilerinin gençlerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebileceği tespit edilmiştir. Sonuçlar, gençlerin sosyal medya kullanımını dengelemeleri ve çevrimiçi etkileşimlerinin bilinçli bir şekilde yönetilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu çalışma, sosyal medyanın gençlerin zihinsel sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak ve bu alanda daha fazla araştırma yapılmasını teşvik etmek amacıyla önemli bir katkı sunmaktadır. Makalede gençlerin dijital dünyadaki varlığını tartışan ve yeni bir yaklaşım olan “Dijital Kafes Teorisi” (DKT) geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Medya sosyolojisi, Sosyal medya kullanımı, Gençlik sosyolojisi, Zihinsel sağlık, Etki, Dijital kafes teorisi.

Abstract

This study aims to examine the impact of social media on the mental health of young people. The “Digital Cage Theory” is proposed as a theoretical framework to explain this interaction and conceptually ground the multidimensional nature of social media addiction. The research methodology includes a literature review and a descriptive-interpretative approach, examining the relationship between young people’s social media usage habits and their mental health status. The findings reveal that excessive social media use can lead to mental health issues such as anxiety, depression, and low self-esteem among young

¹ Dr. Öğr. Gör., Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Yıldızeli Meslek Yüksekokulu, Pazarlama ve Reklamcılık Bölümü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Programı, Sivas, Türkiye, aakbas@cumhuriyet.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-8480-4350



individuals. Additionally, it has been determined that the harmful effects of social media can negatively impact the quality of life of young people. The results emphasize the need for young individuals to balance their social media usage and manage their online interactions consciously. This study makes a significant contribution to understanding the effects of social media on youth mental health and encourages further research in this area. Moreover, the study introduces a new approach called the “Digital Cage Theory” (DCT), which discusses the presence of young individuals in the digital world.

Keywords: Media sociology, Social media use, Youth sociology, Mental health, Impact, Digital cage theory.

1. Giriş

Günümüzde, teknolojinin hızlı gelişimi ile birlikte sosyal medya platformları, gençler arasında yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Sosyal medya, iletişim kurma, bilgi paylaşma ve etkileşimde bulunma gibi birçok avantaj sunmasına rağmen gençlerin zihinsel sağlığını etkileyebilecek bir dizi riski de beraberinde getirmektedir. “Sosyal Medya ve Gençlerin Zihinsel Sağlığı” başlıklı bu makalede, sosyal medyanın gençlerin zihinsel sağlığı üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla yapılan çalışmaların bulguları incelenecektir. Sosyal medyanın gençler üzerindeki etkisi, son yıllarda giderek artan bir endişe kaynağı haline gelmiştir. Gençler, sosyal medya platformlarında geçirdikleri sürelerin artmasıyla birlikte, çeşitli zihinsel sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Özellikle, sürekli olarak sosyal medya üzerinde vakit geçiren gençlerde kaygı, depresyon, düşük özsaygı ve yalnızlık gibi sorunlar sıklıkla gözlemlenmektedir. Bu durum, sosyal medyanın gençlerin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini anlamak ve bu etkileri azaltmak için yapılması gerekenleri belirlemek açısından önemli bir araştırma alanı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Makalede incelenecek olan araştırmaların birçoğu, sosyal medya kullanımının gençlerin zihinsel sağlığı üzerindeki etkilerini belirlemeye yönelik farklı yöntemler kullanmaktadır. Literatür taraması yapılan çalışmalar, mevcut araştırma bulgularını sentezleyerek sosyal medyanın gençlerin zihinsel sağlığına olan etkisini geniş kapsamlı bir şekilde değerlendirmektedir. Ayrıca, kuramsal çalışmalar da sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile gençlerin zihinsel sağlık durumları arasındaki ilişkiyi daha detaylı bir şekilde incelemektedir. Bu etüdün amacı, sosyal medyanın gençlerin zihinsel sağlığı üzerindeki etkisini detaylı inceleyerek, gençlerin sosyal medya kullanımını daha bilinçli bir şekilde yönlendirebilmek için temel bir anlayış sağlamaktır. Ayrıca, bu makale, gençlerin zihinsel sağlığını korumak ve desteklemek için alınabilecek önlemler konusunda araştırmacılara, ebeveynlere ve toplum liderlerine yol gösterici olacaktır. Nihayetinde, sosyal medyanın gençlerin zihinsel sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak için daha fazla araştırma yapılmasının önemi belirtilmektedir. Başlı başına bir alan olan medya sosyolojisi, modern toplumların önemli bir yönünü anlamak için temel bir araç olarak öne

çıkılmaktadır. Bu disiplin, medyanın nasıl işlediğini, bireylerin ve toplumların medyayı nasıl kullandığını, medya tarafından aktarılan mesajların ne surette algılandığını ve medyanın toplumsal yapı üzerindeki etkilerini incelemektedir.

Medya sosyolojisi, medyanın sadece bir bilgi ve eğlence kaynağı olmaktan çok daha fazlası olduğunu öne sürmektedir. Medyanın sosyal yapılara, kültürel normlara, siyasi süreçlere ve ekonomik sistemlere olan etkilerini araştırmaktadır. Bu disiplin, medyanın güç dinamiklerini, toplumsal kimliklerin şekillenmesini, kamusal alanın dönüşümünü ve küresel iletişimdeki değişimleri anlamak için çeşitli teorik yaklaşımları kullanmaktadır. Medya sosyolojisi, iletişim teknolojilerinin gelişimiyle birlikte sürekli olarak gelişen bir alandır. Günümüzde internet, sosyal medya ve dijital iletişim araçları, medyanın toplumsal etkisini daha da derinleştirmiş ve değiştirmiştir. Bu teknolojiler, bilgiye erişimi demokratikleştirmiş, farklı toplulukları bir araya getirmiş ve iletişimi küresel ölçekte hızlandırmıştır. Ancak aynı zamanda, bilgi kirliliği, özel hayatın ihlali ve dijital uçurum gibi yeni sorunları da beraberinde getirmiştir. Medya sosyolojisinin önemi, medyanın sadece bir araç olmaktan çok daha fazlasını temsil ettiğini anlamamızı sağlamaktadır. Medya, toplumsal yapıları düzenlerken, ziyadesiyle toplumun kendisi tarafından şekillendirilmektedir. Bu nedenle, medya sosyolojisi bize, medyanın nasıl çalıştığını, nasıl etkilediğini ve nasıl dönüştürebileceğini anlama fırsatı sunmaktadır. Medya sosyolojisi, modern toplumun karmaşık dinamiklerini anlamak için önemli bir disiplindir. Medyanın bireyler ve toplumlar üzerindeki etkilerini inceleyerek, medyanın rolünü sorgulamak ve eleştirmek için bir çerçeve sağlamaktadır. Bu disiplin, medyanın gücünü anlama ve toplumsal değişim için nasıl kullanabileceğimizi düşünme konusunda bize kılavuzluk etmektedir (Barrat, 2008, ss. 1-18).

Günümüzde sosyal medya, iletişim ve bilgi alışverişi için vazgeçilmez bir araç haline gelmiştir. Medya sosyolojisi açısından, sosyal medya kullanımı çağımızın önemli bir fenomenidir ve toplumsal değişimlerin anlaşılmasında kritik bir role sahiptir. Sosyal medyanın yükselişi, iletişim alışkanlıklarını ve toplumsal etkileşim biçimlerini kökten değiştirmiştir. Geleneksel medya araçlarından farklı olarak, sosyal medya kullanıcıları aktif katılımcılardır ve içerik üretimi ile paylaşımı sürecine dâhil olmaktadır. Bu durum, bireylerin kendi seslerini duyurabilmelerini sağlamanın yanı sıra, toplumsal tartışmalara ve kamusal alanın yeniden biçimlendirilmesine katkıda bulunmaktadır. Medya sosyolojisi, sosyal medyanın kullanımını incelerken, toplumsal eşitsizliklerin ve güç dinamiklerinin nasıl yeniden üretildiğini de ele almaktadır. Sosyal medya platformları, belirli grupların sesini yükseltme ve görünürlüğünü artırma fırsatı sunarken, bazı grupların marjinalleştirilmesine ve dışlanmasına da neden olabilmektedir. Örneğin, dijital uçurum, sosyal medya kullanımıyla bağlantılı olan erişim ve beceri eşitsizlikleri, medya sosyolojisinin eleştirel bir odak noktasıdır. Sosyal medya ayrıca toplumsal kimliklerin ve ilişkilerin yeniden kurgulanmasına da yol açmaktadır. İnternet üzerinden kurulan bağlantılar, coğrafi

sınırları aşarak farklı kültürel kimliklerin etkileşimine olanak tanımaktadır. Ancak, bu sanal topluluklar, bazen bireylerin gerçek dünyadaki ilişkilerinden uzaklaşmalarına veya izole olmalarına da yol açabilmektedir. Medya sosyolojisi, sosyal medya kullanımının bu tür etkilerini incelerken, toplumsal bağların dijitalleşmesinin sonuçlarını değerlendirmektedir. Sosyal medya kullanımı medya sosyolojisi alanında önemli bir araştırma konusudur. Bu fenomen, toplumsal değişimleri anlamamıza ve medyanın toplumsal yapılar üzerindeki etkilerini değerlendirmemize yardımcı olmaktadır. Lakin, sosyal medyanın getirdiği fırsatlar ve zorluklar arasındaki dengeyi bulmak, medya sosyolojisinin öncelikli hedeflerinden biridir (Schneider, 2014, ss. 205-224).

Sosyal medya, günümüz gençlerinin yaşamlarında önemli bir yer tutan bir iletişim aracıdır ve gençlik sosyolojisi bağlamında incelenmesi oldukça önemlidir. Gençlik sosyolojisi, gençlerin yaşadığı deneyimleri, ilişkileri ve toplumsal yapı içindeki konumlarını anlamayı amaçlamaktadır. Sosyal medya kullanım alışkanlıklarının bu bağlamda değerlendirilmesi, gençlerin kimlik oluşumu, sosyal ilişkileri, toplumsal katılımı ve duygusal refahları üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olabilmektedir. Gençlik dönemi, bireyin kimlik arayışının yoğun olduğu bir zaman dilimidir ve sosyal medya, bu kimlik oluşumu sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal medya platformları, gençlerin kendilerini ifade etmeleri, ilgi alanlarını paylaşmaları ve benzer düşüncelere sahip kişilerle bağlantı kurmaları için bir ortam sağlamaktadır. Ne var ki bu platformlar çoğunlukla gençler arasında karşılaştırma, yetersizlik hissi ve sosyal baskı gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına da neden olabilmektedir. Örneğin, sosyal medyada mükemmel görünen yaşamların sergilenmesi, gençler arasında kendini yetersiz hissetme duygusunu artırabilmektedir (Vogel vd., 2014, s. 216; Taylor & Armes, 2024; Rüther, Jahn & Marksteiner, 2023). Sosyal medya kullanımı yanı sıra gençlerin sosyal ilişkilerini de etkilemektedir. Sanal ortamdaki arkadaşlık ilişkileri, yüz yüze ilişkilerle karşılaştırıldığında farklı dinamiklere sahip olabilir ve bu da gençlerin sosyal becerilerini etkileyebilmektedir. Öte yandan, sosyal medya üzerindeki etkileşimlerin gençler arasında olumsuz davranışların yayılmasına da katkıda bulunabileceği bilinmektedir. Toplumsal katılım açısından, sosyal medya gençlerin siyasi, toplumsal ve kültürel konulara katılımını artırabilir veya azaltabilmektedir. Bu platformlar, gençlerin farkındalık yaratmalarını yahut seslerini duyurabilmelerini sağlayabilir, ancak aynı zamanda bilgiyi filtreleme ve yanlış bilgilendirme risklerini de beraberinde getirmiştir. Sosyal medya kullanımının gençlerin duygusal refahı üzerindeki etkileri de önemlidir. Sürekli olarak sosyal medyayla etkileşim halinde olmak, gençlerde kaygı, stres ve depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarının artmasına neden olabilmektedir. Özellikle sosyal medyada olumsuz geri bildirimlere maruz kalan gençlerde bu tür sorunların daha yaygın olduğu gözlemlenmektedir. Tüm faktörler göz önüne alındığında, sosyal medya kullanım alışkanlıklarının gençlik sosyolojisi açısından incelenmesi, gençlerin yaşamlarını anlamak ve onlara daha iyi destek sağlamak için önemli bir adımdır. Bu alanda yapılan araştırmaların, gençlerin sosyal medyayı nasıl kullandıklarını, bu kullanımın

onların hayatlarına nasıl etki ettiğini ve nasıl desteklenebileceklerini anlamamıza yardımcı olacağına inanılmaktadır (France, 2020, ss. 115-137).

Sosyal medya, günümüzde yaygın olarak kullanılan bir iletişim aracıdır. Bununla birlikte platformların zihinsel sağlık üzerindeki etkileri karmaşık ve çeşitlidir. Sosyal medya, insanların uzaktaki sevdikleriyle iletişim kurmasını kolaylaştırmaktadır. Yine de bu iletişim sanal olduğu için yüz yüze iletişimden farklıdır. Sosyal medya platformları, haberler, makaleler ve paylaşımlar aracılığıyla bilgi ve farkındalık sağlamaktadır. Ancak, bu içeriklerin doğruluğunu sorgulamak önemlidir. Sosyal medya, benzer ilgi alanlarına sahip insanların bir araya gelip destek grupları ve topluluklar oluşturmasını sağlamıştır. Bu, bazen insanların kendilerini daha az yalnız hissetmelerine yardımcı olabilmektedir. Sosyal medya, kimi kişilerde bağımlılık yapabilmektedir. Özellikle “Facebook bağımlılığı”, “Instagram bağımlılığı” gibi kavramlar, kişisel yaşamı ihmal etme, zihinsel meşguliyet, gerçeklerden kaçma gibi davranışları içerebilmektedir. Araştırmalar, sosyal medya kullanımının depresyon, anksiyete, yalnızlık ve düşük yaşam memnuniyeti ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Facebook gibi platformlar, anlık mutluluk düzeyini azaltabilmektedir. Sosyal medya, zaman yönetimi sorunlarına yol açabilmektedir. İnsanlar bilinçsizce saatlerce bu platformlarda vakit geçirmektedir. Sosyal medyanın zihinsel sağlık üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri vardır. Dikkatli ve bilinçli bir şekilde kullanmak önemlidir (Strickland, 2014, ss. 4-6).

Sosyal medya ile zihinsel sağlık arasındaki ilişkinin önemi, son yıllarda yapılan çok sayıda araştırma ile ortaya konmuştur. Özellikle Andreassen (2015), Kuss ve Griffiths (2017) ve Pantic (2014) gibi çalışmalar, aşırı sosyal medya kullanımının depresyon, kaygı ve düşük özsaygı gibi psikolojik sorunlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, sosyal medyanın yalnızca geçici bir trend değil, modern toplumlarda kalıcı bir iletişim ve etkileşim aracı olduğunu ortaya koymaktadır. Lakin, bu kalıcılık beraberinde olumsuz yan etkiler getirebilmektedir. Dolayısıyla, bireylerin sosyal medyanın potansiyel risklerini anlamaları ve bilinçli kullanım stratejileri geliştirmeleri, zihinsel sağlık açısından kritik bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir. İnsanlar, eylemlerinin potansiyel olumsuz sonuçlarından haberdar oldukça, daha bilinçli seçimler yapabilirler. Genç yetişkinler ve onların bakıcıları, sosyal medya kullanımının potansiyel zararlı etkilerinden haberdar olduklarında, bu potansiyel etkilere karşı koruyucu sosyal medya alışkanlıkları oluşturmaktadır. Amelia Strickland konuyla ilgili “Exploring the Effects of Social Media Use on the Mental Health of Young Adults” (Sosyal Medya Kullanımının Genç Yetişkinlerin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkilerinin Araştırılması) isimli akademik bir çalışma yapmıştır. Bu tezden pragmatik öneriler, zihinsel sağlık uzmanlarına, genç yetişkinlere ve ebeveynlere sunulmaktadır. Tezde sunulan teorilerin incelenmesi, uygulayıcıların zihinsel sağlık sorunlarının bir nedeni veya sonucu olarak sosyal medya kullanımını anlamaları gerektiğini göstermektedir. Zihinsel sağlık uzmanları ve sağlık hizmeti sağlayıcılarının, genç yetişkinlere uygun öneriler ve

rehberlik sunabilmeleri için sosyal medya kullanımının potansiyel tehditlerinden haberdar olmaları önemlidir. Genç yetişkinler, genel zihinsel sağlık bakımı ve sosyal medya kullanımı konusunda karşılaştıkları riskler konusunda bilgilendirilmelidir. Sosyal medyanın zihinsel sağlıklarına belli riskler taşıdığını anladıklarında, sosyal medya davranışlarını kendileri izleyebilmektedirler. Genç yetişkinlerin, kendilerini endişeli veya üzgün hissettiren çevrimiçi etkinlikler konusunda farkındalıklı olmaları ve bu etkinliklerin sağlıklarını iyileştiren diğer etkinliklere engel olup olmadığını anlamaları önerilmektedir. Ebeveynler de çocuklarının zihinsel sağlığına yönelik tehditleri bilmelidirler. Sosyal medyanın çocuklarının zihinsel sağlığı üzerinde nasıl etkili olabileceğini anlayarak, ebeveynler çocuklarıyla sağlıklı sosyal medya alışkanlıkları ile sosyal medyada zaman dengesini konuşabilirler ve çocuklarını ileride zihinsel sağlık sorunları yaşamaktan koruyabileceklerdir. Gelecekteki araştırmalar için bir zorluk, zihinsel sağlık ile sosyal medya kullanımı arasındaki bağlantıyı daha fazla keşfetmeye devam etmektir. İnsanların bu bağlantının neden var olduğunu tam olarak anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Mevcut çalışmalarda uzunlamasına araştırma eksikliği bulunmaktadır; bu bağlantının zaman içinde nasıl değiştiğini ve sosyal medya kullanımının uzun vadeli etkilerini anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Gerçi, bu konudaki araştırmalar, birçok potansiyel karıştırıcı nedeniyle biraz zor yapılabilmektedir. İdeal olarak, gelecekteki araştırmalar, zihinsel sağlık uzmanlarına, genç yetişkinlere ve ebeveynlere daha fazla öneri sunmalıdır (Strickland, 2014, ss. 37-38).

Dijital çağda internet ve sosyal medya kullanımında denge sağlamak hem zihinsel sağlık hem de çevrimiçi güvenlik açısından kritik bir gerekliliktir. Sosyal medya platformları iletişim, bilgi paylaşımı ve eğlence için önemli fırsatlar sunarken, aşırı kullanımın dikkat dağınıklığı, uyku bozuklukları ve sosyal izolasyon gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceği çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Andreassen, 2015; Kuss & Griffiths, 2017; Twenge, 2017). Bu nedenle, sosyal medyada geçirilen sürenin sınırlandırılması ve yüz yüze sosyal etkileşimlerin artırılması önerilmektedir. İlave, bilinçli içerik paylaşımı ve güvenli internet hizmetleri, özellikle çocuk ve genç kullanıcılar için riskleri azaltmada etkili stratejiler olarak değerlendirilmektedir (Livingstone & Helsper, 2008). Sosyal medya etkileşimlerinin dinamik yapısı, zaman içinde ilişkilerin güçlenmesine veya zayıflamasına neden olabilmektedir. Bu durum, sosyal ağ teorilerinde “üçlü kapanma” ve denge ilkeleriyle açıklanmakta; ilişkilerin güçlenmesi veya zayıflaması, ağ içindeki aracılık ve değişim süreçleriyle doğrudan bağlantılıdır (Romero vd., 2011, ss. 606-609). Dolayısıyla, sosyal medya kullanımında dengeyi sağlamak, yalnızca bireysel refah için değil, dijital ekosistemlerde sağlıklı sosyal ilişkilerin sürdürülebilirliği için de önemlidir.

2. Teorik Çerçeve ve Alanyazın

Sosyal medya ve gençler arasındaki ilişki, günümüzde büyük bir öneme sahiptir ve çeşitli boyutlarda incelenmektedir. Sosyal medya gençler için bir iletişim aracı olarak öne çıkmaktadır. Arkadaşlarıyla, aileleriyle ve dünya genelindeki diğer insanlarla kolayca

iletişim kurma imkânı sağlamaktadır. Bunun yanı sıra iletişim sanal dünyada gerçekleştiği için, gençlerin gerçek dünyadaki iletişim becerileri olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Sosyal medya, gençlerin kendilerini ifade etmeleri ve başkalarıyla kendilerini karşılaştırmaları için bir platform sunmaktadır. Lakin, bu durum bazen gerçeklikten uzak bir imaj oluşturma eğilimine yol açabilirken, gençlerin özsaygısını da etkileyebilmektedir. Kullanıcılar genellikle en iyi görüntülerini ve anlarını paylaşıırken, bu da diğerlerinde kıyaslamalar ve kendini yetersiz hissetme duygularını artırabilmektedir. Sosyal medya, gençler arasında bağımlılık yapabilen bir faktör olabilmektedir. Sürekli olarak sosyal medya platformlarını kontrol etme ve içeriği tüketme eğilimi, gençlerin zamanlarını etkili bir şekilde yönetmelerini zorlaştırabilmektedir. Bu ise ders çalışma, fiziksel aktivite ve diğer önemli faaliyetler için yeterli zaman ayıramamalarına önemli bir nedendir. Sosyal medya, gençler için güvenlik ve mahremiyet riskleri taşıyabilmektedir. Kişisel bilgilerin paylaşımı, bilinçsizce yapılan yayınlar ve online taciz gibi konular, gençlerin çevrimiçi güvenliklerini tehlikeye atmaktadır. Bilinçli ve güvenli çevrimiçi davranışlar konusunda eğitim, bu riskleri azaltmada önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal medya, gençler için eğitim ve öğrenme fırsatları sunmaktadır. Öğrenciler, ders materyallerini paylaşabilir, grup çalışmaları yapabilir ve uzmanlardan veya diğer öğrencilerden yardım alabilmektedirler. Ancak, dikkat dağınıklığı ve içerik kalitesi konularında dikkatli olunmalıdır. Sosyal medya, gençler arasında sosyal etkileşimi artırabilir. Fakat, yüz yüze iletişimin yerini alamaz ve empati geliştirme becerisini zayıflatabilmektedir. Sanal dünyada, insanlar gerçek dünyadaki gibi davranma konusunda daha az kısıtlanmış hissedebilmektedirler, bu da olumsuz davranışları teşvik etmektedir. Gençler arasındaki sosyal medya kullanımının etkileri karmaşık ve çeşitlidir. Bu etkiler, gençlerin kişisel özelliklerine, sosyal çevrelerine ve diğer faktörlere bağlı olarak değişebilmektedir. Dolayısıyla, gençlerin sosyal medya kullanımını dengelemeleri, güvenli ve sağlıklı çevrimiçi davranışlar geliştirmeleri önemlidir. Mabeyninde ebeveynler, öğretmenler ve toplumun diğer paydaşları da gençlerin sosyal medya kullanımını yönlendirmek ve desteklemek için önemli bir rol oynamaktadır (Wilksch, 2020, ss. 96-106).

V. A. Goodyear, K. M. Armour ve H. Wood “Young people and their engagement with health-related social media: New perspectives” (Gençler ve sağlıkla ilgili sosyal medya etkileşimleri: Yeni bakış açıları) çalışmasında bu konuya değinmişlerdir. Çoğu ilgili yetişkinin sosyal medyayı anlama konusundaki zorlukları göz önüne alındığında, gençler şu anda sosyal medyanın sağlıkla ilgili kullanımlarında uygun rehberlikten yoksunlardır. Özellikle, gençlerin medyayı kontrol etmekten, medyanın kendilerini kontrol ettiği anlara geçtikleri zamanlarda, destek alacakları türden bir desteğe ihtiyaçları vardır. Zikredilen araştırmanın bulguları, ilgili yetişkinlerin gençleri sosyal medyanın olumlu etkilerinden daha fazlasını fark etmelerine yardımcı olabilecek, içeriğin öneminin ve temel dinamiklerinin anlaşılmasına dayalı bir destek sunabileceğini göstermektedir. İlaveten, sosyal medyanın etkileşimli işlevlerinin gençlerin erişebildiği sağlıkla ilgili bilgilere şekil

verdiğini ve gençlerin sosyal medyanın sağlıkla ilgili bilgilere dikkat etme şeklini nasıl şekillendirdiğini anlamaları gerektiğini açıklamaktadır (Goodyear, 2019, s. 687). Bu bulgular, gençlerin sosyal medyada sağlıkla ilgili içeriklere erişim biçimlerinin yalnızca bilgi edinme sürecini değil, zihinsel sağlıklarını da etkileyebileceğini göstermektedir. Özellikle, sağlık temalı içeriklerin yanlış veya aşırı idealize edilmiş biçimde sunulması, gençlerde kaygı, stres ve beden algısı sorunlarını tetikleyebilmektedir (Pantic, 2014; Wilksch vd., 2020, ss. 96-106). Dolayısıyla, sosyal medyanın sağlıkla ilgili kullanımında rehberlik eksikliği, gençlerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilecek bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal medya ve gençler arasındaki ilişki konulu birçok çalışma yapılmıştır. Bunlar içinde; “iGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us” (iGen: Bugünün Süper Bağlantılı Çocuklarının Daha Az İsyankâr, Daha Hoşgörülü, Daha Az Mutlu Büyüdüğü - ve Yetişkinlik İçin Tamamen Hazırlıksız Olduğu - ve Bu Durumun Geri Kalan İçin Ne Anlama Geldiği) Jean M. Twenge tarafından yazılan bu kitap, sosyal medyanın ve dijital teknolojinin gençlerin hayatları üzerindeki etkilerini ayrıntılı şekilde inceleyip gençlerin dijital çağda nasıl büyüdüklarını ve değiştiklerini anlatmaktadır. “The Social Media Challenge” (Sosyal Medyaya Meydan Okuma) Kunal Gupta tarafından neşredilen kitap, gençlerin sosyal medyayla olan ilişkilerini anlamak ve bu platformların sağlık, güvenlik ile refahları üzerindeki etkilerini değerlendirmek için geniş kapsamlı bir yaklaşım sunmaktadır. “Social Media and Young Adults” (Sosyal Medya ve Genç Yetişkinler) Michael J. Leukenfeldt ve Lindsey E. Goff tarafından çıkarılan bu kitap, gençlerin sosyal medyayı nasıl kullandıklarını ve bu kullanımın psikososyal etkilerini derinlemesine ele almaktadır. “Generation Like” (Beğeni Nesli) Douglas Rushkoff tarafından hazırlanan bu belgesel, gençlerin sosyal medya üzerinden nasıl etkileşimde bulunduklarını ve markalarla nasıl etkileşim kurduklarını tartışmaktadır. “The App Generation: How Today’s Youth Navigate Identity, Intimacy, and Imagination in a Digital World” (Uygulama Nesli: Bugünün Gençleri Kimlik, Yakınlık ve Hayal Gücünü Dijital Dünyada Nasıl Yönlendiriyor?) Howard Gardner ve Katie Davis tarafından yazılan bu kitap, gençlerin dijital çağda nasıl büyüdüklarını ve bu süreçte sosyal medyanın rolünü incelemektedir. “Young People and Social Media: The Post-Facebook, Post-Twitter Generation” (Gençler ve Sosyal Medya: Post-Facebook, Post-Twitter Nesli) Andy Phippen çalışması, gençlerin sosyal medya kullanımını araştırıyor ve bu platformların gençler üzerindeki etkilerini değerlendirmektedir. “It’s Complicated: The Social Lives of Networked Teens” (Karmaşık: Ağ Bağlantılı Gençlerin Sosyal Yaşamları) Danah Boyd kitabında gençlerin sosyal medyayı nasıl kullandıklarını, bu platformların sosyal hayatlarını nasıl etkilediğini ve gençlerin dijital çağdaki deneyimlerini ele almaktadır. “Social Media: Usage and Impact” (Sosyal Medya: Kullanım ve Etki) Hana S. Noor Al-Deen ile John Allen Hendricks tarafından derlenen bu kitap, gençlerin sosyal medya kullanımını

geniş bir perspektiften ele almakta daha sonra söz konusu platformların gençlerin düşünce yapısı, kimlik gelişimi ve sosyal ilişkileri üzerindeki etkilerini incelemektedir. “The Digital Age and Its Effects on Young People’s Social and Emotional Well-Being” (Dijital Çağ ve Gençlerin Sosyal ve Duygusal İyi Olma Durumuna Etkileri) Lelia Green’in eseri, gençlerin dijital çağdaki deneyimlerini ve sosyal medya kullanımının gençlerin duygusal ya da sosyal refahları üzerindeki etkilerini araştırmaktadır. “Social Media and Young People’s Mental Health” (Sosyal Medya ve Gençlerin Ruhsal Sağlığı) Susie Orbach ile Vivian Diller tarafından hazırlanmıştır. Bu kitap, gençlerin sosyal medya kullanımının ruh sağlığı üzerindeki etkilerini ve bu platformlardan kaynaklanan riskleri ele almaktadır.

3. Sosyal Medya Kullanımının Gençler Üzerindeki Etkisi

Sosyal medya kullanımının gençler üzerindeki etkisi karmaşık ve çok yönlüdür. Sosyal medya gençlere dünya çapında iletişim kurma ve bağlantı kurma imkânı vermektedir. Arkadaşlarını bulmak, yeni insanlarla tanışmak ve farklı kültürleri keşfetmek için platformlar sağlamaktadır. Bu ise gençlerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve destek sistemleri oluşturmalarına yardımcı olabilmektedir. Sosyal medya gençlere kendilerini ifade etme ve kişisel kimliklerini oluşturma fırsatı/ zemini temin etmektedir. Fotoğraf, video, metin ve diğer medya biçimleri aracılığıyla kendi düşüncelerini, duygularını ve ilgi alanlarını paylaşabilmektedirler. Ancak bu, bazen olumsuz bir şekilde, kendi benlik algılarını etkileyebilmekte veya sosyal medyada popüler olan normlara uyma baskısı yaratabilmektedir. Sürekli olarak sosyal medyada geçirilen zaman, gençlerin günlük yaşamlarını yönlendirebilmektedir. Sosyal medya kullanımı, ödevler, aile zamanı ve kişisel bakım gibi önemli faaliyetler için zaman yönetimini olumsuz etkilemiştir. Ayrıca, sürekli bildirimlerin ve içeriğin dikkat dağıtıcı etkisi, gençlerin odaklanma ve derin düşünme becerilerini azaltmaktadır. Sosyal medya, gençler arasında sosyal karşılaştırmayı artırabilir ve zorbalık gibi olumsuz davranışları teşvik edebilmektedir. Beğeni sayıları, takipçi sayıları ve mükemmel görünen yaşamların sunumu gibi faktörler, gençler arasında rekabeti artırabilir ve düşük benlik saygısıyla sonuçlanabilmektedir. Sosyal medya gençlere geniş bir bilgi tabanına erişim sağlar ve eğitim amaçlı da kullanılabilir. Öğretim materyallerine, uzman görüşlerine ve küresel olaylar hakkında bilgilere kolayca erişebilmektedirler. Ne var ki doğru olmayan bilgilere veya yanlış bilgilere maruz kalma riski her zaman vardır. Sosyal medyanın gençler üzerindeki etkisi, kullanım şekillerine, içeriğe maruz kalma düzeyine ve bireysel faktörlere bağlı olarak değişmektedir. Ebeveynler ve eğitimciler, gençlerin sosyal medyayı sağlıklı bir şekilde kullanmalarına yardımcı olmak için rehberlik sağlayabilir ve dijital okuryazarlık becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilirler (Richards, 2015, ss. 1152-1157).

Viner, R. M., Gireesh, A., Stiglic, N., Hudson, L. D., Goddings, A. L., Ward, J. L. ve Nicholls, D. E. bu konuda 2019 yılında “Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among

young people in England: a secondary analysis of longitudinal data” (İngiltere’deki gençler arasında sosyal medya kullanımının zihinsel sağlık ve refah üzerindeki etkilerini araştıran uzunlamasına verilerin ikincil analizi: Siber zorbalığın, uyku ve fiziksel aktivitenin sosyal medya kullanımının zihinsel sağlık ve refah üzerindeki etkilerini aracılama rolleri) isimli bir araştırma yapmışlardır. Gençler arasında sosyal medya kullanımı ile zihinsel sağlık ve refah arasındaki potansiyel ilişkilere dair artan endişeler bulunmaktadır. Bu çalışmada, İngiltere’de yaş 13’ten yaş 16’ya kadar olan dönemde 12,866 gençten oluşan ulusal temsili uzunlamasına bir çalışma olan Our Futures çalışmasından kamuoyunda mevcut olan verilerin ikincil analizleri yapılmıştır. Siber zorbalık, uyku ve fiziksel aktiviteye göre ayarlanmış olan sosyal medya kullanımının GHQ12 yüksek skorlarla olan ilişkilerini (etkinin aracı olan oran %58.2), yaşam tatmini (%80.1), mutluluk (%47.7) ve endişe (%32.4) kızlarda azaltmıştır, böylece bu ilişkiler (endişe hariç) artık anlamlı değildir; ancak erkekler arasındaki GHQ12 yüksek skor ile ilişki, bu faktörler tarafından sadece %12.1 oranında aracılanmış olup, hala anlamlıdır. Kızlarda çok sık sosyal medya kullanımına bağlı zihinsel sağlık zararları, siber zorbalığa maruz kalma veya uyku veya fiziksel aktivitenin yer değiştirmesi gibi faktörlerin bir kombinasyonundan kaynaklanabilir, ancak diğer mekanizmaların erkeklerde etkin olduğu görülmektedir. Zihinsel sağlığı teşvik etmek için müdahaleler, gençler arasında siber zorbalığı önlemeyi veya direnci artırmayı ve yeterli uyku ile fiziksel aktiviteyi sağlamayı içermelidir (Viner, 2019, ss. 685-686).

Pew Research Center’den Monica Anderson, Michelle Faverio ve Jeffrey Gottfried “Teens, Social Media and Technology 2023” (Gençler, Sosyal Medya ve Teknoloji 2023) isimli bir çalışma yapmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre; YouTube, TikTok, Snapchat ve Instagram ABD’li gençler arasında en yaygın kullanılan çevrimiçi platformlar olmaya devam etmektedir. Olumsuz manşetlere ve sosyal medyanın gençler üzerindeki etkisine ilişkin artan endişelere rağmen, Pew Araştırma Merkezi’nin ABD’li gençlerle yaptığı yeni bir ankete göre gençler bu platformları yüksek oranlarda kullanmaya devam etmektedir; bazıları sosyal medya kullanımlarını “neredeyse sabit” olarak tanımlamaktadır. Ankette – 26 Eylül-Ekim arasında gerçekleştirilmiştir. 23 Kasım 2023’te, 13 ila 17 yaş arasındaki 1.453 kişi arasında - gençler arasında sosyal medya, internet kullanımı ve cihaz sahipliği ele alınmıştır. YouTube hâkimiyetini sürdürmektedir. Yaklaşık on gençten dokuzu YouTube’u kullandığını söylemekte; bu da YouTube’u ankette ölçülen en yaygın kullanılan platform haline getirmektedir. TikTok, Snapchat ve Instagram gençler arasında popüler olmaya devam etmektedir: 13 ila 17 yaş arasındaki gençlerin çoğunluğu TikTok (%63), Snapchat (%60) ve Instagram (%59) kullandıklarını söylemiştir. 15 ila 17 yaş arasındaki daha büyük gençler için bu paylar yaklaşık onda yedidir. Gençlerin Facebook ve Twitter’ı (yakın zamanda X olarak yeniden adlandırıldı) kullanma olasılıkları on yıl öncesine göre daha düşüktür: Facebook bir zamanlar Amerika’nın gençleri arasında sosyal medya ortamına hâkimdi, ancak siteyi kullanan gençlerin payı 2014’te %71’den aşağıya inmiştir. 2015’ten bugün arasında %33’lük bir far vardır. Temmuz 2023’te X olarak yeniden adlandırılan

Twitter'da da son on yılda genç kullanıcı tabanının küçüldüğü görülmüştür; diğer taraftan Facebook'ta daha az bir düşüş yaşanmıştır. Gençlerin site ve uygulama kullanımı geçen yıllarda çok az değişmiştir. Bu platformları kullanan gençlerin payı, merkezin bu konularla ilgili en son anket yaptığı 2022 baharından bu yana nispeten sabit kalmıştır. Örneğin TikTok kullanan gençlerin yüzdesi geçen yıldan bu yana istatistiksel olarak değişmemiştir. İlk kez gençlere BeReal'i kullanma hakkında sorular sorulmuş: %13'ü bu uygulamayı kullandığını bildirmiştir. Gençlere kullandıkları platform türlerini sormanın yanı sıra, onlara beş belirli platformu ne sıklıkla kullandıklarını da sorulmuştur: YouTube, TikTok, Snapchat, Instagram ve Facebook ilk sıralarda yer almıştır (Anderson, 2023, ss. 1-2).

Tablo 1: Küresel Düzeyde Gençlerin Kullandığı En Popüler Sosyal Medya Platformları (2025)

FEB 2025 FAVOURITE SOCIAL MEDIA PLATFORMS							GLOBAL OVERVIEW						
PERCENTAGE OF ACTIVE SOCIAL MEDIA USERS WHO SAY THAT EACH OPTION IS THEIR 'FAVOURITE' SOCIAL MEDIA PLATFORM													
NOTE: YOUTUBE IS NOT AVAILABLE AS AN ANSWER OPTION IN THE SURVEY QUESTION THAT INFORMS THESE TABLES													
FAVOURITE SOCIAL MEDIA PLATFORMS AMONGST FEMALE INTERNET USERS							FAVOURITE SOCIAL MEDIA PLATFORMS AMONGST MALE INTERNET USERS						
SOCIAL PLATFORM	AGE 16-24	AGE 25-34	AGE 35-44	AGE 45-54	AGE 55-64		SOCIAL PLATFORM	AGE 16-24	AGE 25-34	AGE 35-44	AGE 45-54	AGE 55-64	
INSTAGRAM	24.8%	20.8%	16.0%	13.9%	10.2%		INSTAGRAM	26.6%	18.4%	11.7%	9.4%	6.1%	
WHATSAPP	12.7%	14.3%	15.4%	17.3%	21.1%		WHATSAPP	14.1%	14.7%	17.3%	19.5%	21.9%	
FACEBOOK	5.9%	10.6%	13.2%	14.9%	17.1%		FACEBOOK	7.8%	13.5%	14.7%	16.4%	17.5%	
WECHAT	8.2%	11.7%	15.5%	13.6%	12.0%		WECHAT	8.2%	11.8%	16.0%	14.4%	14.4%	
TIKTOK	15.5%	11.3%	7.8%	6.9%	5.0%		TIKTOK	9.6%	7.1%	5.7%	5.3%	4.3%	
DOUYIN	6.6%	8.1%	9.8%	6.4%	5.4%		DOUYIN	6.5%	8.5%	8.2%	6.8%	6.6%	
X	3.1%	2.1%	1.8%	1.6%	1.7%		X	4.2%	4.6%	4.0%	3.8%	3.3%	
TELEGRAM	2.6%	2.1%	2.0%	2.1%	2.2%		TELEGRAM	4.0%	3.2%	3.2%	2.6%	2.5%	
MESSENGER	1.7%	2.5%	2.5%	2.7%	3.0%		MESSENGER	1.8%	2.4%	2.2%	2.4%	2.3%	
LINE	0.5%	0.8%	1.2%	2.6%	3.5%		LINE	0.7%	1.0%	1.2%	2.4%	2.9%	

Kaynak: Chaffey, (2025). <https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>.

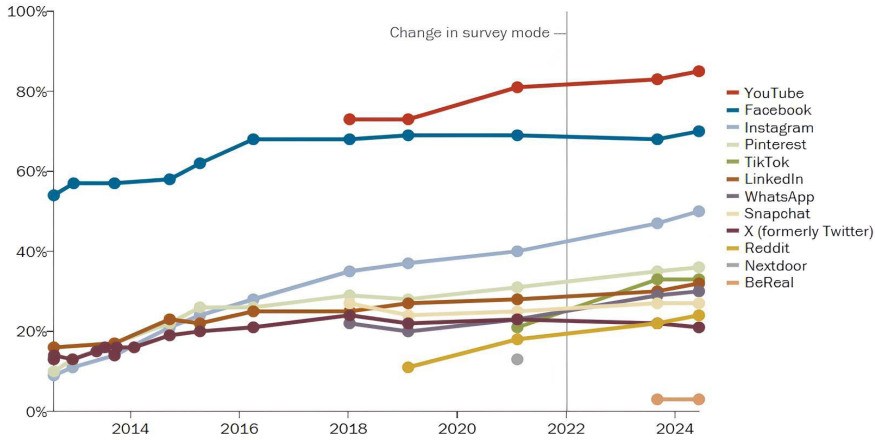
Anderson'un araştırmasında ölçülen en yaygın kullanılan platform olan YouTube da kullanıcıları tarafından sıklıkla ziyaret edilmektedir. Yaklaşık on gençten yedisi video paylaşım platformunu her gün ziyaret ettiğini söylemiştir; bunların %16'sı neredeyse sürekli olarak sitede olduklarını belirtmiştir. Aynı zamanda gençlerin %58'i günlük olarak TikTok kullanıcısıdır. Buna TikTok kullanımını neredeyse sabit olarak tanımlayan %17 de dahildir. Gençlerin yaklaşık yarısı her gün Snapchat ve Instagram kullanmaktadır. Instagram ile karşılaştırıldığında neredeyse sürekli olarak Snapchat'in kullanıldığını bildirilmiştir (%14'e karşı %8). Gençlerin çok daha azı Facebook'u günlük olarak kullandığını (%19) söylerken, yalnızca %3'ü neredeyse sürekli olarak sitede olduklarını söylemektedir. Gençlerin yaklaşık

yarısı interneti “neredeyse sürekli” kullandıklarını söylemişlerdir. Bu, geçen yılki değerle aynıdır, ancak 2014-2015 anketinde bunu söyleyen %24’ün kabaca iki katıdır. Genel olarak on kişiden dokuzundan fazlası interneti en azından her gün kullandığını söylemişlerdir (Anderson, 2023, ss. 3-7).

Tablo 2: Amerika’daki En Popüler Sosyal Medya Ağları (2024).

Which social media platforms are most popular

% of U.S. adults who say they ever use ...

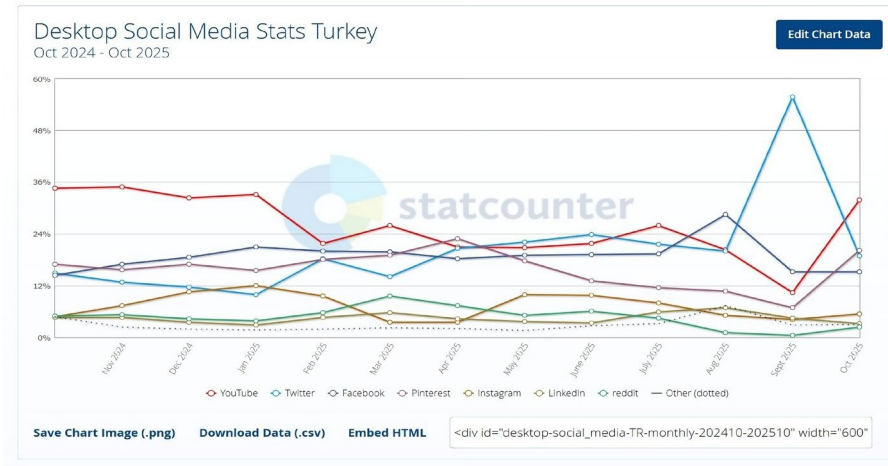


Kaynak: Pew Research Center, (2025). <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/social-media/>.

Aynı durumu Türkiye’nin sosyal medya istatistikleri üzerinden de inceleyebiliriz. Türkiye’deki internet kullanıcılarının sayısının 2024 ile 2029 arasında sürekli olarak artması beklenmektedir. Bu dönemde toplamda 10,3 milyon kullanıcı artışı (+13,49 yüzde) öngörülmüştür. Dokuz yıldır art arda artış gösteren internet kullanıcı sayısının, 2029’da 86,67 milyon kullanıcıya ulaşması ve dolayısıyla yeni bir zirveye ulaşması tahmin edilmektedir. Özellikle, son yıllarda internet kullanıcı sayısının sürekli olarak arttığı belirtilmektedir. Gözlemlenen zaman diliminde, Facebook’un Türkiye’deki pazar payı dalgalanmıştır. Ağustos 2020’de, sosyal medya platformu yaklaşık olarak %72’lik en yüksek pazar payına ulaşmıştır. Mart 2024 itibarıyla, Facebook’un pazar payı %38,6 olarak gerçekleşmiştir. Ocak 2020’den Mart 2024’e kadar, Türkiye’de Instagram’ın sosyal medya pazar payı dalgalanarak değişmiştir. Nisan 2021’de, platformun en yüksek pazar payına %35 ile ulaşmıştır. Mart 2024 itibarıyla, Instagram’ın pazar payı neredeyse %25.8 olarak gerçekleşmiştir. Ocak 2020 ile Haziran 2023 arasındaki zaman diliminde,

YouTube'un Türkiye'deki sosyal medya pazar payı, en yüksek seviyesine Mayıs 2021'de %19 ile ulaşmıştır. Haziran 2023 itibariyle, bu sosyal medya platformunun pazar payı %13.5 olarak gerçekleşmiştir. Türkiye'de, Ocak 2020'den Haziran 2023'e kadar Twitter'ın pazar payı çeşitli değerler sergilemiştir. Mayıs 2023'te, %29.7'lik pazar payıyla sosyal medya platformu zirveye ulaşmıştır. Haziran 2023 itibariyle, Twitter'ın pazar payı %12.55 olarak gerçekleşmiştir. 2023 yılında Türk kullanıcıların en çok vakit geçirdiği sosyal medya uygulaması Instagram olmuştur. Kullanıcıların sosyal medya platformunda geçirdiği aylık ortalama süre 32 saat 41 dakika olmuştur. Üstelik Tiktok aylık ortalama 29 saat 25 dakika ile onu takip etmiştir (Dierks, 2024, ss. 1-6).

Tablo 3: Türkiye'nin En Çok Zaman Harcadığı Sosyal Medya Platformları (2025)



Kaynak: StatCounter, (2025). <https://gs.statcounter.com/social-media-stats/all/turkey>.

TÜİK verilerine göre; "İnternet kullanımı, 6-15 yaş grubundaki çocuklar için 2013 yılında %50,8 iken 2021 yılında %82,7'ye çıkmıştır. İnternet kullanımı cinsiyete göre incelendiğinde; 2013 yılında %53,7 olan erkek çocukların İnternet kullanım oranının 2021 yılında %83,9'a, 2013 yılında %47,8 olan kız çocuklarının İnternet kullanım oranının ise 2021 yılında %81,5'e yükseldiği görülmüştür. İnternet kullanan çocukların %90,1'i hemen her gün, %8,5'i haftada en az bir defa, %1,4'ü ise haftada bir defadan az İnternet kullandığını beyan etmiştir. Hemen her gün veya haftada en az bir defa olmak üzere düzenli İnternet kullandığını beyan eden çocukların oranı ise %98,6 olmuştur. Bu oran, 2013 yılında %91,8 idi. Düzenli İnternet kullanan erkek çocukların oranının 2013 yılında %92,8 iken 2021 yılında %98,9, kız çocukların oranının ise 2013 yılında %90,7 iken 2021 yılında %98,4 olduğu görülmüştür" (TÜİK, 2021, ss. 1-8).

Türkiye'de sosyal medya kullanımının gençler üzerindeki etkisi önemli bir konudur

ve birçok farklı boyutta incelenmektedir. Sosyal medya gençler arasında iletişim kurma ve bağlantı kurma aracı olarak yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bu platformlar, gençlerin arkadaşlarıyla, aileleriyle ve dünya genelindeki diğer insanlarla bağlantı kurmalarını sağlamaktadır. Diğer taraftan, bu iletişimde sanal ortamın gerçek dünya ile ilişkisi göz ardı edilmemelidir. Sosyal medya, gençlere haberlerden eğitim materyallerine kadar geniş bir bilgi yelpazesine erişim imkânı sağlamaktadır. Lakin, bu bilgilerin güvenilirliği ve doğruluğu konusunda dikkatli olunması gerekmektedir. Sahte haberler ve yanıltıcı bilgilerin yayılması, gençlerin yanlış bilgilendirilmesine neden olabilmektedir. Sosyal medya, gençlerin kendilerini ifade etme ve kendilerini gösterme platformu olarak da hizmet etmektedir. Ancak, bu durum bazen “filtrelenmiş” ve mükemmellik arayışıyla sonuçlanabilmektedir. Bu da gençlerin özsaygılarını etkileyerek kendilerini gerçek hayatta olduğundan daha kötü hissetmelerine yol açabilmektedir. Sosyal medya kullanımının gençler üzerindeki en tartışmalı etkilerinden biri, zaman yönetimi ve bağımlılık konusudur. Sürekli olarak sosyal medyayı kontrol etme, zamanının büyük bir kısmını bu platformlarda geçirme eğilimi, gençlerin günlük yaşamlarını olumsuz yönde belirleyebilmektedir. Ders çalışma, fiziksel aktivite gibi önemli faaliyetlerden zaman çalınmaktadır. Sosyal medya, gençler arasında sosyal etkileşimi artırabilmektedir. Bununla birlikte yüz yüze iletişimin yerini alamaz ve gençler arasında empati geliştirme becerisini zayıflatabilmektedir. Sanal dünyada, insanlar gerçek dünyadaki gibi davranma konusunda daha az kısıtlanmış hissedebilirler, bu da olumsuz davranışları teşvik etmektedir. Aşırı sosyal medya kullanımı gençler üzerinde psikolojik etkileri barındırmaktadır. Bunlar arasında kaygı, depresyon, yalnızlık ve uyku bozuklukları gibi sorunlar ön sıralarda yer almaktadır. Ayrıca, sosyal medya üzerinden yapılan kıyaslamalar ve takipçi sayıları gibi faktörler, gençlerin mutluluğunu ve kendine güvenini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu etkilerin tamamı, sosyal medyanın nasıl kullanıldığına, gençlerin kişilik özelliklerine ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişebilmektedir. Dolayısıyla, gençlerin sosyal medyayı bilinçli bir şekilde kullanmaları ve sağlıklı alışkanlıklar geliştirmeleri önemlidir. Ayrıca, ebeveynler, öğretmenler ve toplumun diğer paydaşları gençlerin sosyal medya kullanımını desteklemek ve yönlendirmek için önemli bir rol oynamaktadır (Erol ve Hassan, 2014, ss. 1-10).

4. Dijital Kafes Teorisi

Dijital Kafes Teorisi (DKT), sosyolojik düşünce tarihinde Max Weber’in geliştirdiği “Demir Kafes” (Iron Cage) kavramından ilham alarak yapılandırılmıştır (Weber, 2005, s. 123; Swedberg & Agevall, 2005, ss. 132-133). Weber, modern toplumlarda bireylerin rasyonelleşme ve bürokratik sistemler içinde özgürlüklerini yitirerek bir “demir kafes”e hapsediğini ileri sürmüştür. Bu çalışma, Weber’in bu kavramsal çerçevesini dijital çağın dinamikleriyle yeniden yorumlayarak, bireylerin sosyal medya platformlarında algoritmik denetim, dikkat ekonomisi ve dijital kimikleşme süreçleriyle nasıl bir “dijital kafes”e hapsediğini açıklamaktadır. Dolayısıyla Dijital Kafes Teorisi, Weber’in yapısal eleştirisini dijitalleşme bağlamında genişleten bir teorik güncelleme olarak değerlendirilebilir.

Bu makale, sosyal medya bağımlılığının gençlerin zihinsel sağlığı üzerindeki etkilerini açıklamak için yeni bir sosyolojik teori olan Dijital Kafes Teorisini (DKT) önermektedir. Teori, bireylerin dijital ortama bağımlılığını, özgürlük yanılsaması, bilişsel kapanım ve psiko-sosyal yankı odaları gibi yeni kavramlar üzerinden açıklamaktadır. DKT, sosyal medya platformlarının gençlerin kimlik inşası, toplumsal aidiyet ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerini analiz ederken, bireyin maruz kaldığı dijital izolasyonun ve sürekli denetim mekanizmalarının psikososyal sonuçlarına odaklanmaktadır.

Sosyal medya, 21. yüzyılda bireyler için bir iletişim aracı olmanın ötesine geçerek, toplumsal yapıları ve bireysel kimlikleri şekillendiren güçlü bir fenomen hâline gelmiştir. Özellikle gençler, sosyal medya platformlarında kimliklerini inşa etmekte ve bu alanlarda toplumsal kabul görmeye çalışmaktadır. Ancak, bu süreç aynı zamanda sosyal medya bağımlılığı ve zihinsel sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Bu çalışmada önerilen Dijital Kafes Teorisi, sosyal medya bağımlılığının gençlerin psikososyal yapıları üzerindeki etkilerini kavramsallaştırmaktadır. Dijital Kafes Teorisi: Kavramsal Çerçeve: DKT, sosyal medya bağımlılığının bireyleri özgürlük yanılsaması altında dijital bir kafese hapsettiğini öne sürmektedir.

Bu teori, üç temel kavram etrafında şekillenmektedir: Özgürlük Yanılsaması, Bilişsel Kapanım ve Psiko-Sosyal Yankı Odaları'dır. I) Özgürlük Yanılsaması: Dijitalleşme, bireylere sınırsız bilgiye ve sosyal bağlantılara erişim sağladığını iddia eden bir özgürlük vaat etmektedir. Ancak, DKT'ye göre bu özgürlük, gerçekte bireyleri belirli algoritmaların ve dikkat ekonomisinin sınırları içine hapsetmektedir. Kullanıcılar, bağımsız tercihler yaptıklarını düşünse de gerçekte, platformların manipülatif tasarımları tarafından yönlendirilmektedir (Zuboff, 2019; Pariser, 2011). Bu durum, bireylerin kendi dijital hapisanelerini inşa etmelerine neden olmaktadır. II) Bilişsel Kapanım: Bilişsel kapanım, bireyin sürekli olarak aynı tür içeriklere maruz kalması nedeniyle eleştirel düşünme yetisinin zayıflaması ve alternatif bakış açılarına kendini kapatmasıdır. Algoritmalar, bireyin ilgi alanlarına uygun içerikleri öne çıkararak zihinsel tek yönlülüğü pekiştirmektedir (Bakshy vd., 2015, s. 1130). Gençler, bu süreçte tek tip düşünce yapılarına maruz kalmakta ve entelektüel gelişim açısından kısıtlanmaktadır. III) Psiko-Sosyal Yankı Odaları: DKT, bireylerin sosyal medya platformlarında oluşturduğu toplulukları "psiko-sosyal yankı odaları" olarak tanımlamaktadır. Bu yankı odaları, bireyin yalnızca kendi inançlarını yahut değerlerini pekiştiren içeriklere maruz kalmasına neden olmakta ve toplumsal diyalogun daralmasına yol açmaktadır. Özellikle gençler, dışı kapalı topluluklarda kimliklerini inşa etmeye çalışırken farklı düşünce sistemlerine karşı toleranslarını yitirebilmektedir (Sunstein, 2017).

Dijital kafesin ruh sağlığı üzerindeki etkileri çok çeşitlidir. DKT, sosyal medya bağımlılığının gençlerde artan kaygı bozuklukları, depresyon ve öz-değer problemlerine

yol açtığını savunmaktadır. Dijital ortamda sürekli olarak bir “gözlem altına alınma” hissi, bireyin benlik algısını zedelemekte ve gerçek dünyadaki ilişkilerini zayıflatmaktadır. Dahası, sosyal medya platformlarının rekabetçi ve onay odaklı yapısı, gençlerde duygusal tükenmeye ve toplumsal yalnızlaşmaya neden olmaktadır. Dijital Kafes Teorisi, sosyal medya bağımlılığının gençler üzerindeki psikososyal etkilerini etraflıca anlamak için kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. Bireylerin dijital ortamlarda daha bilinçli hareket edebilmesi için eğitim programlarının geliştirilmesi, sosyal medya okuryazarlığının artırılması ve algoritmaların bireysel özgürlüğü destekleyecek şekilde düzenlenmesi gerekmektedir. Bu teori, dijital çağda gençlerin ruh sağlığını koruyabilmeleri için yeni politikalar ve bilinçlendirme kampanyaları oluşturulmasını teşvik etmektedir.

4.1 Dijital Kafes Teorisi Kapsamında Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçüm Formülü

Dijital Kafes Teorisi, bireylerin sosyal medya tarafından nasıl kısıtlandığını, yönlendirildiğini ve psikolojik olarak çerçevelendiğini analiz etmektedir. Bu teoriye dayanarak, gençlerin sosyal medya bağımlılığını ölçebilecek bir formül oluşturabiliriz. [Bu bölümde verilen formül, deneysel olarak test edilmiş bir ölçüm aracı değildir. Henüz ampirik veriyle doğrulanmadığı, ölçek geliştirme süreçlerinden (geçerlik, güvenirlik, faktör analizi vb.) geçmediği ve istatistiksel olarak test edilmediği için sadece bir öneri olarak sunulmuştur.]

Formül: Sosyal Medya Bağımlılık Skoru (SMBS)²

$$SMBS = \frac{(TxI) + (Fx C) + (DxE)}{P}$$

Değişkenler: T (Zaman - Time): Günlük sosyal medya kullanım süresi (dakika cinsinden). I (İçerik Etkileşimi - Interaction): Günlük beğeni, yorum, paylaşım, hikaye izleme ve DM sayısı toplamı. F (FOMO - Fear of Missing Out): Sosyal medya olmadan hissedilen eksiklik (1-10 arasında öznel değerlendirme). C (Compulsion - Zorlantı): Anlık bildirimlere verilen

² Formülde yer alan her bir değişken, sosyal medya bağımlılığı literatüründe tanımlanan davranışsal ve psikososyal göstergelere dayanmaktadır. T (Zaman), bağımlılık çalışmalarında en güçlü belirleyici olarak kabul edilen kullanım süresini temsil eder (Andreassen, ²⁰¹⁵). I (İçerik Etkileşimi), sosyal medya bağımlılığının etkileşim odaklı doğasını yansıtır; yüksek etkileşim düzeyi, platforma yönelik davranışsal bağlılığı artırır (Kuss & Griffiths, ²⁰¹⁷). F (FOMO), literatürde sosyal medya bağımlılığının bilişsel bileşeni olarak tanımlanır ve sürekli çevrimiçi olma zorunluluğunu besler (Przybylski vd., ²⁰¹³). C (Zorlantı), anlık bildirimlere verilen tepki süresiyle ölçülen dürtüsel davranışları ifade eder; bu durum dikkat ekonomisi ve algoritmik yönlendirme ile ilişkilidir (Zuboff, ²⁰¹⁹). D (Dijital Kimikleşme), Dijital Kafes Teorisi'nin kimlik inşası ve özgürlük yanılması kavramlarıyla doğrudan bağlantılıdır; sanal kimlik, gerçek ilişkiler üzerinde baskın hale geldiğinde bağımlılık riski artar. E (Etkileşim Bağımlılığı), platforma tekrar tekrar dönme davranışını gösterir ve psikolojik ödül mekanizmalarıyla ilişkilidir (Alter, ²⁰¹⁷). P (Psikolojik Direnç) ise dijital detoks sürecinde hissedilen zorluk üzerinden bağımlılığın psikolojik boyutunu ortaya koyar; düşük direnç, yüksek bağımlılık göstergesidir. Bu bileşenler, Dijital Kafes Teorisi'nin üç temel kavramı (Özgürlük Yanılması, Bilişsel Kapanım, Psiko-Sosyal Yankı Odaları) ile uyumlu olarak seçilmiş ve sosyal medya bağımlılığının çok boyutlu yapısını ölçmek için modele dahil edilmiştir.

tepki süresi (saniye cinsinden). D (Dijital Kimlikleşme - Digital Identity): Sanal ortamda geçirilen sürenin gerçek hayat ilişkileri üzerindeki etkisi (1-10 arasında öznel değerlendirme). E (Etkileşim Bağımlılığı - Engagement Addiction): Gün içinde sosyal medya açma sıklığı. P (Psikolojik Direnç - Psychological Resilience): Dijital detoks sürecinde hissettiği zorluk seviyesi (1-10 arasında öznel değerlendirme, yüksek değer direnç düşük demektir). SMBS Yorumlaması: 0-10: Bağımlılık riski düşük. 11-25: Orta düzey bağımlılık. 26-40: Yüksek bağımlılık. 40+: Dijital Kafes etkisi altında, sosyal medya ciddi bağımlılık yaratmaktadır.

Örnek Bir Uygulama

Birey Profili: 20 yaşında bir üniversite öğrencisi olan Ayşe, sosyal medyada aktif biridir.

T = 240 dakika (günde 4 saat)

I = 300 etkileşim (beğeni, yorum, paylaşım vb.) %'delik ölçekte 3

F = 8 (yüksek FOMO seviyesi)

C = 15 saniye (bildirimlere hızlı yanıt) %'delik ölçekte 0,15

D = 7 (gerçek hayat ilişkilerini etkiliyor)

E = 25 kez sosyal medya açma

P = 3 (dijital detoksta düşük direnç)

Buradaki “dijital detoks”, bireylerin belirli bir süre boyunca dijital cihazlardan (telefon, bilgisayar, tablet) ve sosyal medyadan uzak durarak zihinsel ve duygusal iyilik hallerini yeniden kazanmalarını amaçlayan bir süreçtir. Özellikle sosyal medya bağımlılığı, ekran gorgunluğu ve dijital stres gibi sorunlarla mücadele etmek için uygulanabilmektedir.

Hesaplama:

$$SMBS = [(4 \times 3) + (8 \times 0,15) + (7 \times 25)] / 3$$

$$SMBS = (12 + 1,2 + 175) / 3$$

$$SMBS = 188,2 / 3$$

$$SMBS = 62,73$$

Ayşe'nin SMBS skoru 40+ olduğu için Dijital Kafes etkisi altında olduğunu söyleyebiliriz.³ Sosyal medya bağımlılığı kritik seviyede ve dijital detoks önerebiliriz. Dijital Detoksun Temel Amaçları Zihinsel Arınma: Dijital gürültüden uzaklaşarak daha sakin ve net bir zihin yapısına ulaşmaktır. Gerçek Hayata Odaklanma: Dijital bağımlılığı azaltarak sosyal ilişkileri, doğayı ve fiziksel aktiviteleri ön plana çıkarmaktır. Dikkat Süresini Artırma: Sürekli bildirim ve ekran maruziyetinin neden olduğu dikkat dağınıklığını azaltmaktır. Uyku Kalitesini Artırma: Mavi ışığın ve dijital uyarıcıların neden olduğu

³ Ayşe'nin SMBS skorunun 40+ olarak değerlendirilmesi, bu çalışmada önerilen normalize edilmiş sınıflandırma aralıklarına dayanmaktadır. Bu aralıklar, sosyal medya bağımlılığı literatüründe yer alan davranışsal ve psikososyal göstergelerden uyarlanmıştır (Andreassen, ²⁰¹⁵; Kuss & Griffiths, ²⁰¹⁷). Dolayısıyla, “Dijital Kafes etkisi altında” ifadesi, bireyin sosyal medya kullanımının kuramsal olarak tanımlanan kritik bağımlılık düzeyine ulaştığını gösteren bir kavramsal çerçeveye dayanmaktadır, kişisel bir yorum değildir.



uyku problemlerini en aza indirmektedir. Bağımlılık Döngüsünü Kırma: Sürekli sosyal medya kullanımı ve ekran başında geçirilen sürenin psikolojik etkilerini azaltmaktır.

5. Dijital Detoks Türleri

Dijital detoks, bireylerin dijital cihazlardan ve sosyal medya platformlarından bilinçli olarak uzaklaşarak zihinsel yahut duygusal iyilik hallerini korumayı amaçlayan bir stratejidir. Literatürde, dijital detoksun aşırı sosyal medya kullanımının yarattığı stres, dikkat dağınıklığı ve bağımlılık davranışlarını azaltmada etkili olduğu belirtilmektedir (Alter, 2017; Roberts & David, 2020).

I. Tam Dijital Detoks: Telefon, bilgisayar, tablet ve televizyon gibi tüm dijital cihazlardan belirli bir süre tamamen uzak durmaktır. Süresi: Genellikle 24 saatten birkaç haftaya kadar değişebilir (Alter, 2017). II. Kısmi Dijital Detoks: Sadece belirli platformlardan veya cihazlardan uzak durmaktır (örneğin, sosyal medya kullanmamak ama iş için bilgisayar kullanmak). Süresi: Günlük belirli saatler veya hafta sonları (Roberts & David, 2020). III. Sosyal Medya Detoksu: Instagram, Twitter (X), TikTok gibi sosyal medya uygulamalarından belirli bir süre uzak durmaktır. Süresi: Genellikle 1 hafta ila 1 ay arasında değişir (Przybylski vd., 2013). IV. Ekran Süresi Azaltma: Günde belirlenen bir saatten fazla ekran kullanımını sınırlandırmaktır (örneğin, günde maksimum 2 saat telefon kullanma). Süresi: Sürekli uygulanabilecek bir yöntem (Twenge, 2017). Bu sınıflandırma, dijital bağımlılık ve teknoloji kullanım davranışları üzerine yapılan önceki çalışmaların sentezine dayanmaktadır (Alter, 2017; Przybylski vd., 2013; Twenge, 2017).

Dijital detoks için uygulanabilecek adımlar kısaca şöyledir: a) Bildirimleri Kapatın: Sürekli uyarıcılar yerine, belirli saatlerde telefon kontrolü yapın. b) Sosyal Medya Molası Verin: En azından belirli bir süre sosyal medya hesaplarınızı dondurun. c) Telefonu Uzak Tutun: Uyurken telefonu başka bir odada bırakmak odaklanmayı artırabilir. d) Dijital Diyet Uygulayın: Günlük ekran süresini belirli bir limite çekin. e) Alternatif Aktiviteler Bulun: Kitap okumak, yürüyüş yapmak, spor veya sanatsal aktivitelerle ilgilenmek. f) Dijital Detoks Günleri Belirleyin: Haftanın belirli günlerini tamamen çevrimdışı geçirin (örneğin, “pazar günü dijital oruç”). g) Gerçek Sosyal Bağlantılar Kurun: Yüz yüze etkileşimi artırarak dijital dünyadan uzaklaşın. Dijital çağın getirdiği avantajlardan faydalanırken, teknoloji ile sağlıklı bir ilişki kurmak için dijital detoks önemli bir yöntemdir. Dijital detoks stratejileri, Dijital Kafes Teorisi’nin öne sürdüğü bilişsel kapanım ve psiko-sosyal yankı odaları etkilerini azaltmada kritik bir rol oynamaktadır. Bu yöntemler, gençlerin dijital ortamda daha bilinçli hareket etmelerini ve zihinsel sağlıklarını korumalarını desteklemektedir.

6. Sosyal Medya Kullanımının Gençlerde Yarattığı Zihinsel Sağlık Sorunları

Günümüzde, gençler arasında sosyal medya kullanımı hızla artmaktadır ve bu durumun

zihinsel sağlık üzerindeki etkileri giderek daha fazla araştırılmaktadır. Yalnız, sosyal medya platformlarının popülerliği ve erişilebilirliği, gençler üzerinde çeşitli zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilecek potansiyel riskleri de beraberinde getirmektedir. Sosyal medya platformları, gençler arasında iletişim kurma ve bağlantı kurma aracı olarak yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Ancak, paradoksal olarak, aşırı sosyal medya kullanımı gençlerde sosyal izolasyon ve yalnızlık duygularını arttırabilmektedir. Bu platformlardaki sanal etkileşimler, gerçek hayattaki sosyal ilişkilerin yerini alarak yüzeysel ve anlamsız bağlantılar oluşturmaktadır. Sosyal medya, sürekli olarak akış halinde olan içerikleriyle dikkat dağınıklığına sebebiyet vermektedir. Gençler, daima/ durmadan yeni bilgileri tüketirken, dikkatlerini bir konuya odaklanmada zorluk yaşayabilmektedir. Yeni dijital yaşam okul başarısını ve akademik başarıyı aşağıya çekerek öğrenme sürecini olumsuz yönde değiştirebilmektedir. Sosyal medya platformlarında gösterilen mükemmeliyetçi ve filtrelenmiş yaşamlar, gençler arasında duygusal iyi olmama hali ve stres duygularını arttırmaktadır. Gençler, kendilerini başkalarıyla karşılaştırırken, kendi yaşamlarının yetersiz olduğunu düşünmektedir. Velhasıl, sosyal medya üzerindeki olumsuz içerikler ve tartışmalar da gençlerde stres ve kaygıya yol açmaktadır. Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte, gençler arasında uyku sorunları da yaygın hale gelmiştir. Gece geç saatlerde sosyal medya kullanımı, melatonin salınımını etkileyerek uyku düzenini bozmaktadır. Bu da uykusuzluk ve uykuya dalma zorluklarına sebep olmaktadır. Sosyal medya platformları, gençler arasında dijital bağımlılığa dair önemli bir etkindir. Kopuntusuz olarak sosyal medya platformlarını kontrol etme, beğeni ve yorumlara bağımlı hale gelme gibi davranışlar, gençlerin sosyal medya kullanımını kontrol etmelerini zorlaştırmakta, günlük yaşam aktivitelerinden kopmalarını tetiklemektedir. Sosyal medya kullanımının gençler üzerindeki zihinsel sağlık sorunlarına etkileri dikkate değerdir. Bu nedenle, gençlerin sosyal medya kullanımını dengelemelerine ve sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerine yardımcı olacak ebeveynler, eğitimciler ve toplum genelinde bilinçlendirme yahut destek programları önemlidir. Bir de gençlerin sosyal medya kullanımıyla ilgili olarak dikkatli olmaları ve sağlıklı sınırlar koymaları mühimdir (Pantic, 2014, ss. 652-657).

14-22 yaş arası gençlerle yapılan ulusal bir anket, gençleri etkileyen, büyüyen ruh sağlığı krizi hakkında yeni kanıtlar sağlamıştır. Hopelab ve Well Being Trust (WBT) sponsorluğunda yapılan anket, orta ila şiddetli depresyon belirtileri yaşayan çok sayıda genç ve genç yetişkinin, zihinsel sağlık sorunlarını çevrimiçi araştırmak (yüzde 90), erişim sağlamak da dâhil olmak üzere yardım için internete başvurduğunu ortaya koymuştur. Diğer insanlar sağlık öykülerini bloglar, podcast'ler ve videolar aracılığıyla aktarmaktadır (yüzde 75), refahla ilgili mobil uygulamaları kullanmaktadır (yüzde 38) mesajlaşma ile görüntülü sohbet gibi dijital araçlar aracılığıyla sağlık sağlayıcılarla bağlantı kurmaktadır (yüzde 32). Hopelab CEO'su Margaret Laws, "Bu araştırma, internet kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkinin sanıldığından çok daha karmaşık olduğunu ortaya koyuyor" demiştir. "Sosyal medyanın baskıları pek çok genç için gerçek zorluklar yaratıyor ancak sosyal

medya ve diğer çevrimiçi kaynaklar, mücadele edenlerle etkileşime geçmek ya da onlara destek sağlamak için gerçek fırsatlar sunuyor” değerlendirmesini yapmıştır. Anket, Şubat ve Mart 2018’de 1300’den fazla ABD’den oluşan ulusal temsili olasılık örneklemini arasında gerçekleştirilmiştir. Gençler ve genç yetişkinler, depresif semptomları değerlendirmek için yaygın kullanılan bir ölçek olan Hasta Sağlığı Anketi Depresyon Ölçeği’ne (PHQ-8) tabi tutulmuşlardır. Ankete göre birçok genç, sosyal medyanın depresyon, stres veya kaygı zamanlarında bağlantı, destek yahut ilham almalarına yardımcı olduğunu söylemiştir. Orta ila şiddetli depresyon semptomları olanların yüzde 30’u, kendilerini daha az yalnız hissetmeleri açısından sosyal medyanın çok önemli olduğunu söylerken, depresyonu olmayanlarda bu oran yüzde 7’dir; ve yüzde 27’si başkalarından ilham almanın çok önemli olduğunu söylerken, depresyonu olmayanlarda bu oran yüzde 13’tür. Her şey hesaba katıldığında, gençlerin kendilerini depresif, stresli veya kaygılı hissettiklerinde sosyal medya kullanmanın kendilerini daha iyi hissettirdiğini söyleme olasılıkları (yüzde 30), kendilerini daha kötü hissettirdiğini söyleme olasılıklarından (yüzde 22) biraz daha fazladır. Yaklaşık yarısı (yüzde 47) bu durumun kendilerini şu ya da bu şekilde etkilemediğini söylemiştir. Nicel veriler, çevrimiçi araçların gençlerin olumlu katılımını sağlama potansiyelini vurgularken, aynı zamanda katılımcıların sosyal medyadaki karma deneyimlerine ilişkin bazı önemli endişeleri de gündeme getirmiştir. Örneğin, orta ila şiddetli depresif semptomları olan gençlerin, sosyal medyayı kullandıklarında sıklıkla kendilerini dışlanmış hissettiklerini (depresyonu olmayanlarda yüzde 1’e kıyasla yüzde 18) ya da diğer gençlerden daha iyi durumda olduklarını söyleme olasılıkları diğer gençlere göre daha fazladır. (yüzde 7’ye karşılık yüzde 32). “Gençlerin ve genç yetişkinlerin zihinsel sağlıkla başa çıkmak için kolayca çevrimiçi destek aradıkları kesin olarak belirlenmiştir. Onlarla bulundukları yerde buluşmalı ve onlara nasıl görünürse görünsün, uygun bakımın nasıl sağlanacağını bulmalıyız. Topluluklarımız, klinisyenlerimiz ve politika yapıcılarımız, iyi bir zihinsel sağlığı yahut refahı teşvik etmede en etkili olabilecek kaynakları (hem dijital hem de kişisel) belirlemeli/ desteklemelidir” Psy. Dr. Benjamin F. Miller ile Strateji Sorumlusu, Well Being Trust bu tespitlerde bulunmuştur (Viner, 2019, ss. 685-696).

7. Sonuç ve Öneriler

Günümüzün dijital çağında, gençlerin sosyal medya kullanımı, iletişimde ve bilgi paylaşımında önemli bir araç haline gelmiştir. Ancak, bu platformların yaygın kullanımı, gençlerin zihinsel sağlığı üzerinde önemli etkilere neden olabilmektedir. Sosyal medyanın gençlerin zihinsel sağlığı üzerindeki etkileri, bir dizi faktörden kaynaklanmaktadır. Öncelikle, sosyal medya platformlarında bulunan olumsuz içerikler, gençlerin duygusal durumlarını etkileyebilmektedir. Taciz, kavga, kötü haberler, dijital zorbalık gibi içerikler gençlerde stres, kaygı ve mutsuzluk hissiyatını arttırmaktadır. Üstelik, sosyal medya üzerindeki idealize edilmiş yaşam tarzları ve beden görüntüleri, gençlerde benlik saygısı sorunlarına ve kendini kıyaslamaya yol açmaktadır.

Bilinçli sosyal medya kullanımı, gençlerin dijital platformları daha sağlıklı bir şekilde kullanmalarını sağlayabilir. Bilinçli kullanım [tüketim ile üretim], içerikleri filtreleme, zaman yönetimi ve dijital sınırlar belirleme gibi stratejileri içermektedir. Bu şekilde, gençler olumsuz içeriklere maruz kalmadan sosyal medyayı kullanabilirler. Ayrıca, farkındalık sahibi sosyal medya kullanımı, gerçek hayattaki etkinliklere katılımı teşvik edebilir ve sosyal ilişkileri güçlendirebilir. Sorumlu sosyal medya kullanımı, gençlerin zihinsel sağlığını korumak için önemlidir. Araştırmalar, aşırı sosyal medya kullanımının depresyon, anksiyete ve yalnızlık gibi zihinsel sağlık sorunlarıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, gençlere sosyal medyayı bilinçli bir şekilde kullanma [dijital etik/ medya okuryazarlığı] becerileri öğretilmelidir. Gençlerin zihinsel sağlığını korumak için, sosyal medya kullanımının bilinçli bir şekilde yönetilmesi gerekmektedir. Bilinçli kullanım stratejileri, gençlerin sosyal medya platformlarını daha sağlıklı bir şekilde kullanmalarına yardımcı olabilir ve olumsuz etkileri en aza indirebilir. Ne var ki bu stratejilerin yanı sıra, ebeveynlerin, eğitimcilerin ve toplumun genelinde farkındalık ve destek programları da gereklidir.

Bu makalede, sosyal medyanın gençlerin zihinsel sağlığı üzerindeki etkileri incelenmiş ve literatürdeki önemli bulgular ortaya konmuştur. Araştırmalar, sosyal medya kullanımının gençler üzerinde çeşitli zihinsel sağlık sorunlarına yol açabileceğini göstermektedir. Özellikle, aşırı sosyal medya kullanımı depresyon, anksiyete, yalnızlık ve düşük benlik saygısı gibi sorunlarla ilişkilendirilmiştir. Çeşitli anket verileri incelendiğinde, gençlerin çoğunluğunun sosyal medya platformlarını günlük olarak uzun süre kullandığı ve bu kullanımın olumsuz etkilere yol açabileceğine dair işaretlerin bulunduğu gözlemlenmektedir. Bilhassa, olumsuz içeriklerin, idealize edilmiş yaşam tarzlarının ve beden görüntülerinin gençler üzerindeki etkileri endişe vericidir. Hususen, bilinçli sosyal medya kullanımının gençlerin zihinsel sağlığı üzerinde olumlu bir rol oynayabileceği de belirtilmelidir. Bilinçli kullanım stratejileri, gençlerin sosyal medya platformlarını daha sağlıklı bir şekilde kullanmalarını sağlayabilir ve olumsuz etkileri de en aza indirebilir. Bu stratejiler arasında içerikleri filtreleme, zaman yönetimi, dijital sınırlar belirleme ve gerçek hayattaki etkinliklere katılımı teşvik etme gibi yöntemler bulunmaktadır. Sonuç olarak, sosyal medya ve gençlerin zihinsel sağlığı arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlüdür. Ancak, bilinçli sosyal medya kullanımı, gençlerin zihinsel sağlığını korumak için önemli bir adım olabilmektedir. Ebeveynlerin, eğitimcilerin ve toplumun genelinde farkındalık ve destek programları da gereklidir. Bu programlar, gençlerin sosyal medya kullanımını bilinçli bir şekilde yönetmelerine ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olabilecektir. Hızla dünyamız adeta gerçek üstü bir mekana dönüşmekteyken; dijital kafesin parmaklıkları görünmemekte, ama zihni en çok onlar hapsetmektedir. Bağımlılık ise özgürlüğün en parlak ekranında gizlenmiştir. Gerçek bağlar koparken, sanal bağlar zihni örümcek ağı gibi sarmaktadır. Dijital kafesin anahtarı, farkındalıkla açılır; fakat çoğu artık onu aramayı bile unutmuştur. “Hür doğan insan, dijital kelepeçelere/ prangalara vurulmuştur!”

Kaynakça

Alter, A. (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin Press.

Anderson, M. Faverio, M. ve Gottfried, J. (2023). *Teens, Social Media and Technology 2023*. Erişim adresi: <https://www.pewresearch.org/internet/2023/12/11/teens-social-media-and-technology-2023/> Erişim tarihi: (06.03.2024).

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

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>

Bakshy, E., Messing, S., & Adamic, L. A. (2015). Exposure to ideologically diverse news and opinion on Facebook. *Science*, 348(6239), 1130–1132. <https://doi.org/10.1126/science.aaa1160>

Barrat, D. (2008). *Media sociology*. London: Routledge.

Chaffey, D. (2025). Global social media statistics research summary. *Smart Insights*. <https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/> Erişim tarihi: (12.09.2025).

Dierks, Z. (2024). Social media in Turkey - statistics & facts. Erişim adresi: <https://www.statista.com/topics/9412/social-media-in-turkey/>. Erişim tarihi: (07.03.2024).

Erol, G., & Hassan, A. (2014). Gençlerin sosyal medya kullanımı ve sosyal medya kullanımının tatil tercihlerine etkisi. *Journal of International Social Research*, 7(31). s. 1-10.

France, A., Coffey, J., Roberts, S., & Waite, C. (2020). *Youth sociology*. Bloomsbury Publishing.

Goodyear, V. A., Armour, K. M., & Wood, H. (2018). Young people and their engagement with health-related social media: New perspectives. *Sport, education and society*. Vol. 24, No. 7, <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1423464>. Pp. 673-688.

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

Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation and children's Internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599. <https://doi.org/10.1080/08838150802437396>

Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652–657. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>

- Pariser, E. (2011). *The filter bubble: What the Internet is hiding from you*. Penguin Press.
- Pew Research Center (2025). Social Media Fact Sheet. *PRC*. <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/social-media/>. Erişim tarihi: (10.09.2025).
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Richards, D., Caldwell, P. H., & Go, H. (2015). Impact of social media on the health of children and young people. *Journal of paediatrics and child health*, 51(12), 1152–1157.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386–392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Romero, D., Meeder, B., Barash, V., & Kleinberg, J. (2011). Maintaining ties on social media sites: The competing effects of balance, exchange, and betweenness. In *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media* (Vol. 5, No. 1, pp. 606–609).
- Rüther, L., Jahn, J., & Marksteiner, T. (2023). #influenced! The impact of social media influencing on self-esteem and the role of social comparison and resilience. *Frontiers in Psychology*, 14, 1216195. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1216195>
- Schneider, C. J. (2014). Social media and e-public sociology. *The public sociology debate: Ethics and engagement*, 205–224.
- StatCounter, (2025). Social Media Stats Turkey. <https://gs.statcounter.com/social-media-stats/all/turkey>. Erişim tarihi: (09.09.2025).
- Strickland, A. (2014). *Exploring the effects of social media use on the mental health of young adults*. Dissertations. University of Central Florida.
- Sunstein, C. R. (2001). *Republic.com*. Princeton University Press.
- Sunstein, C. R. (2017). *#Republic: Divided democracy in the age of social media*. Princeton University Press.
- Taylor, J., & Armes, G. (2024). Social comparison on Instagram, and its relationship with self-esteem and body-esteem. *Discover Psychology*, 4, Article 126. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00241-3>
- TÜİK. (2021). Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2021. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132>. Erişim tarihi: (07.03.2024).
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more*

tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood. Atria Books.

Viner, R. M., Gireesh, A., Stiglic, N., Hudson, L. D., Goddings, A. L., Ward, J. L., & Nicholls, D. E. (2019). Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 3(10), 685-696.

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>

Wilksch, S. M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S., & Wade, T. D. (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 53(1), 96–106. Doi: 10.1002/eat.23198

Zuboff, S. (2019). *The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power.* PublicAffairs.