

# Gençlerde sosyal medya kullanımı ve ruh sağlığına etkileri

**Dr. Saadet Öztürk**



1987'de Gaziantep'te doğdu. 2010 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümünden mezun oldu. 2013 yılında Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri, 2018 yılında ise Hasan Kalyoncu Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programından mezun oldu. Doktora eğitimini Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında tamamladı. 2012 yılında Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmaya başladı. 2021 yılından bu yana aynı kurumda öğretim üyesi olarak görev yapmakta ve Klinik Psikoloji doktora eğitimine devam etmektedir.

Türkiye İstatistik Kurumuna (TÜİK) göre Türkiye'de 16-74 yaş aralığındaki kişilerin yüzde 88,8'i internet kullanmaktadır (1). Başka bir istatistik portalı ülkemizde 2024 yılı itibarıyla 74,41 milyon kişinin internet kullandığını belirtmektedir (2). İnternetin bize sunduğu sınırsız kolaylık bu oranları kaçınılmaz kılmaktadır. Eğlence, iletişim, eğitim, sağlık, istihdam gibi pek çok alanda faydalar sağlayan internetin olmadığı bir dünyayı hayal etmek bile artık çok zor görünmektedir.

İnternetin yaygınlaşmasıyla beraber akıllı telefonlar, akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla da sosyal medya uygulamaları hayatımızın bir parçası hâline gelmiştir. Tüm bu dijital teknolojiler sağladığı avantajlarla birlikte birtakım sorunları da beraberinde getirmektedir. Bu yazıda sosyal medya uygulamalarının gençlerin ruh sağlığına etkilerini ve bu etkileri en aza indirebilmek için neler yapılabileceği ele alınacaktır.

## Sosyal Ağlar ve Problemli Sosyal Medya Kullanımı

2025 yılı itibarıyla dünyada 5,24 milyar insan sosyal medya kullanmaktadır. Bu oran toplam nüfusun yüzde 63,9'una karşılık gelmektedir (3). 2024 yılında yapılan bir araştırmaya göre ise Türkiye'de 57,50 milyon sosyal medya kullanıcısı

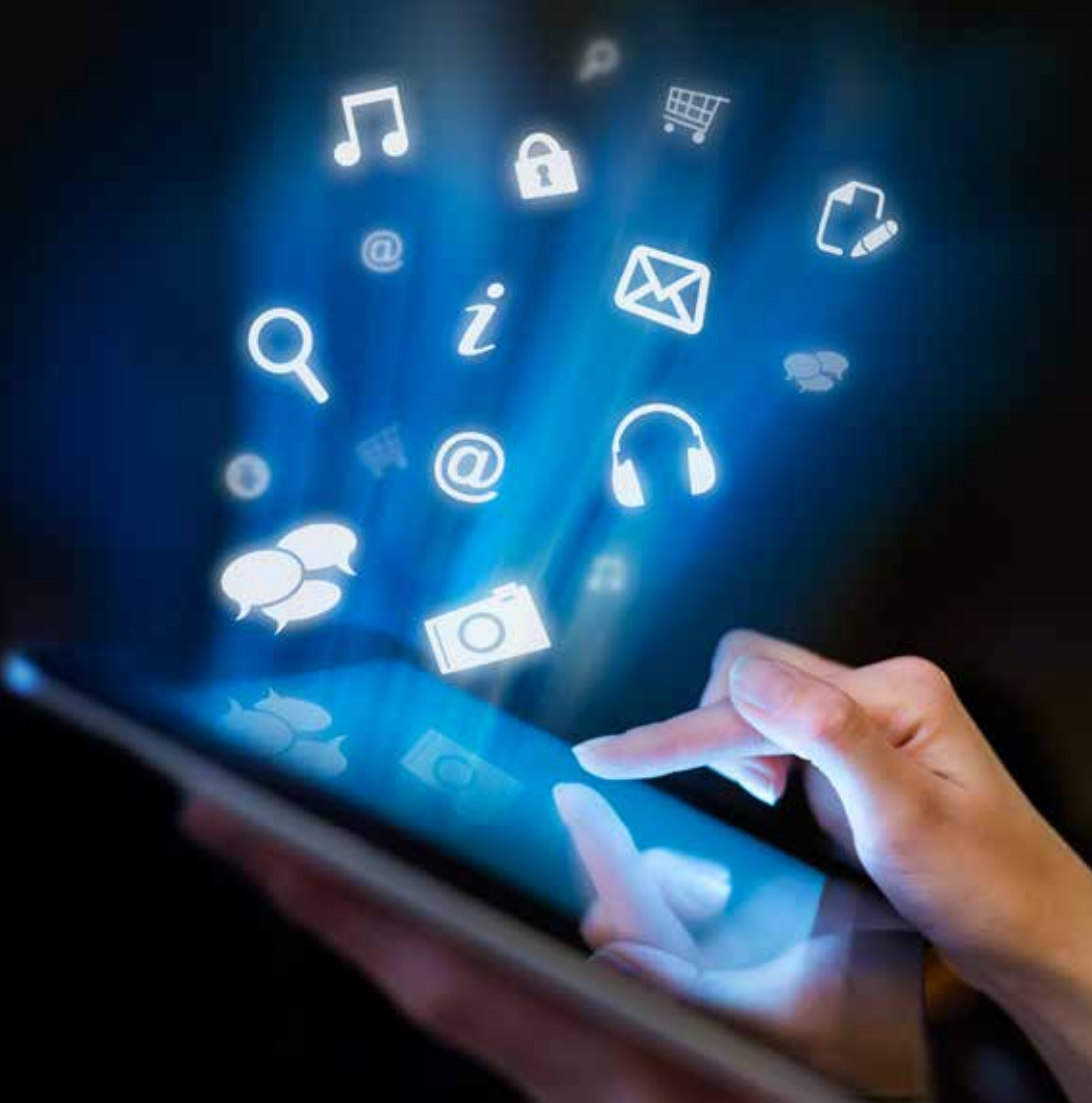
olduğu bilinmektedir (2). TÜİK en sık kullanılan sosyal medya uygulamalarının yüzde 86,2 ile WhatsApp, yüzde 71,3 ile YouTube ve yüzde 65,4 ile Instagram olduğunu belirtmiştir (1). Bununla birlikte Twitter, Snapchat, TikTok gibi uygulamalar da gençler arasında popüler bir şekilde kullanılmaktadır (4).

Eğlence, iletişim, maddi gelir gibi ihtiyaçlarımızı karşıladığımız sosyal medya birçok insanın uyumadan önce ve uyanıktan sonra ilk kontrol ettikleri uygulamaların yer aldığı bir mecra, bir iletişim ortamı olmuştur. Özellikle gençler günlerinin önemli bir kısmını bu uygulamalarda geçirmektedir. Araştırmalar, gençlerin yaklaşık yarısının günde dört saatini sosyal medyada harcadığını, yaklaşık yüzde 12'sinin ise bu ağlarda yedi saatten fazla zaman harcadığını göstermektedir (5, 6).

Sosyal medyanın aşırı kullanımı literatürde sosyal medya bağımlılığı, problemli sosyal medya kullanımı gibi farklı şekillerde adlandırılmaktadır. Sosyal medyada geçirilen süre bağımlılığın semptomlarından birisi olsa da sadece süreye bakılarak bağımlılıktan söz edilemez. Sosyal medya bağımlılığından söz edebilmemiz için asıl dikkat etmemiz gereken şey kişinin gelişim dönemlerinin gerektirdiği ödevleri yapmayı ihmal edip etmediğidir. Örneğin bir gencin günde ortalama sekiz saatini uykuda geçirmesi gerekmektedir. Akademik olarak üzerine

düşen sorumlulukları bulunmaktadır. Aynı zamanda yakın ve derin ilişkiler kurmaya ihtiyacı vardır. Sosyal medya yüzünden bu ödevlerin aksatılması problemli sosyal medya kullanımının göstergesidir. Başka bir şekilde ifade edecek olursak; kullanıcı sosyal medyada geçirdiği zaman nedeniyle günlük işlevselliği bozuluyorsa, bu durum problemli kullanımın işareti olarak kabul edilir. Bu gençlerin uykusuz kalması, sağlıklarının bozulması, ders başarılarının düşmesi, aileleriyle tartışması sosyal medya kullanımına engel olmamaktadır. Bunun dışında kişinin zihninin sosyal medya ile meşgul olması önemli bir kriterdir. Örneğin kişi sosyal medyada değilken bile sosyal medyayı düşünür, bu nedenle zihni devamlı olarak sosyal medyaya ne zaman gireceği ve içeriklerle nasıl meşgul olacağı ile ilgilenmektedir. Bunlar dışında kişinin sosyal medyada geçirdiği sürenin zamanla artması, sosyal medya kullanımı kısıtlandığında öfke, kaygı gibi olumsuz duyguları deneyimlemesi, sosyal medyadan bir süre uzak kaldığında aşırı kullanıma geri dönmesi gibi semptomların da görünmesi beklenir (7). Bir diğer ifadeyle kişiler, sosyal medyaya girmemek ya da daha az zaman geçirmek konularında irade göstermekte zorlanmaktadır.

Peki, problemli sosyal medya kullanımının olumsuz sonuçlarına rağmen onu çekici kılan nedir? Sosyal medya



uygulamaları bağımlılık yapıcı bir tarzda tasarlanmıştır. İçerik itibarıyla çekici özelliklere sahiptir. Psikolojik ihtiyaçlarımızı da hızlıca karşıladığı için kullanımı yaygındır ve bu durum bağımlılık riskini artırmaktadır. Sosyal medyada yer alan görseller, beğeniler, paylaşımlar, yorumlar, sonsuza kadar kaydırabileceğimiz eğlenceli kısa videolar, beynimizin ödül merkezini uyarır ve daha iyi hissetmemizi sağlar. İşin bir diğer psikolojik boyutu bu ödüllerin ne zaman ve ne kadar geleceğinin bilinmemesidir. Kişi, paylaşımlarının ne zaman, kim tarafından ve kaç beğeni alacağı ya da videoları kaydırırken sıradaki video içeriğinin ne olacağını bilmemesi gibi belirsiz durumlar, bu uygulamaları daha çekici hâle getirebilir ve bağımlılık yaratabilir.

## Sosyal Medya Kullanımını ve Ruh Sağlığı

Sosyal medya kullanımı ruh sağlığımızı doğrudan ya da dolaylı yollarla etkilemektedir. Doğru kullanılmadığında insanları daha kaygılı ve mutsuz hissettirecek, depresyon, yeme bozuklukları gibi birtakım psikiyatrik bozuklukların ortaya çıkmasına neden olabilecek riskli özellikler barındırmaktadır. Bunlardan birisi sosyal medyanın sunduğu sahte ancak sözde ideal dünyalarla ilişkilidir. Örneğin Instagram gibi fotoğraf ve video içeriği paylaşmaya olanak veren uygu-

İnsanlar birçok insanın en mutlu ve en güzel gördükleri zamanları paylaştıkları bir mecra hâline gelmiştir. Bu içerikleri gören ve doğal olarak hayatlarında birtakım sorunlarla uğraşan insanlar da “Herkes mutlu, bir ben mutsuzum”, “Herkes güzel, bir ben çirkinim”, “Herkes zengin, bir ben zorluk çekiyorum” gibi düşüncelere kapılmaktadır. Bu içeriklere maruz kalan gençlerin hayatlarından ve kendilerinden memnuniyetsizlikleri artmakta, mutsuzluğa ve ümitsizliğe davetiye çıkarmaktadır.

Bununla birlikte insanlar bahsettiğimiz bu paylaşımları kaçırmaktan dolayı da yoğun kaygı duyabilirler. Bu durum *gelişmeleri kaçıрма korkusu* (Fear of Missing Out, FOMO) olarak tanımlanmaktadır. FOMO literatürde farklı şekillerde tanımlansa da diğer insanların hayatlarını ve yaşantılarını takip etmek ve onları kaçırmaktan dolayı kaygı duymak olarak özetlenebilir. Bu kaygıya sahip kişiler genellikle diğer insanların kendilerinden daha iyi bir hayata sahip olduğunu düşünürler ve takip ettikleri sosyal medya kullanıcılarının paylaşımlarını kaçırmak için bir zorunluluk hisseder. Bu kaygı insanların sosyal medyayı daha fazla kullanmasına yol açabilir. FOMO'nun hepsini burada ele alamayacağımız birçok nedeni bulunmakla birlikte bazı araştırmacılar merak duygusuyla ilişkili olduğunu söylemektedir (8).

Merak nedeniyle sosyal medyadaki içerikleri takip edememekten ya da kaçtırmaktan kaygı duymak, aslında kendimizi ve dünyayı keşfetmemiz için verilen bu kıymetli duyguyu, bize faydası olmayan şeylere yönlendiriyoruz anlamına gelmektedir. Bu durumu bir Nasreddin Hoca fıkrası çok güzel özetlemektedir. Bir adam bir yere bir tepsi baklava götürüldüğünü görmüş ve Nasreddin Hoca'ya "Efendi az önce şuradan baklava tepsi götürülen bir adam geçti." demiş. Nasreddin Hoca da "Bana ne" diye cevap vermiş. Sonra aynı adam "Ama baklava tepsisini sizin eve götürdüler." deyince Nasrettin Hoca da adamı tersleyerek "Sana ne" demiş. Tıpkı Nasrettin Hoca gibi bizim de bu sanal dünyalarda işimize yaramayacak içeriklere, bilgilere karşı "bana ne" demeyi öğrenmemiz gerekmektedir. Sosyal medya üzerindeki içerikleri daha dikkatli ve eleştirel yaklaşımla takip etmeyip "Bana ne!" diyememek değer verdiğimiz şeyleri yapmaktan bizi uzaklaştırmaktadır. Diğer insanların neler yaptığını yakalamaya çalışırken kendi hayatımızda neleri kaçırdığımız üzerine düşünmemiz gerekir.

Sosyal medyada sadece g z ll kler değil, felaketler ve acılar da paylaşılmaktadır. Bu içeriklere maruz kalmak da psikolojik olarak zorlanmamıza sebep olmaktadır. Bu nedenle gelişmeleri kaçırma korkusu kavramından sonra sosyal medyanın gençleri kaygı ve mutsuzluğa sürüklediği fark edilen yeni bir davranış daha ortaya çıkmıştır: Felaket Kaydırması (Doomscrolling). Bu kavram kişilerin olumsuz haberleri takip etmekten kendini alamadığı durumu ifade eden ve son yıllarda ortaya çıkan bir kavramdır. Sosyal medya uygulamalarında şiddet, intihar gibi olayların ve bu olaylara dair görüntülerin yer aldığı resim ve videoların hızla yayılması kullanıcıların bu içeriklere devamlı maruz kalmasına neden olmaktadır. Felaket kaydırması yapan kullanıcılar kontrol edilemez bir şekilde bu haberleri takip etmeye devam etmektedirler. Bu davranış da insanlara daha kaygılı, çaresiz, depresif hissettirebilmektedir. Özellikle X kullanıcılarında görülen Felaket Kaydırması (Doomscrolling)  mitsizlik, çaresizlik, kaygı, depresyon gibi olumsuz duygularla ilişkili bulunmuştur (9). Dolayısıyla da devamlı olumsuz içerikleri takip ettiğimizde daha depresif ve kaygılı hissetmemiz eğer başka koruyucu mekanizmalarımız da yoksa kaçınılmaz olmaktadır.

Sosyal medya kullanımı ile ilgili önemli bir psikolojik zorluk beden algısı ile ilişkilidir. Televizyon ve dergiler gibi kitle iletişim araçlarının yaygınlaşmasıyla dünya genelinde güzellik ve yakışıklılık standartları belirlenmiştir. Örneğin zayıf ya da atletik olmak, belirli yüz hatlarına sahip olmak bu standartlarla ilişkilendirilmiştir. İnsanlar bu standartlara uymadıklarında kendilerini çirkin ve beğenilmeyen kişiler olarak algılamaya başlamıştır. İnsanın kendi bedenine ve dış görünüşüne dair duyduğu inançlarına ve duygularına "beden algısı" ya da "beden imajı" adı verilmektedir. Beden algımıza göre kendimizi güzel, yakışıklı, çirkin gibi farklı şekillerde tanımlarız. Sosyal medya, kendi görünüşümüze dair inanç ve duygularımızın önemli bir belirleyicisi hâline gelmiştir.

Sosyal medyanın sunduğu güzellik filtreleriyle paylaşılan ve gerçekçi olmayan sözde mükemmel fotoğraflar da kitle iletişim araçlarıyla oluşturulan beden algısı meselesini daha da kötü hâle getirmiştir. Sosyal medyadaki filtreli fotoğrafları görmek gençlerin kendilerine olan güvenlerini zedeleyebilmekte, kendilerini beğenilmeyen ve çirkin birisi olarak algılamalarına neden olarak depresyon, yeme bozukluğu, beden dismorfik bozuklukları gibi psikiyatrik bozukluklar geliştirme riskiyle karşı karşıya getirmektedir (10, 11). Ayrıca bu gençler güzel ya da yakışıklı olarak kabul gören görünümlere ulaşmak için fiziksel sağlıklarını da tehlikeye atabilecek adımlar atabilmektedirler. Gençler, gerçekçi olmayacak kadar kusursuz görünen filtreli fotoğraflara benzemek için estetik cerrahlara ve spor salonlarına akın etmeye başlamıştır. Sağlıklarından olma pahasına bilinçsiz diyetler, sporlar yapmakta ve doktor kontrolünde olmayan ilaçlar kullanmaktadırlar. Bu uygulamalar yüzünden eski görünümlerine bile kavuşamayacak kadar olumsuz sonuçlarla karşılaştıklarında psikolojik olarak ciddi zorluklar yaşayabilmektedirler. Tüm bunlara ek olarak, sosyal medya sunduğu filtrelerle gençlerin ideal olarak lanse edilen fiziksel görünümleri yakalamalarına yardımcı olsa da bu görünümlerin gerçek olmaması da gerçek benliklerinden uzaklaşmalarını sağlayarak psikolojik olarak zorlanmalarına neden olmaktadır. Ayrıca bazı gençler dış görünüşleri nedeniyle sosyal mecralarda alay konusu olmakta ve siber zorbalığa maruz kalabilmektedirler.

Dijital teknolojileri kullanılarak yapılan zorbalık olarak tanımlanan siber zorbalık sosyal medyada farklı şekillerde karşımıza çıkabilir. Örneğin birinin adına sahte hesaplar açmak, yalan haberler ve görüntüler yayınlamak, kişiyi rahatsız edecek, tehdit ya da taciz içeren videolar ve mesajlar göndermek, sırlarını ifşa etmek siber zorbalık türleri arasında yer alır. Siber zorbalığı, akran zorbalığından farklılaştıran bazı noktalar bulunuyor; her iki durumda da zorbalığın süresi ve şiddeti artabilmektedir. Örneğin zorbalık yapan kişilerin kimliklerini gizlemeleri ve kurbanlarına her an ulaşabilmeleri daha kolaydır, bunlar zorbalık davranışının sürdürülmesini kolaylaştıran bir etkidir. Siber zorbalıkta zorbaların yaptıklarından pişman olması daha zordur (12). Çünkü muhababımızın gözlerine bakmadığımızda onunla empati yapamayız, bu durum daha saldırgan ve bencilce davranmaya neden olur.

Araştırmalar, siber zorbalıkla sosyal medyada uzun saatler geçirmenin ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir. Siber zorbalığa maruz kalmak hem zorbalarda hem de kurbanlarda psikolojik zorluklara yol açar; bu zorluklar zorbalığın şiddeti, sıklığı ve süresine bağlı olarak değişkenlik gösterir. Uzun süreli zorbalıklar gençlerin kendilerine zarar vermesine yol açacak kadar ciddi sonuçlar doğurabilmektedir (13). Gençler çoğu zaman ailelerinden çekindikleri için kimseye bilgi verememekte ve bu durum ile kendileri baş etmeye çalışmaktadırlar. Dijital teknolojilerle ilgili siber zorbalığın önlenmesinde hem gençlerin hem ebeveynlerin siber zorbalık, güvenli internet kullanımı ve böyle bir durumla karşılaşmalarında hangi yasal yolları takip edebilecekleri hakkında bilgilendirilmeleri büyük öneme sahiptir.

Sosyal medyanın daha psikolojik zorlanmalara nasıl davetiye çıkaracağı bunlarla da sınırlı kalmamaktadır. Örneğin kalitesiz uykuya neden olması, yakın ve derinlikli ilişkilerden mahrum bırakması, paylaşımlarda hissedilen sosyal baskılar da duygusal olarak zorluklar yaşamamıza neden olabilecek diğer faktörlerdir. Kaliteli uyku psikolojik sağlık için elzemdir. Yeterli, düzenli ve dengeli uyumamak olumsuz duyguları daha çok ve olumlu duyguları ise daha az hissetmemize, duygularımızı düzenleme güçlüğü yaşamamıza neden olur (14). Sosyal medya kullanımı nedeniyle gençlerin uykularının kalitesi düşer, bu

durum depresyon ve kaygı bozukluğu gibi durumlara davetiye çıkarır (15).

Bir diğer taraftan sosyal dünyalarını sosyal ağlar üzerinden kuran ve gerçek hayatta yüz yüze ilişkiler kurmayan kişilerin de depresyon geliştirme riskinin daha yüksek olduğu bilinmektedir. Sosyal becerileri zayıf olan kişiler sosyal medya kullanımına daha yatkındır (16). Bununla birlikte kişiler sosyal becerileri olsa da iletişimlerini ağırlıklı olarak sosyal ağlardan sürdürmeye meyilli olabilirler. Oysa insanların psikolojik olarak derin ve yakın sosyal ilişkiler kurmaya ihtiyaçları vardır. Sosyal medya bu derin ilişkinin kurulmasını engellediğinde birtakım duygusal zorlukları da beraberinde getirir. Psikolojik ihtiyaçlarımızdan bir diğeri ise kabul görmek, beğenilmek ve sevilmek ihtiyacıdır. Sosyal medyada beğeni almak ve kabul görmek için yapılan paylaşımlarda insanlar kendileri olmak yerine toplumun onaylayacağı, etkileşim alabilecekleri içerikler paylaşp, gerçek benliklerini saklarlar. Bu durum bireylerde sosyal bir baskı hissi yaşanmasına neden olur. İstenilen etkileşimlerin alınmaması ise öz güvenlerini zedeleyerek depresyona ya da daha kaygılı hissetmelerine neden olabilir.

### Sonuç: Ne Yapacağız?

Oxford 2024 yılının kelimesini "beyin çürümesi" olarak belirledi. Beyin çürümesi, sosyal medya gibi düşük kaliteli ve anlamsız içeriklerle çok fazla meşgul olduğumuzda beynimizde olan olumsuz değişiklikleri ifade eden bir kelimedir. Bu içeriklere çok fazla maruz kaldığımızda odaklanma becerimiz zarar görmekte ve beynimiz tembelleşmektedir. Çevremizde "Eskiden sayfalarca kitap okurdum, şimdi bir paragraf bile okurken zorlanıyorum" gibi ifadeler kullanan insanlara hepimiz denk gelmişizdir. Bu ve benzeri ifadeler, dijital teknolojilerin doğru kullanılmadığında verdiği zararın önemli bir örneğini göstermektedir. Eskilerin dediği gibi "İşleyen demir ısıldır.". Yani kullanmadığımız her beceriyi, yeteneği kaybederiz. Burada tek suç sosyal medyaya yıkmamakta da fayda var. Sadece sosyal medya değil, tüm dijital teknolojiler zihinsel becerilerimizi kullanmamıza gerek kalmadan işlerimizi kolaylaştırdı. Eskiden ansiklopediler okuyarak araştırdığımız konular artık bir tıklamayla önümüze düşüyor. Artık arama motorlarına bile ihtiyacımız yok. Öğrencilerin yerine ödevlerini yapan

birçok yapay zekâ aracı mevcut. İlkokul çocuklarının toplama ve çıkarma işlemi gibi ödevlerini yapay zekâyâ sorarak yaptırdığını biliyoruz. Telefon numarasını ezbere bildiğimiz birkaç kişi var. Arabamızı bir otoparka park ettiğimizde park yerinin numarasını bile aklımızda tutmamıza gerek yok. İnsanlar bunu bile unutacağını düşünerek bir uygulamaya kaydediyor. Tüm bunlar özetle bizi şunu söylüyor: Artık en basit işlerde bile düşünmüyoruz, hâlâ sırları keşfedilmeye devam eden ve mucizevi bir organ olan beynimizi kullanmıyoruz ve becerilerimiz köreliyor. Tüm bunlar sadece çocuklar ve gençler için değil, yetişkinler için de ciddi riskler barındırıyor.

Öte yandan internet ve sosyal medya gibi dijital teknolojiler hayatımızı ciddi anlamda kolaylaştırıyor. Bu nedenle risklerden uzaklaşmak için dijital dünyadan tamamen uzaklaşmak gibi bir çözüm önerisi sunmamız elbette mümkün değildir. Ancak dijital teknoloji ve sosyal medya kullanımının uzun vadeli etkileri hakkında bilinçli olmak ve bu teknolojilerin kullanılmasına yönelik bir düzenleme yaparak onu hayatımızın merkezine koymamak konusunda kendimizi eğitmemiz mümkündür. Söz konusu gençler olduğunda da ailelere büyük görevler düşmektedir.

Çocuklar ve gençler aileleriyle sağlıklı ilişkiler kuramadıklarında, sohbet edemediklerinde ait olma ve görünür olma ihtiyaçlarını karşılayamazlar. Oysa sosyal medya bu ihtiyaçları karşılamak için çok kolay yollar sunmaktadır. Gençler aile ilişkileriyle karşılayamadıkları bu duygusal ihtiyaçları karşılamak için kendilerini ait hissettikleri tehlikeli gruplara dâhil olabilir, görünür olmak için anlamsız işlere bulaşabilirler. Tehlikeli grupların ne kadar planlı ve organize çalıştığını düşündüğümüzde bu gençlerin bu gruplara ne kadar kolay kapılacağını tahmin edebiliriz. Bu nedenle aileler çocuklarına sevgi ve desteğini hissettirmeli, güven vermeli, konuşmalı, çocuğun kalbinin anlamlı işlerle meşgul olmasına yardımcı olmalıdır. Kalbimizi anlamlı işlerle doldurmadığımızda yanlışların kalbimizi işgal etmesi çok kolay olur. Her ne kadar sosyal medyanın ödüllendirici içeriği onu cazip kılsa da beynimizin ödül merkezini uyaran başka birçok şey olduğunu da unutmamak gerekir. İyilik yaptığımızda da anlamlı işlerle meşgul olduğumuzda da aynı bölgeler aktif olmaktadır. Aileler çocuklarıyla birlikte anlamlı işler yaparak, anlamlı işler yapan kişilerle tanıştıracak,

sadece sözleriyle değil, davranışlarıyla örnek olarak çocuklarının sosyal medyanın sahte dünyasında sürüklenmesinin önüne geçebilirler.

Bununla birlikte gençlerin hayatlarında diğer koruyucu faktörleri de artırmak sosyal medyanın problemli kullanılmasının önüne geçebilir. Gençlerin hedeflerine ve değerlerine uygun bir arkadaş çevresi önemli ölçüde koruyucu faktördür. Yine gençlerin derin ve yakın ilişkiler kurmasına yardımcı olacak sosyal becerilerini geliştirmek de sosyal medyadan kaynaklı yalnızlık hislerini azaltarak psikolojik zorlukların önüne geçebilir. Gençlerin kendine güveni ve inancını artıracak bir uğraşı, hobisi olması bunlara örnek verilebilir. Bir konuda derinleşen, bir şeyler üretebildiğini ve başarabildiğini gören gençlerin hem kendilerine güvenleri artar hem de hayatlarının merkezine koyabilecekleri, sosyal medyadan daha anlamlı gelen işlerle meşgul olurlar. Bu da problemli sosyal medya kullanımı riskini azaltır.

Bu konuda yapılabileceklerle ilgili bir diğer mesele sebepleri keşfetmektir. Gençlere “sosyal medyaya girme” ya da “o telefonu bırak” demek yerine “ne oluyor da vakitini burada geçiriyor” sorusunu sorarak sebepleri anlamak ve ortadan kaldırmak önemlidir. Örneğin insanlar depresif ya da kaygılı hissettiklerinde bu duygularını düzenlemek için sosyal medyada daha uzun vakitler geçirebilirler (17). Çünkü zihnimizin problem çözmeye odaklanmış yapısı olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçmamız ve kurtulmamız gerektiğini söyler. Telefonlarımızın her an elimizin altında bulunduğunu düşündüğümüzde en kestirme kaçış yollarından birisi sosyal medya olacaktır. Sosyal medyanın algoritmalarında bulunan ödüllendirici içeriği bir kaçış mecrası olarak geçici de olsa daha iyi hissetmelerini sağlar. Bu da istenmeyen duygu ve düşüncelerle bir baş etme yolu olarak işlev görür. Bu sebepler ortadan kalkmadığı müddetçe sosyal medya kullanımını azaltmak pek mümkün olmayabilir.

Sonuç olarak, sosyal medya bizlere sanal bir dünya sunar. Bu sanal dünyada uzun saatler geçirmek gerçek dünyamızda kalmak için sebebimiz olmadığına bir yansımasıdır. Bu nedenle bizi bu sanal dünya yerine gerçek dünyamızda tutacak sebeplere, anlamlara ihtiyacımız vardır. Bununla birlikte problemli kullanıma sebep olan psikopatolojiler ya da çevresel faktörler de tespit edilmeli ve önlem alınmalıdır.

## Kaynaklar

- 1) Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2024. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492) (Erişim Tarihi: 03.01.2025).
- 2) DataReportal. (2024). Digital 2024: Turkey. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-turkey#:~:text=Social%20media%20statistics%20for%20Turkey,in%20Turkey%20in%20January%202024.> (Erişim Tarihi: 03.01.2025).
- 3) DataReportal. (2024). Global Social Media Statistics. <https://datareportal.com/social-media-users#:~:text=Detailed%20analysis%20by%20the%20team,of%20the%20total%20global%20population.> (Erişim Tarihi: 03.01.2025).
- 4) Statista. (2024). Most popular social networks worldwide as of April 2024, by number of monthly active users. <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>. (Erişim Tarihi: 03.01.2025).
- 5) Satıcı, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satıcı, B. (2023). Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Well-Being. *Applied Research in Quality of Life*. 18(2), 833–847.
- 6) Tutgun Ünal, A. (2020). A Comparative Study of Social Media Addiction Among Turkish and Korean University Students. *Journal of Economy Culture and Society*. (62), 307-322.
- 7) Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. 10(4), 191–197.
- 8) Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayız, V. (2022). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO): Güncel Bir Derleme. *Psikiyatri ve Güncel Yaklaşımlar*. 14(1), 74-85.
- 9) Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The Dark at the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*. 3(1).
- 10) Dane, A., & Bhatia, K. (2023). The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Global Public Health*. 3(3).
- 11) Ryding, F. C., & Kuss, D. J. (2020). The use of social networking sites, body image dissatisfaction, and body dysmorphic disorder: A systematic review of psychological research. *Psychology of Popular Media*. 9(4), 412–435.
- 12) Peebles, E. (2014). Cyberbullying: Hiding behind the screen. *Paediatrics & Child Health*. 19(10), 527–528.
- 13) Garrett, R., Lord, L. R., & Young, S. D. (2016). Associations between social media and cyberbullying: a review of the literature. *mHealth*. (2), 46.
- 14) Mauss, I. B., Troy, A. S., & LeBourgeois, M. K. (2013). Poorer sleep quality is associated with lower emotion-regulation ability in a laboratory paradigm. *Cognition & Emotion*. 27(3), 567-576.
- 15) Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*. (56).
- 16) She, R., Han Mo, P. K., Li, J., Liu, X., Jiang, H., Chen, Y., ... & Lai, J. T. (2023). The double-edged sword effect of social networking use intensity on problematic social networking use among college students: The role of social skills and social anxiety. *Computers in Human Behavior*. 140.
- 17) Blumberg, F. C., Rice, J. L., & Dickmeis, A. (2016). Social Media as a Venue for Emotion Regulation Among Adolescents. *Emotions, Technology, and Social Media*. 105-116.