



Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi

2019, 2(2):118-130.

DOI: [10.26677/TR1010.2019.99](https://doi.org/10.26677/TR1010.2019.99)

ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası:

<https://www.sobibder.org>



KAVRAMSAL MAKALE

Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Kuramsal Bir Değerlendirme

Öğr. Gör. Dr. Seçil UTMA, Adnan Menderes Üniversitesi, Atça Meslek Yüksekokulu, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Programı, Aydın, e-posta:

secilut@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5003-2137>

Öz

Çağa damgasını vuran teknoloji çağı, yaşamı kolaylaştırırken, birçok tehlikeyi de beraberinde getirmektedir. Geleneksel iletişim araçları yerini giderek dijital araçlara bırakırken; akıllı telefon, internet, bilgisayar günlük yaşamın adeta bir parçası haline gelmiş durumdadır. Sosyal medya uygulamaları; ucuz, kolay erişilebilir olma gibi takım avantajları bünyesinde barındırmaktadır. Olumlu özellikleri bünyesinde barındırması nedeniyle bu mecranın yoğun kullanımı birtakım problemleri de beraberinde getirmekte, “sosyal medya bağımlılığı” adı verilen yeni bir ilişki türünün ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Yapılan çalışmalar son yıllarda sosyal medya kullanımının giderek arttığını, yalnız çocuk ve gençler arasında değil, yetişkinler tarafından da bu araçların yoğun bir şekilde kullanıldığını göstermektedir. Sosyal medya kullanımının bağımlılık düzeyine gelmesi bireysel ve toplumsal yaşamda birtakım olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir. Çalışmada sosyal medya kavramı üzerinde durularak, sosyal medya bağımlılığı ve bunun önlenmesi adına alınması gereken önlemler konusunda öneriler dile getirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Bağımlılık, Sosyal Medya Bağımlılığı.

Makale Gönderme Tarihi: 27.03.2019

Makale Kabul Tarihi: 14.04.2019

Önerilen Atf:

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

© 2019 Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi.



**Journal of Social, Humanities and
Administrative Sciences**

2019, 2(2):118-130. DOI: [10.29226/TR1001.2019.x](https://doi.org/10.29226/TR1001.2019.x)
ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası: www.sobibder.org



CONCEPTUAL PAPER

Theoretical Evaluation on Social Media Addiction

Dr. Seçil UTMA, Adnan Menderes University, Atça Vocational School, Public Relations and Publicity Program, Aydın, e-mail: secilut@hotmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5003-2137>

Abstract

The age of technology that marked the era makes life easier and brings many dangers together. Traditional communication tools are increasingly replaced by digital tools; smart phone, internet, computer has become a part of daily life. Social media applications; cheap, easily accessible, such as being within the team. Due to its positive features, the intensive use of this media brings a number of problems, leading to the emergence of a new type of relationship called social media addiction. The studies show that the use of social media has increased in recent years, and that these tools are used extensively not only by children but also by adults. The fact that the use of social media has become addictive brings about some problems in the individual and social life. In this study, social media concept is emphasized and suggestions are made about social media addiction and measures to be taken in order to prevent it.

Keywords: Social Media, Addiction, Social Media Addiction.

Received: 27.03.2019

Accepted: 14.04.2019

Suggested Citation:

Utma, S. (2019). Theoretical Evaluation on Social Media Addiction, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 2(2):118-130.

© 2019 Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi.

GİRİŞ

Kitle iletişim araçlarının bireysel ve toplumsal düzeydeki olumlu/olumsuz etkileri yıllardır birçok araştırmaya konu olmuştur. İçinde bulunulan bilgi çağında bu araçların etkilerinin sanıldığından daha fazla olduğu, bireylerin bu araçlar vasıtasıyla sunulan iletilerden yoğun bir şekilde etkilendiği bilinmektedir. İnternet teknolojinin gelişimiyle birlikte bilginin hızlı ve kontrolsüz yayılımı artmış; bu durum bilgi karmaşasının yanında, bireylerin gerçekliğe ilişkin algılamalarında önemli değişimler meydana getirmiştir. Bireyler kendi kişisel deneyimlerine dayanan gerçek dünya dışında, medya tarafından aktarılan yaşantı ve deneyimlere dayanan “medya dünyası” içerisinde kendilerini bulmaktadır. Medya araçlarından gelen iletilere sıklıkla maruz kalan bireyler, bir süre sonra büyük oranda kendi deneyimlerini bırakarak, medya deneyimlerini benimseme yoluna gitmekte, bu da medyanın hayatın gerçekliğini ne kadar yansıttığı konusunda tartışmaları beraberinde getirmektedir. Sanal ve gerçek dünya ayrımının giderek belirsizleştiği bir platform görevi gören sosyal medya bir takım problemleri beraberinde getirmekte, son yıllarda gündeme gelen “sosyal medya bağımlılığı” adı verilen yeni bir ilişki türünün tartışılmasına yol açmaktadır.

Sosyal ağlar kullanıcılara sunduğu altyapı olanakları ile onların kendi istek ve beklentilerine uygun tercihler yapmalarına imkan tanımakta, bu konuda bireylere özgürlük alanı oluşturmaktadır. Kullanıcıların bu ortamlardaki paylaşımları neticesinde mutlu olması, sosyal ağlarda daha fazla zaman harcanmasına yol açmakta, bunun sonucunda da bağımlılık olarak nitelendirilen davranış örüntüleri ortaya çıkabilmektedir. Bireylerin sosyal medyada geçirdikleri sürenin uzaması, bağımlılık düzeylerinin artmasına yol açmaktadır. Akıllı telefonlar ve tabletler aracılığıyla sürekli “çevrimiçi” olan bireyler için sosyal medya, gerçek dünyadan kaçışı sağlamanın bir aracı haline gelmektedir (Aktan, 2018: 408).

Sosyal medya bağımlılığı olan bireyler bekledikleri sonucu alana kadar uygulamalar üzerinde içerik oluşturmaya devam etmekte, günün büyük bir bölümünü sosyal ağlarda geçirmektedir. Kullanıcıların iş ve özel yaşamlarını kuşatacak şekilde oluşan meşguliyet durumu birtakım iletişim problemleri yaşamalarına yol açmaktadır. Sosyal medya araçları bir yandan bireylerin yalnızlığını giderip onları rahatlatan bir ilaç işlevi görürken, öte yandan çeşitli olumsuzluklara ve bağımlılığa yol açan “zehir” işlevini yerine getirmektedir.

İçinde bulunduğumuz modern çağ insanının karşı karşıya kaldığı yeni sendromlarından biri olarak tanımlanabilecek sosyal medya bağımlılığı, özellikle akıllı telefonların hayatımıza girmesiyle giderek artmış durumdadır. Akıllı telefon ve tabletler aracılığıyla sosyal ağlara kolaylıkla bağlanabilme durumu, görünür olma ve başkalarının hayatını takip etme konusunda bireyler için yeni fırsatlar sunmaktadır. Sosyal ağlar bugün iletişim kurmanın ötesinde, kendini ifade etme, “ben de buradayım” demenin bir aracı haline gelmiş durumdadır. Bu araçların özellikle gençler tarafından yoğun bir şekilde kullanıldığı göz önüne alındığında, sosyal medyanın bilinçli olarak kullanılması konusu önem kazanmaktadır. Çalışmada sosyal medya bağımlılığı konusuna dikkat çekerek, bu alanda yapılan çalışmalar ışığında bir bakış açısı ortaya konmaya çalışılmıştır.

SOSYAL MEDYA KAVRAMI

Son yıllarda teknolojik gelişmelere bağlı olarak kitle iletişim araçlarında da baş döndürücü bir gelişme yaşanmış, bu değişim toplumun her kesiminde dönüşümleri beraberinde getirmiştir. Özellikle 2000'li yılların başından itibaren internet teknolojisinde görülen gelişmeler sosyal medya kullanımının giderek yaygınlaşmasına neden olmuştur. Günümüz iletişim araçlarındaki ilerlemeler yeni iletişim araçlarını, yeni medya, internet, sosyal medya, sosyal ağlar, internet oyunları, gibi birçok kavramı tartışmaya açarken; sosyal medya ağları hemen her alanda yaşamımızın içerisinde yer almaya başlamıştır (Babaoğlu, 1997:148). Bu bağlamda düşündüğümüzde Mc Luhan'ın (2005:45) çok bilinen "araç mesajdır" sözü, günümüz insanının teknolojiyle ilişkisini belirgin bir şekilde açıklar durumdadır.

Günümüzde bireyler günlük yaşamının hemen her alanında sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullanır hale gelmiştir. İçinde bulunduğumuz teknoloji çağında tüm son dakika gelişmeler ve yenilikler sosyal medya hesapları üzerinden paylaşılabilir. İnternet ortamları eğlence, oyun, arkadaşlıklar kurma yönünde fırsatlar sunarken, sosyal ağlar üzerinde gerçekleşen paylaşımlar bireylere kimliklerini ispatlama yönünde fırsatlar sunmaktadır.

Sosyal medya; "web 2.0 teknolojileri üzerine kurulu; kişiye özel, kullanımı kolay, ücretsiz web deneyimi sunan, sosyalleşme boyutunu öne çıkaran, derinlemesine sosyal etkileşim sağlayan, iş birliği temelli projelere imkan tanıyan, grup oluşumuna izin veren bir sistem" (Bruns ve Bahnisch 2009:7) olarak tanımlanmaktadır. Çoklu kullanıma, insanların fikirlerini özgürce ifade edebilmelerine imkan tanıyan sosyal medya ortamları, kullanıcı müdahalesine açık sanal uygulamalar olarak belirlemekte, bunun yanında farklı sektörlerde faaliyet gösteren firmaların müşterilerine ulaşabilmelerine imkan tanıyan bir alan olarak da fırsatlar sunmaktadır (Bat ve Vural 2014: 101)

Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn gibi popüler sosyal paylaşım ağları olarak karşımıza çıkan sosyal medya; iletişimin kelimelerle, görsellerle, ses dosyalarıyla, görüntülerle kurulduğu etkileşim tabanlı ortamlardır. Bireylerin birbirleriyle karşılıklı iletişim kurabildikleri; ses, görüntü ve içeriklerini paylaşabildiği bu ortamların kontrolü çoğu zaman kullanıcılara aittir (Bat ve Vural 2014: 321). Bireyler bu ortamlar aracılığıyla sanal dünyanın bir parçası durumuna gelmektedir.

Bilgisayar, internet ve akıllı telefonlar günlük yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir. "2016 yılı itibarıyla dünya nüfusunun %46'sı internet, %31'i aktif sosyal medya ve %51'i akıllı telefon kullanıcısıdır. Bu durum Türkiye'de de benzerlik göstermektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK:2013) bilgilerine göre Türkiye nüfusunun % 61'i internet kullanmakta ve internet kullanım amaçları arasında sosyal medya ilk sırada yer almaktadır. Türkiye'de hanelerin %96'sında cep telefonu bulunmaktadır. Bilgisayar kullanımına ortalama sekiz yaşında başlanırken, internet kullanım yaşı dokuzdur. Cep telefonunu kullanmaya başlama yaşı ise ortalama ondur. Artık çocukların % 24,4'ü kendi bilgisayarına sahiptir. % 13,1'inin akıllı telefonu ya da cep telefonu, % 2,9'unun da oyun konsolu vardır. Çocukların % 60,5'i bilgisayar, % 50,8'i internet, % 24,3'ü de akıllı telefon ya da cep telefonu kullanmaktadır. Hemen her gün internet kullanım oranı % 45,6'dır. Çocukların %84, 8'i interneti ödev ve öğrenme, %79,5'i oyun oynamak, %56,7'si bilgi almak için ve %53,5'i de sosyal ağlara katılmak amacıyla kullanmaktadır" (www.tuik.gov.tr).

Türkiye’de nüfusun %63’ü sosyal medya kullanıcısı. Toplam 52 Milyon sosyal medya kullanıcısı var. Kullanıcıların %98’i mesajlaşma servisi kullanıyor. Ortalama geçirilen zaman 2 saat 46 dakika. Türkiye’de en çok zaman geçirilen sosyal medya platformu %92 ile YouTube, onu %84 ile instagram, %83 ile WhatsApp takip ediyor. Ardından %82 ile Facebook, %58 ile Twitter geliyor (Global Digital Statistics 2019). Gençler açısından bakıldığında internet; zevk ve eğlence unsurları içeren bir ortam olarak görülmekte, gençlerin birçoğu kendilerini sosyal ortamda daha rahat ifade edebildiklerini düşünmektedir.

Kullanıcıların kolay bir şekilde içerik üretebilmelerini ve bu içeriği internet ortamında paylaşabilmelerini sağlayan teknolojik gelişmeler yanında, düşük maliyetli programların bulunması, sosyal medya kullanımını her geçen gün arttırmaktadır (Geray ve Aydoğan, 2010: 307). Kullanıcı içerik üretip, bunu yayımlayabileceği bir medya ortamına sahiptir. Yeni iletişim teknolojileri ve özellikle akıllı telefonlar sayesinde, kendi medyasını yaratan bireyler günümüzde aktif birer kullanıcı ve yayıncı kimliğine bürünmüştür. Üretim ve katılım için olanaklar sağlayan yeni medya ortamında, özellikle gençler, bloglar (kişisel web sitesi), vloglar (video aracılığıyla anlatım) sosyal medya hesaplarıyla seslerini duyurabilmektedir (Karaduman, 2017: 126). Bu platformlar aracılığıyla görüşlerini paylaşma imkanı bulan kullanıcılar, ilgilendiği konuları çeşitli platformlarda tartışmaya açabilmekte, farklı konularda seslerini duyurma şansı bulmaktadır.

BAĞIMLILIK KAVRAMINA GENEL BAKIŞ

Bağımlılık kavramı özellikle son yıllarda sıklıkla tartışılan konular arasında yer almaktadır. Bir ilişki türü olarak nitelendirilen kavram; bir nesne ya da belirli bir eylem ile kurulan ilişki sonrasında ortaya çıkan özel durumu ifade etmektedir. Belirli bir madde, ürün ya da hizmetin kullanılmasıyla birey kendini geçici olarak iyi hissetmekte, bunun sonucunda da o nesne ya da eyleme karşı bağımlılık durumu ortaya çıkmaktadır (Babaoğlu, 1997:150). Diğer bir ifadeyle bağımlılık; “Bireyin fizyolojik ve psikolojik olarak sağlığına ya da sosyal yaşamına zarar vermesine rağmen, belirli bir eylemi tekrarlama yönünde önüne geçilemez bir istek duyma hali” olarak ifade edilmektedir (Koçak vd., 2015: 43). Tütün, alkol, eroin, kokain gibi maddelerin kullanılması sonucunda ortaya çıkan davranış örüntüleri, madde bağımlılığının tipik örnekleri olarak görülmektedir.

Bağımlılık ilişkisi bireyi bilişsel ve duygusal olarak etkilemekte; birey kendini iyi hissettiği müddetçe bu davranış örüntüsü devam etmektedir. Günümüzde teknolojinin gelişimine paralel olarak sosyal medyanın yoğun olarak kullanımı özellikle çocuklar ve gençler arasında bağımlılığa varan alışkanlıkların oluşmasına yol açmıştır. Bireyler yaşamlarını kolaylaştırmak adına hem kendi hayatları hem de çevresinde olup bitenler konusunda sürekli bilgi alma ihtiyacı hissetmekte, istedikleri bilgilere sosyal medya araçları kanalıyla ulaşmadan kendilerini rahat hissedemeyeceklerini düşündüklerinden, bu araçlara giderek daha bağımlı hale gelmektedirler. Kullanıcılar gündelik yaşamlarını, bireysel ilişkilerini olumsuz etkileyecek ölçüde bu araçlara zaman ayırmakta, bunun sonucunda da bir bağımlılık ilişkisi ortaya çıkmaktadır (Babaoğlu, 1997: 160).

Duygusal açıdan değerlendirildiğinde sosyal medya bağımlılığı özellikle günlük yaşamlarında sosyalleşme problemi yaşayan bireyler arasında daha sık görülmekte, bu kişiler sosyalleşme adına bu araçlara bağımlı hale gelmektedir. Kullanıcılar belli

oranda takipçi sayısına ulaşmak, beğenilmek, izlenmek adına sosyal medya uygulamaları üzerinde saatle harcamakta, bu gerçekleşmediğinde psikolojik açıdan kendisini kötü hissedebilmektedir. Sosyal medya, sanıldığı gibi aksine bireyleri sosyalleştirmemekte, sanal ortamlarda kurulan bu iletişim bireyleri giderek yalnızlaştırmakta, sosyal ilişkilerden uzaklaştırmaktadır. Sosyal medya ile ilişkilerinde duygusal açıdan bağımlı olan bireyler bu ortamlarda çoğunlukla gerçek profilleriyle var olmamakta, olmak istedikleri kişilik örüntüleri ile sanal alemde yer almaktadırlar. Bu durum sosyal medyanın bir “sosyalleşme aracı olarak görülmesi konusunda birtakım endişeleri beraberinde getirmektedir (Aktan, 2018: 406).

Sosyal Medya Bağımlılığı

Günümüzde kitle iletişim araçları gelişen teknolojiler sayesinde bireylerin hayatında önemli rol oynamakta, onların çeşitli konulardan haberdar olması, ürün ve hizmetlere ilişkin bilgi edinmesi, eğlendirme, boş zamanlarını değerlendirme aracı olması gibi işlevleri sayesinde günlük yaşam pratiklerinde önemli yer tutmaktadır. Bireyler fizyolojik gereksinimleri dışında medyada elde ettiği doyumlarla psikolojik olarak rahatlamakta, bu araçları günlük yaşamın rutininden, sıkıntılarından uzaklaşmak adına bir kaçış olarak görmektedir (Bayram, 2008, 322). Sosyal ağlar kullanıcılara sunduğu altyapı olanakları ile onların kendi istek ve beklentilerine uygun tercihler yapmalarına imkan tanımakta, bu konuda bireylere özgürlük alanı oluşturmaktadır. Kullanıcılar bu ortamlarda keyifli vakit geçirmekte, bu durum zaman içerisinde bağımlılık davranışına dönüşebilmektedir.

İnternet teknolojisinin gelişimiyle adından sıklıkla söz edilen sosyal medya, interaktif, çoğulcu bir yapıya sahip olması, yeni arkadaş ilişkileri geliştirmek adına önemli bir platform özelliği taşıması nedeniyle son zamanlarda hayatımızda önemli yer tutmaktadır. Olumlu özellikleri bünyesinde barındırması nedeniyle bu mecranın yoğun kullanımı bir takım problemleri de beraberinde getirmekte, “sosyal medya bağımlılığı” adı verilen yeni bir ilişki türünün ortaya çıkmasına yol açmaktadır.

Sosyal medyanın en önemli bileşenlerinden olan sosyal ağ siteleri, kullanıcıların bireysel profiller oluşturabildiği, arkadaşlarıyla etkileşime girdiği ve ortak çıkarılara dayalı olarak diğer insanlarla buluşabildiği sanal topluluklar olarak karşımıza çıkmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011: 3529). Kullanıcıların bu ortamlardaki paylaşımları neticesinde mutlu olması, sosyal ağlarda daha fazla zaman harcanmasına yol açmakta, bunun sonucunda da bağımlılık olarak nitelendirilen davranış örüntüleri ortaya çıkabilmektedir. Bireylerin sosyal medyada geçirdikleri sürenin uzaması, bağımlılık düzeylerinin artmasına yol açmaktadır. Yüz yüze iletişimde başarılı olmayan bireyler için sosyal medya bir kaçış ve reel dünyadan kopuş anlamına gelmekte; akıllı telefonlar, tabletler aracılığıyla sürekli “çevrimiçi” olma durumu, “çevrimiçi iletişim” örüntülerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Teknolojik araçların hayatımızda daha fazla yer kaplamasıyla birlikte gündeme gelen dijital bağımlılık genç, yaşlı tüm bireylerin yaşamını etkilemekte, dijital bağımlı bireylerin sayısının her geçen gün giderek arttığı görülmektedir. Öyle ki artık bireyler telefon kullanmadıkları, sosyal medya paylaşımında bulunmadıkları günlerde kendilerini eksik, rahatsız hissetmektedirler (Kaya, 2013:34, Laura ve

Richard, 2004:23; Mossbarger, 2008:67). Özellikle gençler arasında yaygın kullanım alanı bulan cep telefonları bir haberleşme aracı olmaktan öte, küçük bir bilgisayar işlevi görmesi nedeniyle dijital bağımlılığın artmasına yol açmaktadır (Morahan, 2000:102). Çocuk ve gençler yüz yüze iletişimden ziyade dijital sosyalleşmeye daha fazla önem vermekte, bu araçların yaygın kullanımını bir takım sorunları da beraberinde getirmektedir. Bu araçlar sürekli ekrana bağımlı olunması durumu nedeniyle hareketsiz bir yaşam sürdürülmesine yol açmakta, bu da fiziksel birtakım rahatsızlıkların oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Kabakçı vd., 2008: 56).

Dijital bağımlılık kavramı Lee ve Chae (2007: 34) tarafından şu şekilde değerlendirilmektedir; “Eğer her gün yaptığınız yemeğin fotoğrafını çekip internette paylaşmak için özen göstermekteyseniz, yaptığınız her şeyi sosyal medya aracılığı ile paylaşmak istiyorsanız ve sosyal medya sayesinde aslında çok az tanıdığınız kişiler hakkında çok daha fazla şey öğrenme olanağına sahip olduğunuza inanmaktaysanız siz dijital bağımlıdır. Üstelik sosyal medyada paylaşılan tatiller, hediyeler ya da sürprizler sizde farkında olmadan kıskançlık duygularına neden olmaktaysa, dijital bağımlılığınız çok daha ciddi boyutlara ulaşmış demektir”.

Doğru ve bilinçli olarak kullanıldığında hayatı kolaylaştıran dijital teknoloji, tersi durumunda özellikle çocuk ve gençler üzerinde bir takım olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Sosyal medya platformlarında çok fazla sürelerde, amaçsızca geçirilen zaman kullanıcıların sosyalleşmesini engelleyerek, gerçek yaşamdan kopmalara yol açmakta, fiziksel ve ruhsal rahatsızlıkları da beraberinde getirmektedir. Dijital araç ve uygulamaları kapsayan dijital bağımlılık kavramı; internet, cep telefonu, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığını içerisine almaktadır. Teknolojik gelişmelere paralel olarak kitle iletişim araçlarının, dijital teknolojilerle bütünleşmesi, dijital bağımlılık kavramının giderek yaygınlaşmasına yol açmıştır (Eşgi, 2013: 182).

“Aşırı ya da uygun olmayan internet kullanımı” olarak ifade edilen internet bağımlılığı; sürekli internette bulunma arzusu, internette bulunma isteğinin önüne geçilememesi, internetten yoksun kaldığında agresif olma, kişinin ailesinden ve sosyal çevresinden uzaklaşması gibi belirtilerle kendini göstermektedir (Arısoy, 2009: 57-58). Bağımlı kullanıcılar diğer bireylere oranla interneti süre bakımından daha uzun sürelerde kullanmaktadır. İnternet bağımlılığı konusunda süre dışında, internetin hangi amaçlarla kullanıldığı konusu da önem taşımaktadır (Young, 1998: 29-33). Bağımlılık davranışı gösteren kullanıcılar internet üzerinde daha çok film, müzik, oyun siteleri ile sosyal ağları ziyaret ederken, bu araçlarla bağımlılığa varan bir ilişki kurmayan kullanıcılar sosyal ağlarda daha az zaman geçirmektedir (Günüç ve Kayri, 2010: 221-222). Sosyal medya bağımlısı olan bireyler aile, arkadaş ve yakın çevreleriyle daha az zaman geçirmekte, bu kişilerle olan iletişimlerinde sorunlar yaşamaktadırlar (Kırık 2013: 92). Bireylerin kendini ispatlama, beğenilme, takdir edilme, kafa dağıtma arzusu sanal ortamda daha fazla zaman geçirmelerine yol açmakta, bu durum sosyal medya bağımlılığını tetiklemektedir.

Bireylerin sosyal medyadaki gelişmelerden uzak kaldıklarında yaşadıkları yoksunluk, sosyal medya bağımlılığının oluşmasında önemli rol oynamaktadır. FOMO (Fear of Missing Out) adı verilen bu durum, bireyleri günün her saatinde sosyal paylaşım ağlarındaki hesapları kontrol etme, sürekli çevrimiçi olma durumu ile karşı karşıya bırakmakta, sonuçta birey sosyal medyadan uzak kalamamaktadır (Arslan vd., 2015: 39). FOMO kavramı, huzursuz edecek ya da tüm zamanını alacak

şekilde bireyin başkalarının zaten yaptığı, bildiği ya da sahip olduğu bir şeyi habersiz kalıp kaçırma endişesine kapılması olarak tanımlanmaktadır (JWT, 2011). Kullanıcılar sosyal ağlardaki paylaşımlarının beğenilip beğenilmemesi konusunda kaygı taşımakta, bekledikleri ilgiyi göremeyince depresif bir takım hareketler göstererek, psikolojik açıdan kendisini rahatsız hissedebilmektedir.

Gelişen teknolojiyle birlikte ortaya çıkan dijital oyun bağımlılığı yeni bilgisayar oyunlarının, akıllı telefonların yaygınlık kazanması sonucu giderek yaygınlık kazanmıştır. Her yaştan her kesimi olumsuz etkileyen dijital oyun bağımlılığı; “kişinin uzun süre oyundan kopamaması, oyunu gerçek hayatıyla ilişkilendirmesi, oyun oynamayı başka etkinliklere tercih etmesi” gibi sonuçları olan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik rahatsızlıklar, iletişim becerilerinin azalması, anksiyete, dijital oyun bağımlılığının olumsuz sonuçları olarak kullanıcıları etkilemekte, gerçek yaşamdan uzaklaşmalarına neden olmaktadır (Şahin ve Tuğrul, 2012: 117-118). Bu durum giderek toplumdan izole olmuş bireylerin sayısının artmasına zemin hazırlamaktadır. Günün büyük bir bölümünü sosyal ağlarda geçiren bireyler, bekledikleri sonucu alıncaya kadar uygulamalar üzerinde içerik oluşturmaya devam etmekte, bu bağımlılık durumu zaman içerisinde anti sosyal davranışların oluşmasına zemin hazırlamaktadır.

Sanal ortamlar bireylerin sosyalleşmesinde etkili olmakta, ancak bu sosyalleşme gerçek sosyalleşmeden ziyade sanal bir sosyalleşmeye yol açmaktadır. İnternetin ve sosyal medyanın yoğun bir şekilde kullanımı neticesinde artık aile bireyleri aynı evde birbirleriyle konuşmamakta, çoğunlukla televizyon ya da internet karşısında vakit geçirmeyi tercih etmektedir. Bu durum aile bireylerinin giderek birbirlerinden uzaklaşmalarına yol açmaktadır. Bu bağımlılık durumu ebeveyn ile çocuk arasındaki iletişimi olumsuz etkilemekte, aile ilişkilerinin bozulmasına yol açmaktadır. “Sosyal paylaşım ağlarının sunduğu eğlenceli içeriklerin ve çevrimiçi oyun oynama hizmetlerinin bağımlılık yaptığının en güzel örneklerinden biri FarmVille oynarken ağladığı ve ilgi istediği için çocuğunu camdan atan anne örneğidir. Anne çocuğunun ağlayarak oyunla ilişkisini kesmesi ve bu yüzden görevleri yerine getirememesinden ötürü çocuğunu camdan atarak tutuklanmıştır” (Kırık, 2013: 218-220).

İlgili Araştırma Bulguları

Son yıllarda tüm dünyada sosyal medya kullanımının giderek yaygınlaşması, bu alandaki çalışmaların da giderek artmasına neden olmuştur. Literatürde sosyal medya bağımlılığı konusunda yapılan çalışmaların çoğunlukla internet ve facebook bağımlılığı üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının belirlenmesine yönelik yapılan bir çalışmada özellikle ileri düzeyde kendisini seven (narsist) kişilerin facebook bağımlısı olma eğiliminde olduğu görülmüştür. Facebook ortamında “an be an” kendileriyle ilgili paylaşımda bulunan bireyler, bu ortamlarda daha fazla vakit geçirmekte, bunun sonucunda da giderek bağımlı duruma gelmektedir. Kullanıcılar günlük hayatlarında olmak istedikleri profilleri sosyal medya ortamlarında rahatlıkla oluşturabilmekte, paylaşımlarıyla beğeni topladıklarını gördükçe çevrimiçi ortamlar kendilerini en iyi ifade edebildikleri, mutlu oldukları yerler haline gelmektedir (Buffardi ve Campbell, 2008: 78).

ABD’de de 251 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan benzer bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile yaşam tatmini arasında doğrudan bir ilişki olduğu ortaya konulmuş, sosyal medya bağımlılığının yaşam tatmini üzerinde olumsuz etkisi olduğu vurgulanmıştır (Longstreet ve Brooks, 2017:122). Ho vd., (2017: 45) tarafından Singapur’da bin yetişkin ve dört bin 920 genç ile gerçekleştirilen ve bu iki grup arasındaki bağımlılığı öngören faktörleri ölçmeye çalışan araştırmada, gençlerin yetişkinlere göre daha çok bağımlılık davranışları sergiledikleri ve bireylerin öz kimlik algıları ile aşırı sosyal ağ kullanımı arasında güçlü bir ilişki olduğu sonucuna erişilmiştir. Robertson vd., (2018:66) ise 18-61 yaş arası, İspanyol, Kafkas, Afro-American ve Asya kökenli 240 katılımcı üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, genel olarak, katılımcıların esneklik seviyesinin yüksekliği ile internet bağımlılığı seviyeleri arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Benzer sonuç çevrimiçi oyun bağımlılığında da görülmüştür.

Lim (2016: 67) ise yaptığı çalışmada, 419 üniversite öğrencisi ve çalışan bireylerden oluşan örneklem grubu üzerinde, sosyal medya ve bilgi teknolojilerinin aşırı yüklenmesinin psikolojik yönden sağlık üzerinde doğrudan etkili olmadığını ortaya koymuştur. Elhai vd., (2018:98) bireylerde akıllı telefon ve sosyal medya yoksunluğunun depresyon, kaygı ve stres ile ilişkisini ölçtükleri çalışmada yaş ve cinsiyete göre sosyal medya yoksunluğu ile depresyon, kaygı ve stres arasında bir ilişki olduğunu ortaya koyarken; sosyal medya yoksunluğunun yine duygu bozukluğuna yol açtığını da tespit etmişlerdir.

Savcı ve Aysan (2017: 72) tarafından 201 ergen üzerinde gerçekleştirilen araştırmada sosyal bağımlılık ile internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki ölçülmüş ve sonuç olarak sosyal bağımlılığın % 25 oranında açıklandığı ortaya konulmuştur. Bununla birlikte sosyal bağımlılığın açıklanmasında en güçlü etkinin internet bağımlılığından geldiği ve bunu sırasıyla sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının takip ettiği saptanmıştır.

Balcı ve Gölcü’nün (2013:101) 903 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmada katılımcıların günlük Facebook kullanım süresi ve yalnızlık düzeyleri ile Facebook bağımlılık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin varlığı ortaya konulmuştur. Ayrıca çalışma sonucunda, katılımcıların Facebook kullanım amaçlarına göre Facebook bağımlılıklarının da farklılaştığı sonucu elde edilmiştir.

Konuyla ilgili olarak yapılan araştırmalar sosyal medya bağımlılığının oluşmasında birçok faktörün etkili olduğunu göstermektedir. İçinde bulunduğumuz teknoloji çağında bu araçlar yüz yüze iletişimin yerini almakta, günlük hayat içerisindeki arkadaşlık ilişkileri artık sanal ortamlar aracılığıyla yürütülmektedir. Sosyal medyanın aşırı kullanımı bireylere fayda sağlıyormuş gibi görünmesine rağmen, bu araçları “bağımlı” olarak kullanan bireylerde ilişki problemleri, iş veya akademik performansta azalma gibi bir takım olumsuz sonuçlarla karşılaşmaktadır. Kullanıcılar bu araçlar aracılığıyla gerçek yaşamlarında olmak istedikleri profilleri oluşturabilmekte, bu ortamlar kendilerini en iyi ifade edebildikleri çevrimiçi mekanlar olarak gündelik hayatta yerini almaktadır.

SONUÇ

Teknolojik olanaklar bir yandan yaşamımızı kolaylaştırırken, bir takım sorunları da beraberinde getirmektedir. Bu durum son yıllarda kullanımı giderek artan sosyal medya için de geçerlidir. Sosyal medya bireylere sağladığı birçok avantaja rağmen, bu araçların kontrolsüz kullanımı sosyal medya bağımlılığı konusunun önem kazanmasına yol açmıştır.

İletişim teknolojilerinin giderek çeşitlendiği günümüzde, bilgiye ulaşmak artık çok kolay hale gelmiştir. Artık bireyler çeşitli medya platformları aracılığıyla istedikleri anda istedikleri bilgiye ulaşabilmektedir. Dijital teknolojinin yaygınlık kazanması ile sosyal medya araçları günlük hayatımıza girmiş, bizi yoğun bir “bilgi patlaması” ile karşı karşıya bırakmıştır. Böylesi bir ortam, kaçınılmaz olarak bilgi kirliliğini de beraberinde getirmektedir. Sanal ve gerçek ayrımının giderek bulanıklaştığı sosyal medya platformlarında doğru bilgiye ulaşmak kadar, bu araçların hangi amaçlarla, ne kadar süreyle kullanıldığı konusu önem taşımaktadır.

Facebook, İnstagram, Twitter başta olmak üzere sosyal ağların kullanımı giderek artmakta, bireyler günlük yaşamlarının büyük bir bölümünü bu ortamlarda geçirmektedir. Sosyal medyanın yoğun olarak kullanımı geleneksel iletişim biçimlerini ortadan kaldırırken, yalnız ve mutsuz bireylerin sayısının her geçen gün artmasına yol açmaktadır. Sosyal medya sanıldığı aksine bireyleri sosyalleştirmemekte, tam tersine bireysel ve toplumsal ilişkilerin zedelenmesine yol açmaktadır. Bireylerin sosyal medya içeriklerinde geçirdikleri sürenin uzaması, bağımlılık düzeylerinin de artmasına yol açmaktadır.

Sosyal medya platformlarının özellikle çocuk ve gençler tarafından yoğun bir şekilde kullanıldığı gerçeği dikkate alındığında bu araçların kontrollü bir şekilde kullanımının sağlanması konusunda ebeveynler başta olmak üzere ilgili tüm kesimlere büyük görev düşmektedir. Bu araçların rasyonel bir şekilde kullanımı konusunda toplumu bilinçlendirmek noktasında gerekli eğitim programlarının düzenlenmesi önem taşımaktadır. Sosyal medya bağımlılığını önlemenin bir yolu, kullanım sürelerinin kontrol altında tutulmasıdır.

Başta çocuk ve gençler olmak üzere bireylerin bilinçli bir medya tüketicisi olarak sosyal medya mesajlarını eleştirel bir şekilde değerlendirmelerine katkı sağlamak, bu konuda çok yönlü bir bakış açısı geliştirmek sosyal medya okuryazarlığının temel amacıdır. Çocuk veya gençleri sosyal medyadan uzak tutarak, onları korumaya çalışmak mümkün olmadığına göre, bu araçları doğru şekilde kullanmaya yönelik bilinç kazandırmak önem taşımaktadır. Bu konuda başta aileler olmak üzere toplumun tüm kesimlerine büyük görev düşmektedir. Dijital araç ve uygulamaların bilinçli bir şekilde kullanımı, sosyal medya okuryazarlığı bilincinin kazandırılması ile mümkün olabilecektir.

Bu belirlemeler doğrultusunda konu ile ilgili aşağıda yer alan önerilerde bulunulabilir;

-Anne-babalar çocukları henüz küçükken önlem almalıdır. Bu sayede dijital araç ve uygulamaların kontrollü olarak kullanımını sağlayabilir.

-Dijital araç ve uygulamalar konusunda toplumun tüm kesimleri bilinçlendirmelidir.

-Dijital araç ve uygulamaların sadece boş vakit, oyun ve eğlence aracı olmadığı bilgi edinme ve derslere yardımcı olma amaçlı da kullanılabileceği konusunda toplum bilinçlendirilmelidir.

-Dijital bağımlılık konusu eğitim programlarında yer almalı, küçük yaşlardan itibaren çocuklara bu konuda bilinç kazandırılmalıdır.

KAYNAKÇA

Aktan, E.(2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4): 405-421.

Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches In Psychiatry*, (1): 5-67.

Arslan, Kırık, Karaman ve Çetinkaya (2015). Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık, *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8, 34-58.

Babaoğlu, A. N.(1997). *Uyuşturucu Tarihi*. Ankara: Kaynak Yayınları.

Balcı, Ş. ve Gölcü, A. (2013). Facebook Addiction Among University Students in Turkey: "Selcuk University Example", *Türkiyat Araştırmaları Dergisi* (34): 255- 278.

Bayram, F. (2008). Gazete Okurlarının Okuma Motivasyonları ve Doyumları Üzerine Bir Kullanımlar ve Doyumlar Araştırması, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1): 321-336.

Bat, M. ve Vural, Z.B.A. (2014). Yeni Bir Medya Olarak Sosyal Medyanın Çerçevesi, (Editör) Vural, A., *Dijital Panorama*, Ankara: Ütopya.

Buffardi, E. L. and Campbell, W. K. (2008). Narcissism and Social Networking Web Sites, *Personality and Social Psychology Bulletin*, (34) :1303-1314.

Bruns, A. and Bahnisch, M. (2009). Social Media: Tools for User-Generated Content Social Drivers Behind Growing Consumer Participation in User-Led Content Generation, Volume: 1, State of the Art, March, <http://snurb.info/files/Social%20Media%20-%20State%20of%20the%20Art%20%20March%202009.pdf>

Lim, M. (2016). Effects of social and technology overload on psychological well-being in young South Korean adults: The mediatory role of social network service addiction., *Computers in Human Behavior* (61)2: 245-254.

Elhai, J. D. and Hall, B., Erwin, M. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry Research* (261): 28-34.

Eşgi, N. (2013). Dijital Yerli Çocukların ve Dijital Geçmen Ebeveynlerinin İnternet Bağımlılığına İlişkin Algılarının Karşılaştırılması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28 (3): 181-194.

Geray, H. ve Aydoğan A. (2010). Yeni İletişim Teknolojileri ve Etik, (Ed.) B. Çaplı-H. Tuncel, *Televizyon Haberciliğinde Etik*, (ss. 305-321) Ankara: Fersa Matbaacılık.

Global Digital Statistics (2019). We Are Social's Snapshot of Key Digital Indicators, <http://etonpreneurs.com/uploads/Globa>

l%20Social,%20Digital%20&%20Mobile %20Statistics,%20Jan%202014.pdf, (Erişim Tarihi: 29 Mart 2019).

Günüç, S.ve Kayri, M., (2010). Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (39): 220-232.

(<http://www.trthaber.com/>).

Ho, S. Lwin and M., Lee, E. (2017). Till Logout do us Part? Comparison of Factors Predicting Excessive Social Network Sites Use and Addiction Between Singaporean Adolescents and Adults. *Computers in Human Behavior* (75): 632- 642.

J. Walter Thompson Intelligence. (2011). Fear of Missing Out (FOMO). Retrieved from http://www.jwtintelligence.com/production/FOMO_JWT_TrendReport_May2011.pdf J. Walter Thompson Intelligence. (2012). Fear of Missing out (FOMO) Update. Retrieved from http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FOMOupdate_3.21.12.pdf (Erişim Tarihi: 10.012019).

Kabakçı, I., Odabaşı, H. F and Çoklar, A. N. (2008). Parents’ views about internet use of their children. *International Journal of Education and Information Technologies*, 2(4): 248 – 255.

Karaduman, S. (2017). Television Broadcasting In New Media Platform and Interaction, (Editor) Doğan E., *Current Debates In Public Relations, Cultural & Media Studies*, (115-129) Volume 9, IJOPEC Publication.

Kaya, A. B. (2013). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlilik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

Kırık, A.M., (2013). Gelişen Web Teknolojileri ve Sosyal Medya Bağımlılığı, (Editör) Büyükaslan A., Kırık A.M., *Sosyal Medya Araştırmaları 1*, s. 74-91-92-93-94, Konya.

Koçak, D.Y., Hotun-Şahin, N. ve Büyükkayacı, Duman, N. (2015). Alkol ve Sigara Bağımlılığı, Kadın Sağlığına Etkileri ve Hemşirelik Girişimleri, 1(5) 43-47.

Kuss, D. J. and Griffiths , M. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, (8): 3528-3552. doi:10.3390/ijerph8093528

Laura, A. N and Richard, N. (2004). Development of a psychometrically sound internet addiction scale: a preliminary step, *Psychology of Addictive Behaviors*, 18(4): 381 – 384.

Longstreet, P. and Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction, *Technology in Society* (50): 73-77.

McLuhan, M. (2005). *Yaradığımız Medya: Medyanın Etkileri Üzerine Bir Keşif Yolculuğu*. (çeviren) Oskay, Ü. İstanbul: Merkez Kitapçılık

Morahan, M. J. and Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students, *Computers in Human Behavior*, 16: 13 – 29.

Mossbarger, B. (2008). Is internet addiction addressed in the classroom? A survey of psychology textbooks, *Computers in Human Behavior*, 24, 468 – 474.

Robertson, T. W, Yan, Z. and Rapoza, K. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction? *Computers in Human Behavior* (78), 255-260. doi:10.1016/j.chb.2017.09.027

Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi. *Düşünen Adam* (30), 202-216.

Şahin, C. ve Tuğrul, V. M.(2012). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, *Journal of World of Turks*, 4(3), 115-130.

TÜİK (2013). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanımı araştırması (06- 15 Yaş grubu çocuklarda bilişim teknolojileri kullanımı ve medya, 2013)*. [Çevrim-içi: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=15866>].

Young, K. S., (1998). *Caught in The Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction—And A Winning Strategy for Recovery*. New York: Wiley Publishing