

Genişletilmiş Özet

Sosyal Medya Psikolojisi

Giriş

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte internet hayatımızda daha fazla yer edinmeye başlamış ve internetin sağladığı imkânlar yeni medya araçlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bireylerin daha fazla iletişim kurmasını sağlayan yeni medya, bireylere yalnızca haber alma değil, aynı zamanda haber verme ve haberin kendisi olma imkânı da sağlamıştır. Daha önceleri bireylerin haber alma ihtiyaçı gazeteleri ortaya çıkarmış ve medya 19. yüzyılda bir kimliğe bürünmüştür. Öte yandan 20. yüzyılda gelişen teknolojiyle birlikte iletişim şekilleri evrilerek değişime uğramış ve sosyal medya kavramını ortaya çıkarmıştır. Sosyal medya kullanıcılara kendilerini ifade edebilme ve diğer kullanıcılar ile iletişim kurma imkânı sağlayan sanal bir medyadır.

Sosyal Medyada Romantik İlişkiler ve Flört

Günümüzde sosyal medya üzerinden romantik ilişkiler ve flört form değiştirmiştir. şehrin herhangi bir kesiminde tesadüfen tanışılan ve derinleştirilen ilişkiler yerine konum bilgisi temelli ve sosyal medya hesaplarından sağlanan bilgiler üzerinden mobil-hibrit ilişkilere dönüşmüştür. Kurulan ilişkilerdeki duygusal tatmin ise merak konusudur. Önceden aşk, hayatın problemlerine karşı sorun giderici olarak görölürken, günümüzde aşkın kendisi bir problem olmuştur. Modern dönemde bireyin temel bir özelliği olan partner seçiminin kendisi sorun yaratan bir durum haline dönüşmüştür. İradesini kullanmayan birey diğerlerini kaybetme korkusuyla ve eski mitlerin, simgelerin artık mevcut olmamasıyla birlikte ne yapacağına karar vermekten çok artık nasıl karar vereceğine karar verememektedir. Romantik ilişkiler üzerine kurulan bu platformları kullanan “kayıtsız ve kaygılı” birey, bu uygulamalarda bir tercih yaptığını ya da tercih edildiğini düşünmektedir. Ancak bu bireyin deneyimlediği kaygı bozukluğu, hissetme yetersizliği ve kayıtsızlık gibi olgular, bireyin içinde kaybolduğu boşluğu yeniden ortaya çıkarmaktadır.

Siber Zorbalık

Belsey siber zorbalığı, “bir birey ya da grup tarafından bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanılması suretiyle ve diğerlerine zarar vermek amacıyla tasarlanan kasıtlı, tekrar eden ve düşmanca tutum içeren zorbalık türü” olarak ele almıştır. Patchin ve Hinduja'nın tanımına göre ise siber zorbalık, elektronik metinler aracılığı ile kasıtlı olarak ve tekrar tekrar gerçeleştirilen zarar verme niyeti taşıyan davranışlardır. Siber zorbalıkta bu elektronik metinler çok ciddi içerikli mesajları (ölüm tehdidi, küfür, hakaret vb.) içerebilmektedir. Diğerlerinin kişisel şifrelerini ele geçirerek e-postalarına izinsiz erişim, utandırıcı mesajlar gönderme, kurbanın utandırıcı resimlerini çekme ve bunları yayma gibi eylemler de siber zorbalık kapsamına girmektedir.

Israrlı Takip (Stalking)

İngilizce kökenli “stalking” olgusunun yeni bir kavram olmamasının yanı sıra, hukuki bir nitelik kazanması yenidir. Türkçeye “ısrarlı takip”, “musallat olma”, “dadanma” ve “sırnaşma” olarak çevrilebilmektedir. Olgunun psikoloji, eğitim, sosyoloji ve kriminoloji gibi birçok disiplinin ilgi alanına girmesi sebebiyle de Türkçede yerleşmiş bir karşılığının bulunması oldukça güçtür. İsrarlı takip (stalking), genellikle belli bir zaman diliminde karşı tarafa yönelik aşırı derecede rahatsızlığa yol açacak şekilde gizli veya açık cinsel bir istek veya yönelimle, sarkıntılık veya taciz olarak tanımlanabilecek fiillerin oluşturduğu bir bütünlük ve süreklilik içinde icrai veya ihmali davranışlar ile izlenmesi halidir.

Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı konu başlığı, ilk olarak kullanıcıların izledikleri yol ile ilgili teknik bilgi verildikten sonra alanda yapılan araştırmalar derlenecek ve son olarak da sosyal medya ile ilişkili yeni davranışsal bozukluklar üzerinde durulacaktır.

Epidemiyolojisi

Sosyal medya bağımlılığının yaygınlık tahminleri ülkeler arasında %0'dan %82'ye kadar geniş bir değişiklik göstermiştir. Bunun sebebi olarak çalışmaları arasındaki yaygınlık oranlarında keskin farklılıklar ve sosyal medya bağımlılığını sınıflandırmada farklı semptom eşiklerinin kullanılması gösterilmektedir. 94 çalışmanın bir araya getirildiği ve toplam 40 ülkeyi kapsayan bir meta analizi çalışmasında davranışsal bağımlılık için yaygınlık oranları řu şekilde bulgulanmıştır: %10,6 internet bağımlılığı, %30,7 akıllı telefon bağımlılığı, %5,3 oyun bağımlılığı ve %15,1 sosyal medya bağımlılığı. Yaş değişkenine göre sosyal medya bağımlılığını ele aldığımızda gençlerin eski kuşaklara göre çok daha erken yaşlarda sosyal medyaya erişim sağlamakta, bu sebeple sosyal medyayı bir iletişim aracı olarak kullanmakta daha rahat hissetmekte ve sosyal medya bağımlılığına karşı daha savunmasız hale gelmekte olduğu bulgulanmıştır.

Etiyolojisi

Gençlerde bağımlılık yapıcı davranışları anlamada en önemli etkenlerden biri ailedir. Bağımlılık yapıcı davranışlar üzerinde yapılan önceki çalışmalar ailenin sosyoekonomik durumu, ırk ve etnik kökeni, annenin mesleği ve çocuğun ebeveyne bağlanma türü gibi çeşitli faktörler üstünde durmuştur. Soh ve arkadaşlarının Malezyalı ergenlerle yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ve riskli çevrimiçi faaliyetlerde ebeveynlik tarzı (otoriter, izin verici, ihmalkâr vb.) ve ebeveyn gözetimi gibi faktörlerin güçlü bir etkiye sahip olduğuna dair bulgular elde edilmiştir.

Klinik Görünüm

İnternet, akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı DSM-V’te bozukluk olarak sınıflandırılmamıştır ancak alanyazında birer davranışsal bağımlılık olarak ele alınmaktadır. Sosyal medya bağımlılığının akıllı telefon bağımlılığı ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bireylerin akıllı telefonlarında ne kadar zaman geçirdikleri bilgisinden yola çıkarak onların sosyal medya bağımlılığına ne kadar eğilimli oldukları tahmin edilebilmektedir. Sosyal medya bağımlılığına bilişsel-davranışsal bir çerçeveden bakıldığında ise yalnızlık, kaygı, depresyon gibi psikososyal sorunları olan bireylerin, olumsuz sonuçlara yol açan sorunlu sosyal medya kullanımına yatkın olduğu bulgulanmıştır. Uyumsuz bilişlerin, bireylerin problemlili sosyal medya kullanımına eğilimli olmasında merkezi bir rol oynadığını ve problemlili sosyal medya kullanımı davranışlarını yordadığını söyleyebiliriz.

Tedavi

İnternet kullanımı günlük hayatımızda akademik, iş ve kişisel yaşamın içerisinde zorunlu olarak artık var olduğu için sosyal medya bağımlılığı tedavisinde internet kullanımını ortadan kaldırmak yerine bireyin internet kullanımında kontrolünü artırma yönünde tedavi müdahaleleri uygulanmaktadır. Bu müdahalelerin içerisinde terapötik müdahaleler, önlemler, ilaç tedavileri ve kendi kendine yardım stratejileri yer almaktadır. Terapötik müdahaleler kapsamında destek grupları, aile terapisi, Bilişsel Davranışçı Terapi, Motivasyonel Görüşme Teknikleri ve Gerçeklik Terapisi gibi tedaviler.

Tartışma ve Sonuç

Sosyal medya psikolojisi alanı, son 10 ila 15 yıldır ortaya çıkmış ve gündem oluşturmuştur. Bu alanın yeni sayılması nedeniyle alanda yürütülen araştırmalar henüz yeterli olmamakta ve araştırmalar kapsayıcı bilgiler sunmamaktadır. Mevcut araştırmalarda çok fazla boşluk olduğu içinde, alana yeni bakış açılarının katılmasına oldukça ihtiyaç vardır. Atlantic yazarı ve 20 yıllık psikolog olan Jean M. Twenge’ye göre özellikle çocuklarımızın geleceği için, insanların sosyal medya bağımlılığının sonuçları konusunda daha fazla bilinçlenmesi gerekmektedir. Kendisi de “Tehlikede olan sadece çocukların ergenliği nasıl deneyimledikleri değil ve akıllı telefonların sürekli mevcudiyeti, onları yetişkinliğe kadar iyi bir şekilde etkileyecektir.” sözleriyle süreci özetlemektedir.