



AKADEMİK İLETİŞİM ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Academic Journal of Communication Studies

Sayı (Issue): 4 Yıl (Year): 2026



Dijital Çağın Gölgesinde Sosyal Medya Tabanlı Yeni Nesil Korkuların Psikososyal Yansımaları*

Elif Şeyda DOĞAN¹, Uğur GÜNDÜZ²

Geliş Tarihi (Received): 10.09.2025

Kabul Tarihi (Accepted): 17.04.2026

Öz: Bu çalışma, dijital çağda internet ve sosyal medya kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan yeni nesil korkuların bireylerin psikososyal deneyimleri üzerindeki yansımalarını incelemektedir. Araştırmada, dijital ortamlarla kurulan ilişkinin benlik algısı, kimlik inşası, mahremiyet algısı, sosyal etkileşim biçimleri ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri çok boyutlu biçimde ele alınmıştır. Maksimum çeşitlilik örnekleme doğrultusunda belirlenen on katılımcıyla gerçekleştirilen derinlemesine mülakatlar aracılığıyla, bireylerin günlük teknoloji ve sosyal medya kullanım rutinleri, bu rutinlere eşlik eden duygusal deneyimler, çevrimiçi görünürlük ihtiyacı, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal karşılaştırma, dijital kimlik sunumu ve sürekli bağlantıda kalma baskısı analiz edilmiştir. Bulgular, sosyal medyanın işlevsel bir haber alma, iletişim kurma ve kendini ifade etme aracı olmasının yanında, problemli ve yoğun kullanım durumlarında kaygı, stres, yetersizlik hissi, zihinsel yorgunluk, odak kaybı ve tükenmişlik gibi sonuçlara yol açabildiğini göstermektedir. Katılımcı ifadeleri, sosyal medyadan uzak kalmanın bazı bireylerde rahatlatma ve kontrol duygusu yarattığını, bazı bireylerde ise gündemden kopma, dışlanma ve geride kalma kaygısını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Bu yönüyle sosyal medya kullanımı, yokluğu ve aşırılığı arasında gidip gelen çelişkili bir deneyim alanı üretmektedir. Çalışmada elde edilen veriler, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO), Sosyal Medyanın Karanlık Yüzü (DoSM) ve Stres-Gerginlik-Sonuçlar (SSO) modeli çerçevesinde değerlendirilmiştir. Araştırma, dijital teknolojilerin bireylerin yaşam kalitesi, sosyal bağlılık düzeyi ve gündelik ilişki biçimleri üzerinde belirleyici bir role sahip olduğunu ortaya koyarak, dijital refah ve bilinçli sosyal medya kullanımı konusunda farkındalık geliştirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Teknolojik değişim, sosyal medya, gelişmeleri kaçırma korkusu, dijital korku, mahremiyet.

Psychosocial Implications Of Social Media-Based Emerging Fears in the Shadow of the Digital Age

Abstract: This study examines the emergence of new generation fears associated with internet and social media use in the digital age and discusses their psychosocial reflections on individuals' everyday lives. The research explores how individuals' engagement with digital environments affects self-perception, identity construction, privacy perception, social interaction patterns, and psychological well-being. Based on in-depth interviews conducted with ten participants selected through maximum variation sampling, the study analyzes daily routines shaped by technology and social media, the emotional experiences connected to these routines, the need for online visibility, fear of missing out, social comparison, digital identity performance, and the pressure to remain constantly connected. The findings show that social media functions as a tool for accessing information, communicating with others, following current events, and expressing the self. However, when its use becomes intense or problematic, it may also generate anxiety, stress, feelings of inadequacy, mental fatigue, loss of focus, and burnout. Participant narratives indicate that staying away from social media can create a sense of relief and control for some individuals, while it can also trigger feelings of disconnection, exclusion, and falling behind for others. In this respect, social media use produces a contradictory field of experience between absence and overuse. The data are evaluated within the frameworks of Fear of Missing Out (FoMO), the Dark Side of Social Media (DoSM), and the Stressor-Strain-Outcomes (SSO) model. Overall, the study reveals the significant role of digital technologies in shaping individuals' quality of life, social connectedness, and everyday relational practices, while also emphasizing the need to develop awareness around digital well-being and conscious social media use.

Keywords: Technological Change, social media, fear of missing out, digital fear, privacy.

Atıf/Cite as: Doğan, E. Ş. ve Gündüz, U. (2026). Dijital çağın gölgesinde sosyal medya tabanlı yeni nesil korkuların psikososyal yansımaları. *Akademik İletişim Araştırmaları Dergisi*, (4), 31-52.

İntihal-Plagiarism/Etik-Ethic: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği, araştırma ve yayın etiğine uyulduğu teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and it has been confirmed that it is plagiarism-free and complies with research and publication ethics. <https://iletisimarastirmalari.com/>

Copyright © Published by AKADEMİK İLETİŞİM ARAŞTIRMALARI DERGİSİ. This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

* İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Anabilim Dalında tamamlanan "Teknoloji Çağında İnternet ve Sosyal Medya Kaynaklı Yeni Nesil Korkulara İlişkin Bir İnceleme" başlıklı doktora tezinden türetilmiştir.

¹ Dr., Bağımsız araştırmacı, seydaelifdogan@gmail.com, 0000-0003-3375-2463

² Prof. Dr., İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Gazetecilik Bölümü, ugunduz@gmail.com, 0000-0002-6138-6758

1. GİRİŞ

Dijital çağ, bireylerin yaşam pratiklerini, toplumsal normları ve kültürel dinamikleri köklü biçimde dönüştürmektedir. İnternet ve sosyal medya, bilgiye erişimi hızlandırmak, bireyler arası iletişimi artırmak ve küresel etkileşimi mümkün kılmak gibi olumlu yönleri sahipken, aynı zamanda psikolojik ve sosyolojik yeni sorunların da ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Castells, 2010; Turkle, 2017). Özellikle sosyal medya platformları, bireylerin kimlik inşa süreçlerini, öz benlik algısını ve sosyal bağlarını şekillendiren güçlü bir araç haline gelmiştir. Ancak bu etkileşim, bireylerde yalnızlık, kaygı, depresyon gibi psikososyal sorunlara yol açarak yeni nesil korkuların gelişmesine sebep olmaktadır (Twenge, 2018; Verduyn, Ybarra, Résibois, Jonides ve Kross, 2017).

İnternetin sunduğu sınırsız erişim ve sosyal medya platformlarının hızlı bilgi akışı, bireylerde “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu” (Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell, 2013), “Sosyal Medyanın Karanlık Yüzü” (Keles, McCrae ve Grealish, 2020, s. 79-93) ve “Stres-Gerginlik-Sonuç Modeli” (Tuncer ve Levendeli, 2023) gibi psikolojik etkiler yaratmaktadır. Dijital dünyada her an gelişen olaylara yetişme çabası, bireylerin zaman yönetimini zorlaştırmakta, sürekli bağlantıda olma zorunluluğu hissettirmekte ve bu da zihinsel yorgunluğu artırmaktadır (Alter, 2017). Ayrıca, sosyal medyanın sunduğu mükemmeliyetçi yaşam imgeleri, bireylerde sosyal karşılaştırma eğilimlerini güçlendirmekte, bu da öz yeterlilik duygusunda azalmaya ve özgüven kaybına sebep olmaktadır (Vogel, Rose, Roberts ve Eckles, 2014, s. 206-222).

Sosyal medya kullanımına bağlı gelişen bu psikolojik süreçler, bireylerin kimliklerini inşa etme biçimlerini ve toplumsal aidiyet duygularını şekillendirmektedir. Araştırmalar, sosyal medyanın bireyleri dijital topluluklara yönlendirerek fiziksel dünyadaki ilişkileri zayıflatabildiğini göstermektedir (Turkle, 2011). Bunun sonucunda, bireylerin yüz yüze etkileşimleri azalmakta ve yalnızlık hissi artmaktadır (Twenge, 2018). Ayrıca, sosyal medya platformları üzerinden sürekli onay arayışı, bireylerin benlik değerlerini dışsal faktörlere bağlı hale getirmekte ve psikolojik kırılganlıkları artırmaktadır (Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2017, s. 287-293).

Bu çalışma, internet ve sosyal medya kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan yeni nesil korkuların bireyler üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada maksimum çeşitlilik örneklemiyle belirlenen on katılımcı ile derinlemesine mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın amacı, bireylerin dijitalleşen dünyada yaşadığı psikolojik baskıları, sosyal medya kullanım alışkanlıklarını ve bu faktörlerin bireysel refah üzerindeki etkilerini çok boyutlu bir perspektifle ele almaktır.

1.1. Bağlı kalma zorunluluğu: Gelişmeleri kaçırma korkusunu anlamak

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, bireylerin sosyal veya diğer önemli olayları kaçırdığına dair sürekli bir endişe hali olarak tanımlanmaktadır (Przybylski ve diğerleri, 2013, s. 1841-1848). Bu korku, özellikle sosyal medya kullanımının artışıyla daha belirgin hale gelmiş ve bireylerin çevrimiçi dünyada meydana gelen olaylara yetişme isteğiyle tetiklenmiştir. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, bireylerin sosyal etkileşimlerin dışında kaldıklarını düşünmesiyle ortaya çıkan bir memnuniyetsizlik hissi ve kaygı durumu olarak karakterize edilebilir (Güven, 2021, s. 99-124). Psikolojik olarak bu korku kişilerin yaşam tatminini düşürmeye ve sürekli olarak çevrimiçi olma zorunluluğu hissetmelerine neden olabilmektedir (Tanhan, Özok ve Tayiz, 2022, s. 74-85).

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, özellikle dijital çağın ve sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte birçok farklı yaklaşımla ele alınmıştır. Psikolojik yaklaşımda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu’nun bireyin kaygı düzeyiyle doğrudan ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Bireyler, sosyal çevrelerinde olan bitenleri kaçırma endişesi ile yoğun bir şekilde sosyal medya platformlarına yönelmektedirler (Jhaver, 2024). Sosyolojik açıdan, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu’nun bireylerin topluluk aidiyeti ve sosyal kabul görme ihtiyacının bir yansıması olarak değerlendirilir. Teknolojik yaklaşım ise Gelişmeleri Kaçırma Korkusu’nun ortaya çıkışını ve güçlenmesini sürekli bağlantıda kalma zorunluluğu ile

ilişkilendirmektedir. Böylelikle bu korkunun kişilerin dijital ortamda aktif ve güncel kalma isteğini artırdığı gözlemlenmektedir.

Sosyal medya kullanımının etkisi ve bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki yansımaları kapsamında araştırılan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu konusunda Türkiye’deki çalışmalarda genç nüfusun, özellikle üniversite öğrencilerinin bu korkuyu yaşama düzeyleri tespit edilmiştir. Bu korkunun üniversite öğrencilerinin akademik başarı ve sosyal etkileşimleri üzerindeki olası sonuçlarını inceleyen çalışmalar, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu’nun sosyal medya ile olan ilişkisinin yanı sıra geleneksel medya ile olan bağlantısını da irdeleyen çalışmalardır (Olkun ve Balcı, 2024, s. 23-36). Ayrıca bu konuda yapılan çalışmalar bu korku türünün duygusal ve sosyal bağlamdaki etkilerini tespit ederek, bireylerin ruhsal sağlıkları üzerine olası etkilerini belirlemeye çalışmaktadır. Araştırmalar gençler arasında bu korkunun yaygın bir duygu olduğunu ve bu durumun teknolojinin gelişimi, iletişim araçlarının erişilebilirliği ve toplumsal dinamikler tarafından tetiklendiğini göstermektedir (Yıldız ve Yürekli, 2024, s. 709-725).

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu üzerine yapılan çalışmalar bu kavramı sosyal medya kullanımının artışı ve dijital iletişim teknolojilerinin yaygınlaşması bağlamında ele alınmaktadır. Bu çalışmalar, özellikle gençler arasında psikolojik sağlık üzerindeki etkileri incelemektedir. Bazı araştırmalar, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu’nun kaygı ve memnuniyetsizlik gibi olumsuz duygusal durumlar ile olan bağlantısını ortaya koyarken, diğerleri sosyal medya platformlarının bu korkunun yaygınlaşmasında oynadığı rolü tartışmaktadır (Kovan ve Ormancı, 2021, s. 125-145). Çalışmalar Gelişmeleri Kaçırma Korkusu’nun kişiler arasında rekabeti artırdığı ve sosyal ilişkilerin kalitesini olumsuz etkileyebileceği üzerinde durmaktadır (Tekin, Karabay, Ertunç, Çuhadar, ve Vural, 2024). Ayrıca kişisel ve profesyonel aktivitelerde azalan katılımın Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile ilişkili olabileceği belirtilmiştir (Özdemir, 2021, s. 1-15).

1.2. Sosyal medyanın karanlık yüzü: Görünmeyen etkiler ve dijital tutsaklık

Sosyal medyanın karanlık yüzü kavramı, sosyal medya platformlarının aşırı veya yanlış kullanımı sonucunda ortaya çıkan olumsuz psikolojik ve duygusal sonuçları ifade eder. Bunlar arasında anksiyete, depresyon, sosyal karşılaştırma, siber zorbalık ve bağımlılık gibi sorunlar bulunmaktadır. Kuss ve Griffiths (2017) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, sosyal medyanın en belirgin karanlık yönlerinden biri sosyal karşılaştırma yapma eğilimidir; bu da yetersizlik ve düşük özsaygı duygularına yol açabilir. Sürekli olarak küratörlü ve idealize edilmiş içeriğe maruz kalmak, bireylerin kendi yaşamlarını başkalarının yaşamlarıyla olumsuz bir şekilde karşılaştırmalarına sebep olabilir. Bu karşılaştırma süreci, psikolojik sağlığı önemli ölçüde etkileyebilmekte ve depresyon ile anksiyeteye bağlanabilmektedir (Fardouly, Diedrichs, Vartanian ve Halliwell, 2015, s. 38-45). Ayrıca sosyal medyanın bağımlılık yapıcı doğası, bu sorunları daha da derinleştirebilmekte; kullanıcılar, gerçek yaşam sorumlulukları ve ilişkileri ihmal ederek platformlara sürekli olarak çekilebilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017, s. 311).

Sosyal medyanın karanlık tarafındaki bir diğer önemli olgu ise siber zorbalıktır. Sosyal medya, bireylerin kendilerini ifade etmeleri için bir platform sunarken, aynı zamanda zararlı davranışların da ortaya çıkabileceği bir ortam olabilir. Siber zorbalık, taciz, trollük veya yanlış bilgi yayma gibi şekillerde kendini gösterebilir ve özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında giderek artan bir endişe kaynağı olmuştur. Araştırmalar, siber zorbalığa uğrayan bireylerin, depresyon, anksiyete ve intihar düşünceleri gibi mental sağlık sorunları yaşama riskinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Smith ve diğerleri, 2008, s. 376-385). Ayrıca sosyal medyanın aşırı kullanımı, bireylerin çevrimiçi doğrulama arayışını gerçeğe dayalı yüz yüze etkileşimlerin önüne geçirecek şekilde abartarak, sosyal becerilerde ve genel yaşam memnuniyetinde azalmaya yol açabilir (Przybylski ve Weinstein, 2013, s. 237-246).

Sosyal medya platformlarının aşırı veya yanlış kullanımı, “karanlık tarafı” kavramının temelini oluşturur ve bu olumsuz kullanım psikolojik ve duygusal sıkıntılara yol açabilir. Örneğin, sosyal medya bağımlılığı, kullanıcıların sosyal medya hesaplarıyla sürekli etkileşimde bulunmalarına ve yüz yüze

etkileşimleri sınırlamalarına neden olabilir. Bu durum, hem bireysel hem de sosyal yaşamda ciddi olumsuzluklar yaratır (Marengo ve diğerleri, 2020, s. 534-550). Sosyal medya platformlarında sürekli olarak başkalarının “daha iyi” yaşamlarına tanıklık etmek, bireylerde düşük özsaygıya ve ruhsal bozukluklara yol açabilmektedir (Chabrol, Melioli, Van Leeuwen, Rodgers ve Goutaudier, 2015, s. 97-101). Bu tür etkiler, yalnızca bireysel yaşam tatminini düşürmekle kalmaz, aynı zamanda toplumsal psikolojik sağlık üzerinde de zararlı sonuçlar doğurur. Sosyal medyanın “karanlık tarafı” sadece bireysel psikolojik bozukluklarla ilgili değildir; aynı zamanda toplumsal zorluklar ve sosyal karşılaştırma ile de ilişkilidir. Bağımlılık, sosyal medya platformlarında aşırı zaman harcamanın yanı sıra, çevrimiçi kimlik oluşturma sürecinde kişisel algıları da etkileyebilir. Bu algı bozuklukları, anksiyete ve depresyon gibi ruhsal sorunları artırabilir (Tiggemann ve Slater, 2013, s. 630-633). Araştırmalar, gençler arasında sosyal medya kullanımının artan şekilde yalnızlık ve izolasyon hissine yol açtığını ve bu durumun psikolojik sağlık üzerinde negatif bir etkisi olduğunu göstermektedir (Primack ve diğerleri, 2017, s. 1-8).

1.3. Stres-gerginlik ve sonuç ilişkisi

Stres-Gerginlik-Sonuç Modeli, bireylerin çevresel stres faktörleriyle karşılaştıklarında gerginlik yaşadıklarını ve bunun çeşitli olumsuz sonuçlara yol açtığını öne sürmektedir. Bu model, Koeske ve Koeske (1993) tarafından geliştirilmiştir. Model, stresle başa çıkma sürecini üç bileşene ayırır: stresörler, gerginlik ve sonuçlar. İlk olarak, stresörler bireylerde ilgili gerginliği oluşturur. Bu gerginlik, davranış veya performans gibi sonuçlara yol açar (Koeske ve Koeske, 1993, s. 107-135).

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin dijital platformlara sürekli bağlanma ihtiyacı duyması ve bu durumun stres ve gerginlik yaratmasıyla karakterize edilir. Bu bağımlılığın, kişilerde psikolojik ve duygusal sonuçlara yol açtığı düşünülmektedir. Sosyal medya bağımlılığının artması, bireylerin kişisel tatminini ve sosyal bağlantılarını etkileyebilir. Özellikle sosyal medya kullanımının gençler arasında yaygın olması, stres ve kaygı gibi olumsuz sonuçların artmasına neden olabilir (Yılmaz, Üner, Akal ve Tatlısu, 2024, s. 1-12). Türkiye’de yapılan bir araştırmada, sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, sosyal anksiyete ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Şireli ve Çolak, 2023, s. 28-33). Sosyal medya, bireylerin stres düzeylerini doğrudan etkileyebilir. Bu platformlar üzerinden yapılan sosyal karşılaştırmalar, insanların kendilerini olumsuz bir şekilde değerlendirmelerine yol açabilir. Özellikle gençler, sosyal medya üzerinden başkalarını kıyaslayarak yalnızlık ve kaygı gibi psikolojik sorunlar yaşayabilirler. Sosyal medya bağımlılığının uzun vadede psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkileri olduğu, çeşitli akademik çalışmalarda vurgulanmaktadır. Örneğin, Büyükçorak ve Dinç (2020, s. 30-33), sosyal medyanın aşırı kullanımının gençlerin psikolojik yapıları üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olduğunu, ancak negatif etkilerinin daha belirgin olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, Arslan ve diğerleri (2023, s. 315-323), sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ve kadınların sosyal kaygı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Çil (2020) ise yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu, bağımlılık düzeyi arttıkça depresyon puanlarının da yükseldiğini ortaya koymuştur.

Sosyal medyanın aşırı kullanımı, bireylerde strese ve gerginliğe yol açabilir. Sürekli sosyal karşılaştırma yapmak, insanların kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olarak kaygı ve depresyon riskini artırır. Bu durum, yalnızlık hissini pekiştirir ve psikolojik sağlığı olumsuz etkiler. Ayrıca, stres seviyesinin yükselmesi uyku problemlerine ve düşük benlik saygısına sebep olabilir (Gökbulut ve Bilen, 2024, s. 66-75). Bu durum, bireylerin kişisel tatmin duygusunu zayıflatarak psikolojik stresin artmasına neden olabilir. Ayrıca, sosyal medyanın getirdiği sosyal karşılaştırmalar, insanların kendilerini yetersiz hissetmelerine yol açabilir.

Sosyal medya platformları bireylerin sürekli çevrimiçi olmalarını teşvik ederek, zihinsel yorgunluk ve tükenmişlik hissine yol açabilir. Özellikle, bireylerin dijital ortamlarda maruz kaldıkları bilgi yükü ve sosyal karşılaştırmalar, psikolojik stres düzeylerini artırmaktadır (Alimoradi vd., 2019, s. 51-61). Araştırmalar, sosyal medyanın aşırı kullanımının bireylerde kaygı bozukluklarına, uyku

düzensizliklerine ve düşük öz güvene; hepsinin sonucu olarak strese neden olabileceğini göstermektedir (Fioravanti, Prostanto ve Casale, 2020, s. 1-8). Bu stres, zamanla psikolojik rahatsızlıklara ve sosyal izolasyona yol açabilmektedir. Yapılan araştırmalar, sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Bilge, Baydili ve Göktaş, 2020, s. 223-235). Yeni nesil iletişim araçları, bireyleri sürekli olarak bildirimler aracılığıyla sosyal medya kullanmaya yönlendirmekte, bu da zamanla stresin artmasına ve bireyin kendini aşırı bağlı hissetmesine neden olmaktadır (Dhir, Yossatomi, Kaur ve Chen, 2018, s. 141-152). Sosyal medya bağımlılığı ve yeni nesil iletişim araçlarının aşırı kullanımı, bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde uzun vadeli olumsuz sonuçlar doğurabilir. Araştırmalar, aşırı sosyal medya kullanımının depresyon, anksiyete ve tükenmişlik sendromu ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Türkiye’de yapılan akademik çalışmalar da genç yetişkinler arasında sosyal medya bağımlılığının ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamaktadır (Ayaz ve Barış, 2024, s. 1006-1025). Bu nedenle, sosyal medya kullanımına dair bilinçli stratejilerin geliştirilmesine ve bireylerin dijital refahlarını artırmaları için farkındalık çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır.

2. ARAŞTIRMA

Araştırmada, teknoloji çağında internet ve sosyal medya kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan yeni nesil korkuların incelenmesi amacıyla derinlemesine mülakat yöntemi kullanılmıştır. Maksimum Çeşitlilik Örneklemi çerçevesinde yürütülen çalışmada, katılımcıların dijital deneyimleri, sosyal medya alışkanlıkları ve bu süreçlerin psikolojik etkileri analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, bireylerin teknolojiyle etkileşimleri bağlamında yaşadıkları kaygı ve stres unsurlarını ortaya koymaktadır.

2.1. Araştırmanın amacı ve önemi

Teknolojinin, internetin ve sosyal medyanın gelişimi, bireysel ve toplumsal değerler, kültürel yapılar, sosyal alışkanlıklar ve psikolojik süreçler üzerinde köklü değişimlere neden olmuştur. Bu dönüşümle birlikte, geleneksel değerler giderek kaybolmuş, yerlerini daha anlık, dijital ve soyut kavramlara bırakmıştır. Teknoloji ve sosyal medya, bireylerde kimlik ve benlik algısının zayıflamasına, mahremiyet ve güvenlik konularında endişelerin artmasına ve geleceğe dair belirsizliklerin çoğalmasına yol açan yeni kaygı türlerini ortaya çıkarmaktadır.

Bu araştırma, teknoloji kaynaklı korkuları; benlik ve kimlik kaygısı, güvenlik tehditleri, mahremiyetin giderek azalması, teknolojik gelişimin hızıyla bağlantılı gelecek kaygısı, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Medyanın Karanlık Yüzü ve Stres-Gerginlik-Sonuç Modeli çerçevesinde ele almaktadır. Çalışmada derinlemesine mülakat yöntemi kullanılarak bireylerin sosyal medya ve teknolojiyle kurdukları ilişkiler ile bu etkileşimlerin psikolojik yansımaları incelenmiştir. Araştırma, literatüre katkı sağlamanın yanı sıra, gelecekte gerçekleştirilecek çalışmalara da yön verebilecek bulgular sunmaktadır.

2.2. Veri toplama yöntemi

Bu araştırma derinlemesine mülakat yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Derinlemesine mülakat, nitel araştırma yöntemlerinden biridir ve katılımcıların duygu, düşünce ve deneyimlerine odaklanır. Araştırmacılar, katılımcıların kendilerini özgürce ifade edebildikleri bir ortamda, konuyla ilgili derinlemesine bilgi toplamayı hedefler. Bu yöntem sosyal bilimlerde, özellikle gazetecilik, hukuk ve tıp gibi alanlarda yaygın olarak kullanılmaktadır (Kahn ve Cannell, 1983). Bu yaklaşım, katılımcıların kendi düşüncelerini özgürce ifade edebilecekleri bir ortamda, araştırmacıların kişisel deneyim ve duygu dünyalarına dair anlamlı veriler toplamalarını sağlar (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2024). Derinlemesine mülakatın en önemli özelliklerinden biri, katılımcıların kendilerini daha rahat ifade edebilmeleri için açık uçlu sorular kullanılmasıdır. Bu sorular, katılımcıların kişisel deneyimlerine dayalı detaylı yanıtlar vermelerini sağlar (Seidman, 2013). Araştırmacılar, bu yöntemle katılımcıların iç dünyasına ulaşmakta ve konuyla ilgili daha fazla bilgi edinmektedir (Berg ve Lune, 2015). Seidman’a göre (2013), derinlemesine mülakat, bir araştırmacı ile katılımcı arasında etkileşim kurarak, katılımcıların düşündükleri ve hissettikleri konuları daha

derinlemesine anlamayı sağlar. Ayrıca, derinlemesine mülakatın, katılımcılara kişisel deneyimlerini açıklama fırsatı vererek, daha derinlemesine ve kapsamlı veriler sağladığını belirtmektedir (Akman Dömbekci ve Erişen, 2022, s. 145). Bu tür araştırmalar, sosyal medya ve teknoloji kullanımının, bireylerin kimlik oluşturma, toplumsal ilişkiler ve benlik saygısı üzerinde nasıl etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Karma araştırma yöntemlerinin aksine, yalnızca derinlemesine mülakat kullanımı, daha derin bilgi ve yorum elde etme fırsatı sunar. Bu sayede, katılımcılar kendi perspektiflerinden, teknoloji kullanımına dair duygusal ve düşünsel süreçlerini özgürce ifade edebilirler (Rubin ve Rubin, 2012; Akman Dömbekci ve Erişen, 2022, s. 141-160).

Araştırmanın örnekleme, amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme doğrultusunda belirlenmiştir. Maksimum çeşitlilik örnekleme, ele alınan olgunun toplumda farklı biçimlerde nasıl algılandığını ortaya koymak ve yaygın kanunun tek bir homojen grup üzerinden değil, farklı toplumsal konum ve deneyimler üzerinden değerlendirilmesini sağlamak amacıyla tercih edilmiştir.

Bu doğrultuda katılımcılar; farklı yaş gruplarından, mesleklerden ve yaşam deneyimlerinden bireyler arasından seçilmiştir. Örneklem seçiminde, katılımcıların konuya ilişkin farklı perspektifler sunabilecek nitelikte olmaları temel ölçüt olarak benimsenmiştir. Böylece çalışmanın, belirli bir grubun görüşleriyle sınırlı kalmadan, olgunun çok boyutlu bir görünümünü sunması hedeflenmiştir.

Araştırma kapsamında toplam on katılımcı ile mülakat gerçekleştirilmiştir. Katılımcı sayısı önceden sabitlenmemiş; veri toplama süreci, elde edilen verilerin tekrarlanmaya başlaması ve yeni bir kavramsal katkı sunmaması, başka bir ifadeyle veri doyumuna ulaşılması esas alınarak sonlandırılmıştır. On birinci mülakattan itibaren, katılımcı ifadelerinin önceki görüşmelerle benzer temalar etrafında yoğunlaştığı ve yeni bir anlam katmanı üretmediği gözlemlenmiş; bu nedenle örneklemin araştırma amacını karşılamak açısından on katılımcının yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Veri toplama süreci, Google Forms üzerinden oluşturulan bir katılım formunun yaygınlaştırılmasıyla başlatılmış; form aracılığıyla gönüllülük esasına dayalı şekilde başvuran katılımcılar arasından maksimum çeşitlilik örnekleme esas alınarak görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ilişkin demografik ve mesleki profil bilgileri, çalışmanın bulgular bölümünün başında sunulmuştur.

3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında gerçekleştirilen derinlemesine mülakatlar sonucunda elde edilen veriler sunulmaktadır. Katılımcıların sorulara verdikleri yanıtlar, tematik analiz yaklaşımı doğrultusunda incelenmiş; benzer anlam örüntüleri ve tekrar eden ifadeler doğrultusunda yorumlanarak alt başlıklar altında gruplandırılmıştır. Bulgular bölümünde yer alan alt başlıklar, katılımcıların sosyal medya kullanımı, teknolojiyle kurdukları ilişki ve yeni nesil korkulara dair algılarını yansıtan ortak temalar etrafında yapılandırılmıştır. Katılımcı ifadeleri, temaların anlaşılmasını güçlendirmek amacıyla doğrudan alıntılarla desteklenmiş; ancak bulgular, yalnızca betimleyici bir aktarım yerine, katılımcı deneyimlerinin yorumlanması esas alınarak sunulmuştur.

Katılımcıların yaşlarına bakıldığında en küçüğü 24 en büyüğü ise 41 yaşındadır. Katılımcıların 4'ü kadın, 6'sı erkektir. Katılımcıların her biri farklı bir meslek grubundadır. Bu meslekler, öğretim görevlisi, öğrenci, sosyal medya uzmanı, iş analisti, içerik üreticisi, sistem yöneticisi, kurgucu/yönetmen, tarih öğretmeni, elektrik elektronik mühendisi, editör/yazar şeklindedir (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların demografik durumları

Katılımcı Kodu	Cinsiyet	Yaş	Meslek
K1	Kadın	41	Öğretim Görevlisi
K2	Kadın	28	Öğrenci
K3	Kadın	27	Sosyal Medya Uzmanı
K4	Erkek	26	İş Analisti
K5	Kadın	24	İçerik Üreticisi
K6	Erkek	31	Sistem Yöneticisi
K7	Erkek	31	Kurgucu/Yönetmen
K8	Erkek	28	Tarih Öğretmeni
K9	Erkek	28	Elektrik Elektronik Mühendisi
K10	Erkek	30	Editör/Yazar

3.1. Teknolojiyle kurulan ilişki ve sosyal medya kullanım motivasyonları

Soru 1: Katılımcılara ilk olarak teknolojiyle kurdukları ilişki ve sosyal medyayı hangi motivasyonla kullandıkları sorulduğunda;

K7: “Yeni teknolojiler hayatımın bir parçası olmalı. Sosyal medyayı, haber alma ihtiyacı ve kaçırma korkusuyla kullanıyorum.”

K10: “Erken yaşlardan itibaren teknolojiyle iç içeydim. Sosyal medya, hayatımın bir parçası haline geldi.”

K1: “Teknolojiyi işim ve öğrencilik hayatımda bilimsel araştırmalar için kullanıyorum. Twitter'ı gündemi takip etmek amacıyla çok kullanıyorum.”

K3: “Teknolojiyi hayatımı kolaylaştırmak için kullanıyorum. Sosyal medya, bilgiye hızlıca ulaşmamı sağlıyor.”

K4: “Twitter'ı sadece haber ve kripto para için kullanıyorum. Instagram'da daha az vakit geçiriyorum. Lüks hayatı özendiren içeriklerden rahatsız oluyorum.”

K2: “Teknolojiye yeni alıştım. Eğitim ve sosyal medya kullanımım arttı, özellikle okul hayatım için.”

K5: “Teknoloji ve yapay zekâ korkutucu olsa da hayatımı kolaylaştırıyor. TikTok'ta vakit geçirmeyi stresimi erteleme aracı olarak kullanıyorum.”

K8: “Sosyal medya, dünyayı takip etmek ve başkalarının hayatlarını görmek için önemli. Yapay zekâ hayatımızın her alanında yer alacak.”

K9: “Teknoloji hızlı geliyor ve her an içinde olmalıyım. Sosyal medya, güncel bilgiyi edinmemi sağlıyor ve kendimi ifade etmemi kolaylaştırıyor.”

K6: “Sosyal medya, sanatçılar ve futbol takımlarıyla ilgili güncel bilgi almak için kullanıyorum. Teknoloji beni olumsuz etkilemiyor ama aşırı kullanımda dopamin yoksunluğu hissediyorum.”

Katılımcıların teknolojiyle kurdukları ilişki ve sosyal medya kullanım motivasyonlarına ilişkin yanıtları incelendiğinde, sosyal medyanın ağırlıklı olarak bilgiye hızlı erişim, gündemi takip etme ve kendini ifade etme amacıyla kullanıldığı görülmektedir. Teknoloji, katılımcıların büyük çoğunluğu tarafından günlük yaşamı kolaylaştıran ve iş, eğitim ya da ilgi alanlarına dair pratik faydalar sunan bir araç olarak

tanımlanmaktadır. Bununla birlikte, sosyal medya kullanımının yalnızca işlevsel bir gereklilik olarak değil, aynı zamanda kaçırma korkusu ve stresle baş etme gibi duygusal motivasyonlarla da ilişkilendirildiği dikkat çekmektedir.

Katılımcı ifadeleri, teknolojik gelişmelerin, özellikle yapay zekânın, hayatın her alanında daha görünür hale geleceğine dair yaygın bir farkındalık olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak bu farkındalık, bazı katılımcılarda merak ve kabullenme ile birlikte, hızlı değişim karşısında kaygı ve kontrol kaybı hissini de beraberinde getirmektedir. Ayrıca sosyal medya kullanımının aşırılışması durumunda dopamin yoksunluğu, odaklanma güçlüğü ve zihinsel yorgunluk gibi olumsuz etkilerin fark edildiği ifade edilmektedir.

Öte yandan, sosyal medya içeriklerinin niteliğine ilişkin değerlendirmeler katılımcılar arasında farklılaşmaktadır. Özellikle lüks yaşamı özendiren içeriklerin rahatsız edici bulunması, sosyal medya deneyiminin homojen olmadığını ve platformların kullanıcılar üzerinde farklı duygusal etkiler yaratabildiğini göstermektedir. Bu durum, sosyal medyanın yalnızca nötr bir iletişim aracı değil, aynı zamanda bireylerin psikososyal deneyimlerini şekillendiren bir alan olarak algılandığını ortaya koymaktadır.

3.2. Günlük yaşamda sosyal medya kullanımı ve fiziksel iletişime etkileri

Soru 2: Katılımcılara günlük hayatlarında sosyal medyanın yeri ve sosyal medyanın fiziki iletişimlere etkileri sorulduğunda;

K2: “Çok fazla kullanıyorum, bağımlı oldum diyebilirim. Gündemi takip ediyorum, WhatsApp gruplarını kontrol ediyorum. Çok zaman harcıyorum.”

K5: “Stres tetiklese de Twitter, TikTok, Instagram ve YouTube kullanıyorum. Günümün büyük kısmını kaplıyor.”

K6: “Sosyal medyaya bakma dürtüm var. Verimliliğimi olumsuz etkilediği için azaltmaya çalışıyorum. Doomscrolling yaşıyorum.”

K7: “Bildirimleri kapattım. Anında tepki verme zorunluluğundan kaçınıyorum. Sadece WhatsApp'ı kontrol ediyorum.”

K8: “Ruh halime göre kullanım değişiyor. Depresifsem daha fazla kullanıyorum. Cevap verme dürtüm var, odağımı dağıtıyor.”

K9: “Günde 4-5 saat kullanıyorum, hayatımı olumlu yönde etkilediğini düşünüyorum. İlgi alanlarımı yönlendiriyor.”

K10: “Telefon kontrol dürtüm var. Haber okurken bile başka işleri yapmaya çalışıyorum, bu da bağımlılığa yol açıyor.”

K1: “Instagram ve Twitter'da günde 3-4 saat geçiriyorum. Bazı kişileri takip etmek ihtiyaç gibi geliyor.”

K3: “Telefon elimde, herhangi bir işle uğraşırken kontrol ediyorum. Günlük en az 5 saat harcıyorum.”

K4: “İşim gereği Twitter kullanıyorum, günlük 3 saat ekran sürem var. Telegram'da kripto para gruplarını takip ediyorum.”

Katılımcıların günlük yaşamlarında sosyal medyanın yerine ilişkin ifadeleri incelendiğinde, sosyal medyanın gündelik rutinlerin merkezi bir parçası hâline geldiği görülmektedir. Katılımcıların büyük bir kısmı, sosyal medya platformlarını gün içinde sık ve uzun sürelerle kullandıklarını; bu kullanımın zaman yönetimi, dikkat ve odaklanma üzerinde belirgin etkiler yarattığını ifade etmektedir. Sürekli telefonu kontrol etme ve bildirimlere yanıt verme dürtüsü, katılımcılar tarafından bağımlılık, zaman kaybı ve verimlilik düşüşü ile ilişkilendirilmektedir.

Bazı katılımcılar bu yoğun kullanımı sınırlamak amacıyla bildirimleri kapatma, platform kullanımını azaltma ya da yalnızca belirli uygulamalarla sınırlı kalma gibi bireysel kontrol stratejileri

geliştirdiklerini belirtmektedir. Ancak bu stratejilere rağmen, sosyal medyanın özellikle stres, sıkıntı ve depresif ruh hâli dönemlerinde daha yoğun kullanıldığı; bu durumun “doomscrolling” gibi farkında olunan ancak kontrol edilmesi zor davranış biçimlerine yol açtığı görülmektedir.

Öte yandan sosyal medya, bazı katılımcılar için olumsuz etkilerinin yanı sıra güncel kalma, ilgi alanlarını yönlendirme ve profesyonel gereklilikleri karşılama açısından işlevsel bir araç olarak da değerlendirilmektedir. Bu bağlamda bulgular, sosyal medyanın fiziksel iletişim ve günlük yaşam üzerindeki etkilerinin tek yönlü olmadığını; kullanım biçimi, ruh hâli ve bireysel sınırlarla doğrudan ilişkili olarak hem destekleyici hem de zorlayıcı deneyimler üretebildiğini ortaya koymaktadır.

3.3. Gerçek kimlik ile dijital kimlik arasındaki benzeşim ve ayrışmalar

Soru 3: Katılımcılara gerçek hayattaki kimlikleriyle sosyal medyada yarattıkları profillerin yansıttığı kimlik arasındaki benzeşim veya farklılıklar sorulduğunda;

K1: Sosyal medyada kendi kimliğini kullanmasına rağmen aktif bir yorumcu olmadığını, sahte bir hesap kullansa daha rahat yorum yapabileceğini düşündüğünü belirtiyor. İnsanların sahte kimlikler sayesinde daha özgür olduklarını, kendisinin ise bu özgürlüğü yaşayamadığını ifade ediyor.

K2: Sosyal medyada sahte bir kimlik oluşturma çabası olmadığını, köylülüğüyle gurur duyduğunu ve bunu paylaşmaktan çekinmediğini söylüyor. Geleneklerine bağlılığını göstermekten mutluluk duyduğunu vurguluyor.

K5: Geçmişte sosyal medyada görünümünü manipüle ettiğini, ancak zamanla bu durumu kendine yakıştıramayıp hesabını gizlediğini belirtiyor. Şimdilerde daha az fotoğraf paylaştığını, estetik kaygılarla matematiksel bir yaklaşım benimsediğini anlatıyor.

K7: Sosyal medyada bilinçsizce gerçekte sahip olmadığı düşünceleri paylaştığını fark ettiğinde bu paylaşımları sildiğini ifade ediyor. Başkalarının görüş belirttiği konularda fikri olmadığında artık paylaşım yapmaktan kaçındığını dile getiriyor.

K9: Fotoğraf paylaşmadığında geri kaldığını ve var olmadığını hissettiğini söylüyor. Ancak paylaştığı fotoğrafların gerçek halini yansıtmaya özen gösterdiğini, gelen beğeni sayısını takip ettiğini ve bunun motivasyonunu artırdığını belirtiyor.

K10: Fiziki dünyada da kimliklerin tasarlandığını, sosyal medyada sadece iş kimliğini yansıttığını ifade ediyor. Gerçek kimliğini bölümlere ayırarak sadece yüzde 25’ini dijital dünyaya taşıdığını söylüyor.

K6: Sosyal medyada gerçek duygu ve düşüncelerini paylaşmanın çekici gelmediğini, gerçek dünyanın daha doyurucu olduğunu belirtiyor.

K4: Sosyal medyada görüş bildirmeyi gerekli bulmadığını, politik görüşlerini arkadaş çevresiyle paylaşmayı tercih ettiğini ve sadece faydalı olacağını düşündüğü zamanlarda bu tür paylaşımlar yapacağını söylüyor.

K3: Sosyal medyada daha çok popüler görüşlere katıldığında yorum yaptığını, aykırı görüşler paylaşmaktan kaçındığını ifade ediyor. Hassas konularda paylaşım yapmaktan özellikle çekindiğini belirtiyor.

K10: Artan linç kültürü nedeniyle bazı düşüncelerini paylaşmaktan imtina ettiğini, bazen sükûnun daha değerli olduğunu düşündüğünü ve ateşi büyütmek istemediğini söylüyor.

K5: TikTok'ta anonim bir hesap kullandığını ve Instagram'da bazı influencer'ları gizlice takip etmek için sahte bir hesap açtığını belirtiyor. Bu durumu utanarak anlattığını ve kimliğinde bu takiplere yer vermek istemediğini ifade ediyor.

K7: Bazı mesleki fikirlerini sosyal medyada paylaşmaktan çekindiğini, arkadaşlarının alınabileceği endişesiyle bu paylaşımlardan kaçındığını söylüyor.

Katılımcıların gerçek hayattaki kimlikleri ile sosyal medyada sundukları kimlikler arasındaki ilişkiye dair ifadeleri incelendiğinde, dijital kimliğin çoğunlukla seçici, parçalı ve kontrollü bir biçimde inşa edildiği görülmektedir. Bazı katılımcılar sosyal medyada gerçek kimliklerini kullanmalarına rağmen, ifade özgürlüğü konusunda çekinceler yaşadıklarını; anonim ya da sahte hesapların daha rahat bir ifade alanı sunduğunu belirtmektedir. Bu durum, anonimlik ile özgürlük algısı arasında güçlü bir bağ kurulduğuna işaret etmektedir.

Öte yandan bazı katılımcılar, sahte ya da idealize edilmiş bir kimlik yaratma çabasından bilinçli olarak uzak durduklarını; köken, gelenek ve gerçek yaşam deneyimlerini gizlemeden paylaşmayı tercih ettiklerini ifade etmektedir. Ancak bu yaklaşımın herkes için geçerli olmadığı, estetik kaygılar, beğeni beklentisi ve görünür olma ihtiyacının bazı katılımcılarda varlık hissi ile doğrudan ilişkilendiği görülmektedir. Özellikle fotoğraf paylaşımı, kimi katılımcılar için geri kalmamak ve dijital alanda “var olmak” açısından belirleyici bir unsur hâline gelmiştir.

Katılımcı ifadeleri, artan linç kültürü, politik ve hassas konulara yönelik tepkiler ile sosyal çevreden gelebilecek olumsuz geri bildirimlerin, bireyleri kendini sansürlemeye yönelttiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda bazı katılımcılar, görüş bildirmekten bilinçli olarak kaçındıklarını, sessiz kalmayı bir strateji olarak benimsediklerini ve sosyal medyada yalnızca belirli kimlik yönlerini — örneğin mesleki ya da işlevsel kimliği — görünür kıldıklarını belirtmektedir. Sonuç olarak sosyal medya kimlikleri, bireylerin kişisel sınırları, estetik tercihleri ve toplumsal baskılar arasında kurulan hassas bir denge üzerinden şekillenmektedir.

3.4. Yeni nesil iletişim teknolojilerinin yol açtığı değişim ve uyum pratikleri

Soru 4: Katılımcılara yeni nesil iletişim teknolojilerinin duygu, düşünce, davranış ve gündelik yaşam pratiklerinde ne tür değişimler yarattığı ve bu değişimlere nasıl uyum sağladıkları sorulduğunda;

K1: Özellikle X platformunda görüşlerin iki karşıt taraf etrafında örgütlendiğini, tartışma kültürünün gereğinden fazla yaygınlaştığını ve sosyal medya içeriklerinin mevcut tutumları değiştirmese bile pekiştirebildiğini düşünmektedir.

K2: Sosyal medyayı kullanmaya başladığı dönemde insanların yemek, içecek ve gündelik hayatlarına ilişkin ayrıntıları paylaşmasını anlamlandıramadığını; ancak zaman içerisinde kendisinin de benzer paylaşım pratiklerine uyum sağladığını ifade etmektedir.

K3: Sosyal medyanın özellikle tüketim alışkanlıklarını etkilediğini, başkalarının satın aldığı ürünleri edinme isteği oluşturduğunu ve kullanıcıların çoğunlukla olumlu deneyimlerini paylaşmasının kendi duygu durumu ile paylaşım davranışları üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir.

K4: Giyim tarzı ve tüketim tercihleri bakımından Instagram içerikleri, çevresindeki kullanıcılar ve influencer’lardan etkilendiğini; sosyal medyanın moda ve dış görünüme ilişkin değişimlere uyum sağlamasında belirleyici olduğunu ifade etmektedir.

K5: Sosyal medyadaki ifşa ve linç kültürünün kamusal alandaki davranışlarını daha kontrollü hâle getirdiğini belirtmektedir. Ayrıca filtrelenmiş yaşam temsilleri ve sürekli pozitif olmayı öğütleyen içeriklerin kendisini yetersiz hissettirdiğini ifade etmektedir.

K6: Teknolojik gelişmelerle birlikte içerik ve tüketim hızının arttığını, bu hıza uyum sağlamanın zorlayıcı olduğunu düşünmektedir. Bununla birlikte, takip edilen hesapların bilinçli biçimde seçilmesinin sosyal medyanın olumsuz etkilerini sınırlandırabileceğini belirtmektedir.

K7: Sosyal medyada art arda olumsuz içeriklere maruz kalmanın gerginlik ve öfke yarattığını, felaket kaydırması deneyiminin kişiyi sürekli tetikte tuttuğunu ifade etmektedir. Ayrıca sosyal medyanın kolektif bir kullanım alanı olması nedeniyle bireysel olarak bu ortamdan uzak kalmanın güçleştiğini düşünmektedir.

K8: Sosyal medya platformlarının kendilerine özgü normlarının bulunduğunu ve bu normlara zaman içerisinde uyum sağladığını belirtmektedir. Özellikle X'te düşüncelerini daha açık biçimde ifade etmeye başlamasını, önceki iletişim kalıplarındaki bir değişim olarak değerlendirmektedir.

K9: Sosyal medyada gördüğü mekânları ziyaret etme ve çevrimiçi ortamda karşılaştığı etkinliklere katılma eğiliminde olduğunu; ulaşılabilir ve gerçekçi beklentiler çerçevesinde bu etkilenmenin olumlu deneyimler yaratabildiğini ifade etmektedir.

K10: Sosyal medya dilini, platform eğilimlerini ve güncel dijital pratikleri hem mesleki çalışmalarında hem de yazınsal üretiminde takip etmek zorunda olduğunu düşünmektedir. Bununla birlikte, bazı çevrimiçi akımlara yabancılaştığını ve bu değişimlere uyum sağlamanın her zaman gönüllü veya olumlu bir deneyim olmadığını belirtmektedir.

Katılımcı yanıtları, yeni nesil iletişim teknolojilerine uyumun doğrusal ve bütünüyle gönüllü bir süreç olmadığını göstermektedir. Sosyal medya platformları bir yandan bilgiye erişim, ifade özgürlüğü, mesleki güncellik ve yeni deneyimlere ulaşma olanakları sunarken; diğer yandan tüketim alışkanlıklarını, estetik tercihleri, gündelik davranışları ve duygusal tepkileri yeniden şekillendirmektedir. Bu bağlamda dijital uyum, teknolojiyi yalnızca kullanmayı öğrenmekten ziyade platform normları, algoritmik görünürlük ve çevrimiçi kültürel beklentilerle sürekli müzakere etmeyi içeren çok boyutlu bir süreç olarak ortaya çıkmaktadır.

Katılımcı ifadelerinde özellikle ifşa ve linç kültürü, felaket kaydırması, idealize edilmiş yaşam temsilleri ve hızlanan tüketim pratikleri öne çıkmaktadır. Bu unsurlar bazı bireylerde temkinlilik, yetersizlik, gerginlik ve kendini sansürleme eğilimi oluştururken, bazı katılımcılar sosyal medyanın sunduğu ifade ve katılım olanaklarını güçlendirici bulmaktadır. Dolayısıyla yeni iletişim teknolojilerinin etkileri, yalnızca bireysel tercihlerle değil; mesleki zorunluluklar, toplumsal çevre, platform kültürü ve dijital görünürlük beklentileriyle birlikte şekillenmektedir.

Bulgular, bireylerin teknolojik değişimlere uyum sağlarken hem platformların sunduğu olanaklardan yararlandıklarını hem de sosyal medyanın karanlık yönleriyle başa çıkmaya çalıştıklarını göstermektedir. Bu ikili yapı, dijital uyumun kabullenme ile direnç, katılım ile geri çekilme ve görünürlük ile kendini koruma arasında gelişen çelişkili bir deneyim olduğunu ortaya koymaktadır.

3.5. Sosyal medyadan uzak kalma ve aşırı kullanım deneyimleri: Kaygı, rahatlama ve tükenmişlik

Soru 5: Katılımcılara sosyal medya hesaplarını uzun süre ziyaret etmediklerinde ve gün içinde uzun saatler sosyal medyada vakit geçirdiklerinde hissettikleri sorulduğunda;

K1: Sosyal medyaya bakmadığımda eksiklik hissediyorum. Uyku düzenimi etkileyecek kadar bakma ihtiyacı duyuyorum. Çok kullandığımda ise pişmanlık ve mide bulantısı hissediyorum.

K2: Yoğun bir uğraşım olduğunda sosyal medya aklıma bile gelmiyor. Boş kaldığımda ise otomatik olarak sosyal medyaya yöneliyorum. Çok kullandığımda zamanı boşa harcadığımı düşünüyorum.

K3: Uzun süre bakmadığımda kendimi daha iyi hissediyorum, bu benim için bir başarı. Çok zaman geçirdiğimde ise pişmanlık, fiziksel rahatsızlık ve kafa karışıklığı yaşıyorum.

K4: Sosyal medyaya erişememek işim açısından kaygı yaratıyor. Ancak kişisel kullanımda fazla maruz kalınca boğulmuş hissediyorum, özellikle kötü haberler rahatsız edici oluyor.

K5: Sosyal medyaya girmediğimde kaygı hissediyorum, özellikle Twitter'dan uzak kalmak dışlanmışlık duygusu yaratıyor. Uzun süre kullandığımda ise kendime kızıyorum ve değersizlik hissi oluşuyor.

K6: Uzak kaldığımda merak hissi baskın oluyor. Çok kullandığımda odak kaybı yaşıyorum ve verimim düşüyor.

K7: Sosyal medyaya ara verdiğimde rahatlıyor ve tatmin oluyorum. Uzun süre kullandığımda ise günün boşa geçtiğini hissediyorum.

K8: Sosyal medyadan uzak kaldığımda yalnız ve gündemden kopmuş hissediyorum. Uzun süre kullandığımda kaygı artıyor ve kendime kızıyorum.

K9: Sosyal medyadan uzak kalmak, hayatın gerisinde kalmışım gibi hissettiriyor ve anksiyetemi artırıyor. Ancak uzun süre kullandığımda bunu çoğu zaman faydalı buluyorum.

K10: Sosyal medyadan uzak kalmak işim açısından riskli. Çok fazla kullandığımda ise zihinsel tükenmişlik, yaratıcılık kaybı ve fiziksel rahatsızlıklar yaşıyorum.

Katılımcı yanıtları incelendiğinde, sosyal medyadan uzak kalmanın bazı bireylerde rahatlama ve kontrol hissi, bazılarında ise kaygı, yalnızlık ve geri kalmışlık duyguları yarattığı görülmektedir. Sosyal medya kullanımının aşırılaştığı durumlarda ise pişmanlık, zihinsel yorgunluk, odaklanma güçlüğü ve fiziksel rahatsızlıklar öne çıkmaktadır. Özellikle sosyal medyanın iş yaşamı ile doğrudan bağlantılı olduğu katılımcılarda, sosyal medyaya erişememe durumu ekonomik ve profesyonel kaygılarla ilişkilendirilmektedir. Bulgular, sosyal medya kullanımının yokluğu ve aşırılığı arasında gidip gelen bu deneyimlerin, bireylerin günlük yaşamlarında denge kurma ihtiyacını daha görünür hâle getirdiğini göstermektedir.

3.6. Sosyal medya kullanımında sosyal gereksinimler: Ait olma, kıyaslama ve görünürlük

Soru 6: Katılımcılara sosyal medya kullanırken hissedilen sosyal gereksinimler (gelişmeleri kaçırmama, ait olma, popülerlik, fark edilme, yer edinme ihtiyaçları vb.) sorulduğunda;

K7: Sosyal medya kullanımı, başkalarının hızla başarılı olduğunu görmek ve kendi yetersiz hissetme duygusuyla birleşiyor. Bu durum, sosyal medyada sağlıklı düşünmeyi ve doğru sonuçlara ulaşmayı zorlaştırıyor. Kişi, sosyal medyada gördüğü içerikler nedeniyle sürekli kendini eksik hissediyor ve bu durum gerginlik yaratıyor.

K3: Sosyal medya, başkalarının başarılarını görmekle birlikte, bu başarıların kendi hayatındaki eksikliklerle kıyaslanmasına yol açıyor. Kişi, bu eksiklikleri hissettikçe kendi olumlu anlarını ancak içsel olarak iyi hissettiğinde paylaşıyor, ancak genelde paylaşımlarının gerçek duygularıyla örtüşmediğini fark ediyor.

K5: LinkedIn gibi profesyonel sosyal medya platformlarında kariyer kıyaslaması yaparak öfke ve yetersizlik hissediyor. Sosyal medya baskısı altında, kariyerindeki ilerlemeyi yetersiz buluyor ve bu da onun daha fazla çaba göstermesi gerektiği düşüncesine yol açıyor. Sosyal medya kullanımı, bireyin kendi kariyer yolculuğundaki başarılarını olumsuz yönde etkiliyor.

K1: Sosyal medya kullanımı, başkalarının gelişmeleriyle karşılaştıkça, kişiye geri kalma korkusu ve hızla gelişen dünyaya yetişememe hissi yaratıyor. Bu durum, bireyin sosyal medyada sürekli bir takipte kalma gerekliliği hissetmesine neden oluyor. Kişi, çevresindeki gelişmeleri kaçırmamak adına sürekli sosyal medyada aktif olma zorunluluğu hissediyor.

K2: Sosyal medyada görünür olmak için içinden gelmeden, sadece diğerlerinin beklentilerine uyum sağlamak amacıyla paylaşımlar yapıyor. Ancak, bu paylaşımlar genellikle kişiyi tatmin etmiyor ve hayal kırıklığı yaratıyor. Sosyal medya, dışarıdan bir onay almak amacıyla kullanılsa da, içerik paylaşımlarının gerçek duygularla örtüşmemesi kişiyi tatmin etmiyor.

K10: Sosyal medya, başkalarının deneyimlerinden faydalanmak ve kendi yol haritasını oluşturmak adına önemli bir araç. Ancak, kişi doğrudan harekete geçmektense, gözlem yaparak ve başkalarının hatalarından ders çıkararak hareket etmeyi tercih ediyor. Bu durum, daha dikkatli ve düşünceli bir yaklaşım sergilemesine neden oluyor. Kişi, sosyal medya yerine yakın çevresinden doğrudan gelişmeleri öğrenmeyi tercih ediyor. Sosyal medya kullanımı, bireyin bu tür bilgileri almak konusunda tercih etmediği bir yol haline geliyor. Gerçek hayattaki doğrudan iletişim ve çevresindekilerle paylaşımlar daha güvenilir ve tatmin edici bir kaynak olarak görülüyor.

K9: Sosyal medyada başkalarının hayatlarındaki gelişmeleri görmek, kişinin güven duygusunu pekiştiriyor ve bu bilgilere sahip olmak önemli bir gereksinim halini alıyor. Sosyal medya, çevredeki insanları izlemek ve onların deneyimlerini takip etmek konusunda kişiye değerli bilgiler sunuyor.

K4: Sosyal medyada gelişmeleri anında takip etmek için bildirimleri açık tutarak, dış dünyadan kopmamak için sürekli güncel bilgi edinme çabası içinde. Bu durum, kişinin sosyal medyayı aktif bir şekilde kullanmasını ve çevresindeki gelişmeleri hızlıca öğrenmesini sağlıyor.

K5: Sosyal medya kullanımında, gelişmeleri kaçırmaktan korkan kişi, doğru bilgiye ulaşamama ve dezenformasyona maruz kalma kaygısı taşıyor. Bu durum, doğru bilgiye erişebilmek adına sosyal medya kullanımını sorgulamasına yol açıyor ve sürekli doğru kaynakları arama gerekliliği hissediyor.

Katılımcıların sosyal medya kullanımı sırasında hissettikleri sosyal gereksinimler incelendiğinde, platformların özellikle gelişmeleri kaçırmama, ait olma ve görünürlük ihtiyaçlarını tetiklediği görülmektedir. Sosyal medyada başkalarının başarılarını ve yaşam pratiklerini takip etmek, katılımcıların önemli bir kısmında kıyaslama yoluyla yetersizlik, geri kalmışlık ve içsel baskı duygularını artırmaktadır. Bu durum özellikle kariyer odaklı platformlarda daha belirgin hale gelmekte; bireylerin kendi ilerleme süreçlerini değersizleştirmelerine neden olmaktadır.

Öte yandan bazı katılımcılar, sosyal medyada görünür olma amacıyla yaptıkları paylaşımların gerçek duygularıyla örtüşmediğini ve bu nedenle tatmin edici olmadığını ifade etmektedir. Sosyal medya, kimi katılımcılar için bilgi edinme ve başkalarının deneyimlerini gözlemleme aracı olarak işlev görse de, dijital ortamdaki bilginin güvenilirliği sorgulanmakta ve doğrudan, yüz yüze iletişim daha anlamlı ve güvenilir bir kaynak olarak değerlendirilmektedir. Bulgular, sosyal gereksinimlerin dijital ortamda karşılanmaya çalışılmasının, bireylerde tatmin ile yetersizlik arasında gidip gelen çelişkili bir deneyim ürettiğini göstermektedir.

3.7. Sosyal medyada olumlu temsiller, olumlama kültürü ve gerçeklik algısı

Soru 7: Katılımcılara sosyal medyada insanların sadece olumlu deneyimleri paylaşması ve sosyal medyadaki kişisel gelişim ve olumlama hesaplarının onlara ne hissettirdiği sorulduğunda;

K1: Bazı mutlu sosyal medya profillerinin, sahiplerinin gerçek hayatlarında mutsuz olduklarını fark ediyor. İnsanların sosyal medyada paylaştıkları yapay ve olumlu içeriklerin rahatsızlık yarattığını belirtiyor, çünkü bunların gerçeği yansıtmadığını biliyor. Motive edici içerikleri takip etmekten hoşlandığını, ancak bu içeriklerin bazen yetersizlik hissi yarattığını ve kendi eksikliklerini sorgulamasına yol açtığını belirtiyor.

K7: Sosyal medyadaki yapay olumlu içeriklerin, olumsuz duyguları daha belirgin hale getirdiğini ve olumsuzlukları güçlendirdiğini düşünüyor. Bu tür içeriklerin manipülasyonları daha ciddi hissettirdiğini ve insanların olumsuz duygularını görmelerine sebep olduğunu belirtiyor.

K5: Sosyal medya üzerinden paylaşılan “1 iş günü” gibi içeriklerin, kendi çalışma düzeniyle kıyaslama yapmasına sebep olduğunu ve bu kıyaslamaların yetersizlik duygusuna yol açtığını belirtiyor. Sosyal medya, kendi yaşamını daha yetersiz hissettirmeye neden oluyor. Sporla ilgili içerikleri paylaşan hesapların gerçekçi olmadığını ve onların yaşam tarzlarını gösterme biçimlerinin suni olduğunu düşündüğünü, bunun ürkütücü olduğunu ifade ediyor.

K8: Sosyal medyadaki aşırı pozitifliğin toksik olduğunu ve hayatın dinamiklerini yansıtmadığını düşünüyor. Aşırı pozitiflik ve motivasyon içeriklerinin, kendisini kötü hissettirdiğini ifade ediyor.

K2: Spor ve dini motivasyon hesaplarını takip ettiğini, ancak bunlardan kazandığı motivasyonu eyleme dökemediğini ve izledikçe yetersizlik hissinin arttığını ifade ediyor.

K3: Motivasyon içeriklerinin kendisini teşvik ettiğini, ancak bu içeriklerden sonra kendi eksikliklerini sorguladığını ve neden bu kadar başarılı olamadığını düşündüğünü belirtiyor.

K6: Her şeyin ya tamamen iyi ya da tamamen kötü bir şekilde sunulmasının gerçekçi olmadığını ve bu tür içeriklerin kendisini soğuttuğunu belirtiyor.

K10: Sosyal medya içeriklerinin toplum mühendisliği çalışmalarının sonuçları olduğunu ve bu tür içeriklerin özellikle gençleri ya da yaşlıları kötü etkileyebileceğini söylüyor. Gerçek dışı içeriklerin, insanların düşünce yapısını olumsuz etkileyebileceğini vurguluyor. Sosyal medya platformlarının kurucularının ve sahiplerinin, parlak ve ışıltılı hayatları göstermek istediklerini ve bu yaşam tarzlarını daha fazla insanın beğenmesini sağladıklarını düşünüyor. Bu tür içeriklerin sosyal medya algoritmaları aracılığıyla daha görünür hale geldiğini ifade ediyor.

K9: Sosyal medyada her şeyin olumlu görünmesinin güven verdiğini, olumsuz içeriklerin ise güvensizlik yarattığını belirtiyor. Olumsuz haberleri görmemek için onlara bakmama özgürlüğü olduğunu vurguluyor. Yalnızca pozitif paylaşımlar yaparak güvenli ve huzurlu bir ortam oluşturmayı tercih ediyor.

Katılımcıların yalnızca olumlu deneyimlerin paylaşıldığı sosyal medya temsilleri ile kişisel gelişim ve olumlama içeriklerine ilişkin görüşleri incelendiğinde, bu içeriklerin çoğunlukla gerçekçi bulunmadığı ve bireylerde rahatsızlık yarattığı görülmektedir. Aşırı pozitif ve idealize edilmiş paylaşımlar, katılımcılar tarafından yapay, suni ve hayatın çok boyutlu yapısını yansıtmayan içerikler olarak değerlendirilmektedir. Özellikle motivasyon ve kişisel gelişim hesaplarının, ilk etapta teşvik edici görünse de, zamanla bireylerde yetersizlik, eksiklik ve kıyaslama duygularını güçlendirdiği ifade edilmektedir.

Öte yandan bazı katılımcılar, olumlu içeriklerin güven ve huzur hissi yarattığını ve olumsuz içeriklerden kaçınma özgürlüğü sunduğunu belirtmektedir. Ancak katılımcıların önemli bir kısmı, bu tür içeriklerin sosyal medya algoritmaları aracılığıyla daha görünür hâle gelmesini eleştirmekte ve bunun özellikle kırılgan gruplar üzerinde manipülatif etkiler yaratabileceğine dikkat çekmektedir. Bulgular, sosyal medyada sürekli olumlu temsillerin yaygınlaşmasının, bireylerde gerçekçi olmayan beklentiler oluşturduğunu ve duygusal deneyimleri tek boyutlu hâle getirdiğini ortaya koymaktadır.

3.8. Yeni nesil iletişim teknolojilerinde güvenlik ve mahremiyet algısı

Soru 8: Katılımcılara yeni nesil iletişim teknolojileri çağında güvenlik ve mahremiyet algıları ve geleneksel iletişim çağına göre hissedilen farklar sorulduğunda;

K2: Geleneksel medyada tek yönlü iletişim olduğu için daha güvende hissettiğini, sosyal medyada ise çift yönlü iletişim nedeniyle şüphe duyduğunu belirtiyor. Twitter'da anonim hesap kullandığını, Z kuşağının yaşam tarzına sahip olmadığı için eleştirilerde bulunduğunu ve aldığı tepkilerden korktuğunu söylüyor.

K10: Sosyal medyada görüşlerini paylaşmanın ülkelerin hukuk sistemlerine bağlı olarak güvenlik şüphesi yarattığını, Türkiye'de otosansür uyguladığını ve hukukun yetersizliği nedeniyle kaygı duyduğunu ifade ediyor.

K4: Siyasi veya hassas konularda paylaşım yapmadığını, gereksiz paylaşımları eleştirdiğini ve daha az paylaşımda bulunarak güvenliğini korumaya çalıştığını aktarıyor. Özellikle kadınların mahremiyet sorunlarını daha fazla yaşadığını düşünüyor.

K7: İnternet kullanıcılarının artmasıyla dikkat çekme ihtimalinin azaldığını, bu yüzden güvenlik şüphesinin azaldığını söylüyor. Ancak teknolojinin gelişmesiyle bulunmanın kolaylaştığını ve bu durumun politik içeriklerde daha fazla düşünmeye zorladığını belirtiyor.

K1: Kişisel bilgilerin dijital ortamlarda reklam verisine dönüştüğünü, uygulama izinleri konusunda dikkatli olduğunu ancak insanların bu durum karşısında fazla sorgulayıcı olmadıklarını ifade ediyor.

K6: Uygulamalara verdiği izinlerin dijital ayak izlerini analiz ettiğinin farkında olduğunu ancak bunu düzenlemek için bir önlem almadığını söylüyor.

K10: Banka uygulamaları sebebiyle maddi kaygılar duyduğunu, bu yüzden telefonunda çok fazla fotoğraf bulundurmadığını ve sosyal medyada fotoğraf paylaşmaktan kaçındığını ifade ediyor.

K3: Mahremiyet kaygısı taşıdığını, bu yüzden sosyal medyada aktif olmadığını ve veri paylaşımından kaçındığını belirtiyor.

K9: Sosyal medyada içerik paylaşırken dikkatli davrandığını, özellikle politik içeriklerde otosansür uyguladığını söylüyor.

K5: Teknolojinin gelişmesiyle mahremiyetin azaldığını, veri güvenliği konusunda endişeler taşıdığını ve kişisel bilgilerini korumak için belirli uygulamalardan kaçındığını aktarıyor.

Katılımcıların yeni nesil iletişim teknolojileri bağlamında güvenlik ve mahremiyet algılarına ilişkin ifadeleri incelendiğinde, sosyal medyanın çift yönlü, etkileşimli ve izlenebilir yapısının geleneksel iletişim araçlarına kıyasla daha fazla güvensizlik yarattığı görülmektedir. Geleneksel medyada tek yönlü iletişimin sağladığı mesafe duygusu, katılımcılar tarafından daha güvenli bulunurken; sosyal medyada anonimlik, otosansür ve içerik paylaşımını sınırlama gibi bireysel stratejiler öne çıkmaktadır. Özellikle politik ve hassas konularda paylaşım yapmaktan kaçınma, hukuki belirsizlikler ve olası yaptırımlar karşısında geliştirilen bir korunma biçimi olarak değerlendirilmektedir.

Öte yandan katılımcılar, teknolojinin gelişmesiyle birlikte mahremiyetin giderek aşıldığını ve kişisel verilerin reklam, izleme ve analiz amaçlı kullanılmasına dair farkındalıklarının arttığına işaret etmektedir. Uygulama izinleri, dijital ayak izi ve finansal güvenlik gibi konular, özellikle maddi ve kişisel riskler bağlamında kaygı yaratmaktadır. Kadınların mahremiyet konusunda daha kırılgan bir konumda olduğu vurgulanırken, bireylerin bu risklere karşı çoğunlukla paylaşımı azaltma, veri vermekten kaçınma ve otosansür uygulama yoluna gittikleri görülmektedir. Bulgular, yeni nesil iletişim teknolojilerinin sunduğu olanaklarla birlikte, güvenlik ve mahremiyet algısını daha kırılgan ve sürekli müzakere edilen bir hâle getirdiğini göstermektedir.

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma teknoloji çağında internet ve sosyal medya kullanımına bağlı olarak gelişen yeni nesil korkuların bireyler üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bulgular, sosyal medyanın bireylerin psikolojik, sosyal ve mahremiyet algıları üzerinde çok boyutlu etkiler yarattığını göstermektedir. Araştırmanın ilk aşamasında, teknolojiye karşı duyulan yeni nesil kaygı ve korku kavramları incelenmiş; ikinci aşamada ise on katılımcıyla gerçekleştirilen derinlemesine mülakatlar aracılığıyla bu korkuların bireysel düzeyde nasıl deneyimlendiği daha ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

Araştırma bulguları sosyal medyanın bireylerin kendilerini ifade etme biçimlerinden güvenlik algısına kadar geniş bir yelpazede etkili olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal medya platformlarında paylaşılan içeriklerin büyük ölçüde olumlu deneyimlere odaklanması, bireylerin kendilerini diğer kullanıcılarla kıyaslamasına neden olmakta, bu durum ise yetersizlik, eksiklik ve gelişmeleri kaçırma korkusu gibi duyguların tetiklenmesine yol açmaktadır. Özellikle kariyer, fiziksel görünüm ve yaşam tarzı gibi konular üzerinden yapılan sosyal karşılaştırmalar, bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır.

Araştırmada öne çıkan en önemli bulgulardan biri, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu'nun bireyler üzerinde yarattığı psikolojik baskıdır. Katılımcılar, sosyal medyada güncel olayları ve popüler içerikleri kaçırmamak adına sürekli çevrimiçi kalma ihtiyacı hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bu durum, sosyal medya kullanımını bireyler için zorunlu bir pratik haline getirerek stres seviyelerini artırmaktadır. Özellikle genç kullanıcılar, sosyal medya platformlarında geçirilen zamanın, yalnızca gündemi takip etme motivasyonu ile sınırlı kalmadığını, aynı zamanda sosyal çevrelerdeki sohbetlere katılma ve grup aidiyetini sağlama kaygısıyla da bağlantılı olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgu, bireylerin sosyal medya aracılığıyla yalnızca bilgi edinme değil, aynı zamanda sosyal statü ve aidiyet oluşturma süreçlerinde de önemli bir baskıya maruz kaldıklarını göstermektedir.

Bir diğer önemli bulgu ise Sosyal Medyanın Karanlık Yüzü kavramıdır. Sosyal medya, bilgi paylaşımı ve ifade özgürlüğü açısından çeşitli olanaklar sunarken, aynı zamanda mahremiyet ihlalleri, siber zorbalık, manipülasyon ve dezenformasyon gibi olumsuz etkileri de barındırmaktadır. Katılımcılar, sosyal medyada içerik paylaşırken otosansür uyguladıklarını, kendilerini güvende hissetmedikleri durumlarda anonim hesaplar kullanarak olası tehditlerden korunmaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Bununla birlikte, sosyal medya platformlarının bireylerin mahremiyetini ihlal eden veri toplama süreçleri ve hedefli reklam uygulamaları, kullanıcıların güvenlik algısını sarsmaktadır. Bireyler, kişisel verilerinin izinsiz şekilde kullanılması nedeniyle, dijital ortamda kontrolü kaybettiklerini hissetmekte ve bu durum, dijital güvenlik konusunda ciddi kaygılar doğurmaktadır.

Araştırma sonuçları, Stres-Gerginlik ve Sonuç Modeli çerçevesinde sosyal medyanın bireyler üzerinde yarattığı psikolojik ve fizyolojik etkileri de gözler önüne sermektedir. Sosyal medyada uzun süre vakit geçiren katılımcıların zaman yönetimi problemleri yaşadığı, dikkat dağınıklığına maruz kaldıkları ve uyku düzenlerinde bozulmalar meydana geldiği belirlenmiştir. Özellikle geceleri yoğun sosyal medya kullanımı, uyku kalitesini düşürerek bireylerin gün içindeki bilişsel ve duygusal işlevselliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Sosyal medyada sıkça karşılaşılan idealize edilmiş içerikler, bireylerde yetersizlik hissini artırarak özsaygı ve mutluluk düzeylerini düşürmektedir. Yapay ve çoğunlukla abartılı olumlu içeriklere maruz kalmak, bireylerin gerçek hayat deneyimlerini değersizleştirmelerine ve kendi yaşamlarını daha olumsuz algılamalarına neden olmaktadır.

Araştırmanın ortaya koyduğu genel bulgular ışığında, sosyal medya kullanımının bireyler üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yarattığı söylenebilir. Sosyal medya, bireylere bilgiye hızlı erişim ve sosyal bağları güçlendirme gibi avantajlar sunarken, aynı zamanda psikolojik baskı, stres ve kaygıyı tetikleyen önemli bir faktör haline gelmiştir. Özellikle sosyal karşılaştırma, mahremiyet kaygıları ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu gibi faktörler, bireylerin sosyal medya ile kurduğu ilişkinin sağlıklı bir boyuta evrilmesine neden olabilmektedir. Sosyal medyanın olumsuz etkilerini minimize etmek için bireylerin dijital okuryazarlık becerilerini geliştirmeleri, bilinçli medya tüketim alışkanlıkları edinmeleri ve dijital detoks gibi yöntemlerle sosyal medya kullanımını dengelemeleri önem arz etmektedir.

Bu araştırma, teknoloji çağında bireylerin sosyal medya kullanımına bağlı olarak geliştirdiği yeni nesil korkuları daha iyi anlamaya yönelik önemli bulgular sunmaktadır. Literatüre katkı sağlayan bu çalışma, gelecekte yapılacak araştırmalara temel oluşturabilecek nitelikte olup, sosyal medyanın bireysel ve toplumsal etkilerine yönelik daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Özellikle sosyal medya bağımlılığı, dijital mahremiyet ihlalleri ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri daha ayrıntılı şekilde ele alan uzun vadeli çalışmaların gerçekleştirilmesi, bu alandaki bilgi birikimini derinleştirecek ve bireylerin dijital dünyada daha sağlıklı bir denge kurmalarına yardımcı olacaktır.

Araştırma bulguları doğrultusunda, sosyal medyanın bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirmek ve daha bilinçli bir dijital toplum oluşturmak amacıyla aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

Dijital Okuryazarlık Programlarının Yaygınlaştırılması: Bireylerin sosyal medya içeriklerini eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirmesi ve dijital dezenformasyonu ayırt edebilmesi için dijital okuryazarlık eğitimleri artırılmalıdır. Bu tür eğitimler, medya okuryazarlığı, çevrimiçi manipülasyonları tanıma ve

veri güvenliği gibi konulara odaklanmalıdır (Livingstone ve Helsper, 2007, s. 671-696). Avrupa Birliği ve UNESCO gibi kuruluşlar, dijital okuryazarlığın artırılmasının demokratik katılımı güçlendirdiğini ve bireyleri yanlış bilgilendirmeye karşı koruduğunu vurgulamaktadır (UNESCO, 2018).

Psikolojik Destek ve Bilinçlendirme Programları: Sosyal medya bağımlılığı, yetersizlik hissi ve kaygı bozuklukları gibi psikolojik sorunlarla mücadele edebilmek için bireylere yönelik danışmanlık hizmetleri sağlanmalıdır. Özellikle genç kullanıcılar için sosyal medya bağımlılığını önleyici psikoeğitim programları geliştirilmelidir (Andreassen, Torsheim, Brunborg ve Pallesen, 2012, s. 501-517). Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) dijital bağımlılık üzerine yaptığı araştırmalar, sosyal medya kullanımının bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkilerine dikkat çekmektedir (World Health Organization, 2015).

Gizlilik ve Veri Koruma Politikalarının Güçlendirilmesi: Sosyal medya platformlarının kullanıcı verilerini nasıl topladığı, işlediği ve sakladığı konusunda daha şeffaf politikalar benimsemesi gerekmektedir. Avrupa Birliği'nin Genel Veri Koruma Yönetmeliği (GDPR), bireylerin verilerini kontrol etmelerine yönelik düzenlemeler sunarak bu alanda önemli bir adım atmıştır (European Commission, 2016). Kullanıcılara, kişisel verilerini daha etkin bir şekilde yönetebilecekleri araçlar sunulmalı ve bilinçlendirme çalışmaları yapılmalıdır (Acquisti, Brandimarte ve Loewenstein, 2015, s. 509-514.).

İçerik Denetimi ve Etik İlkelerin Güçlendirilmesi: Sosyal medyada toksik pozitiflik, dezenformasyon ve manipülatif içeriklerin yayılmasını önlemek için platformların içerik denetim mekanizmaları geliştirilmelidir. Facebook ve Twitter gibi şirketler, yanlış bilgileri tespit etmek için bağımsız doğrulama kuruluşlarıyla iş birliği yapmaktadır (Pennycook ve Rand, 2019, s. 2521-2526). Bu tür denetim mekanizmalarının daha etkin hale getirilmesi ve etik kurallar çerçevesinde uygulanması gerekmektedir.

Anonimlik Politikalarının Dengeleyici Hale Getirilmesi: Anonimlik, ifade özgürlüğünü koruma açısından önemli bir araç olmakla birlikte, kötü niyetli kullanımın önüne geçilmelidir. Sosyal medya platformları, anonim hesapları denetlemek için doğrulama süreçlerini artırmalı, ancak bu süreçlerin bireysel gizliliğini ihlal etmemesine özen göstermelidir (Bartlett, 2014). Anonimliğin korunması ve kötüye kullanımın engellenmesi arasında bir denge sağlanmalıdır.

Bilinçlendirme Kampanyalarının Desteklenmesi: Kullanıcıların sosyal medya içeriklerinde yalnızca idealize edilmiş yaşamlarını değil, hayatın gerçek yönlerini de paylaşımlarını teşvik eden bilinçlendirme kampanyaları oluşturulmalıdır. Bu tür kampanyalar, bireylerin kendilerini başkalarıyla karşılaştırmalarını azaltarak psikolojik iyi oluşlarını destekleyebilir (Chou ve Edge, 2012, s. 117-121). Sosyal medya platformlarının, kullanıcıları daha gerçekçi içerikler üretmeye teşvik eden algoritmalar geliştirmesi gerekmektedir.

Politik ve Yasal Düzenlemelerin Güçlendirilmesi: Mahremiyetin korunması, veri güvenliği ve ifade özgürlüğü gibi konularda daha sıkı yasal düzenlemeler getirilmelidir. Avrupa Birliği'nin GDPR düzenlemesi, bireylerin verilerinin korunmasına yönelik önemli bir yasal çerçeve sunmaktadır (European Commission, 2016). Türkiye'de de Kişisel Verileri Koruma Kanunu (KVKK) benzer bir çerçeve sunmakta olup, dijital mahremiyetin korunmasına yönelik daha etkin uygulamaların hayata geçirilmesi gerekmektedir.

Bu öneriler, sosyal medya kullanımının bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmayı, daha bilinçli ve güvenli bir dijital toplum oluşturmayı amaçlamaktadır. Ayrıca, bu alandaki mevcut akademik çalışmaların genişletilmesine ve politika yapımcıların bilinçli kararlar almasına katkı sağlayabilir.

Etik Beyanı: Yazarlar çalışmanın etik kurul izni gerektirmeyen çalışmalar arasında yer aldığını beyan etmektedir. Aksi bir durumun tespiti halinde Akademik İletişim Araştırmaları Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk çalışmanın yazarına aittir.

Yazar Katkı Oranı Beyanı: Birinci yazar %60, ikinci yazar %40'dır.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

Kaynakça

- Acquisti, A., Brandimarte, L. ve Loewenstein, G. (2015). Privacy and human behavior in the age of information. *Science*, 347(6221), 509-514.
- Akman Dömbekci, H. ve Erişen, M. A. (2022). Nitel araştırmalarda görüşme tekniği. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(Özel Sayı 2), 141-160.
- Alimoradi, Z., Lin, C.-Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., Ohayon, M. M. ve Pakpour, A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 47, 51-61. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.06.004>
- Alter, A. (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin Press.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S. ve Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. ve Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Arslan, K., Abra, D., Erbaş, D., Yüceloğlu, S. ve Erdugan, S. (2023). Sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 315-323. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1224362>
- Ayaz, A. ve Barış, A. B. (2024). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 1006-1025. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1572348>
- Bartlett, J. (2014). *The dark net: Inside the digital underworld*. Random House.
- Berg, B. ve Lune, H. (2015). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Eğitim Yayınevi.
- Bilge, Y., Baydili, K. N. ve Göktaş, S. Ş. (2020). Sosyal medya bağımlılığını yordamada anksiyete, stres ve günlük sosyal medya kullanımı: Meslek yüksekokulu örneği. *Bağımlılık Dergisi*, 21(3), 223-235. <https://izlik.org/JA55BJ35AN>
- Büyükçorak, M. ve Dinç, M. (2020). Sosyal medyanın aşırı kullanımının psikolojik etkileri ve Türk gençliği üzerine bir derleme. *Psikoloji Araştırmaları*, 1(1), 30-33. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2865933>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2024). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Castells, M. (2010). *The rise of the network society*. Wiley-Blackwell.
- Chabrol, H., Melioli, T., Van Leeuwen, N., Rodgers, R. ve Goutaudier, N. (2015). The Dark Tetrad: Identifying personality profiles in high-school students. *Personality and Individual Differences*, 83, 97-101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.051>
- Chou, H. T. G. ve Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Çil, S. N. (2020). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının depresyonla ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].

- <https://acikerisimarsivi.gelisim.edu.tr/bitstreams/c36982c9-e151-4dcd-87c0-4ca775e76c0d/download>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P. ve Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological well-being—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- European Commission. (2016). *General data protection regulation (GDPR)*. <https://gdpr.eu>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R. ve Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Fioravanti, G., Probst, A. ve Casale, S. (2020). Taking a short break from Instagram: The effects on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(2), 1-8. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0400>
- Gökbulut, B. ve Bilen, H. (2024). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 14(1), 66-75. <https://doi.org/10.5961/higheredusci.1326038>
- Güven, A. (2021). Multidisipliner bir kavram olarak “Fear of Missing Out” (FoMO): Literatür taraması. *Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(48), 99-124. <https://izlik.org/JA29TE98LS>
- Jhaver, S. (2024). *Personal moderation configurations on Facebook: Exploring the role of FoMO, social media addiction, norms, and platform trust*. arXiv. <https://arxiv.org/abs/2401.05603>
- Kahn, R. ve Cannell, C. (1983). *The dynamics of interviewing: Theory, technique, and cases*. Krieger Publishing Company.
- Keles, B., McCrae, N. ve Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Koeske, G. F. ve Koeske, R. D. (1993). A preliminary test of a stress-strain-outcome model for reconceptualizing the burnout phenomenon. *Journal of Social Service Research*, 17(3-4), 107-135. https://doi.org/10.1300/J079v17n03_06
- Kovan, A. ve Ormancı, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: COVID-19 pandemi örneği. 4. *Kültürel Bilişim, İletişim ve Medya Çalışmaları Kongresi Özel Sayısı*, 125-145. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.975976>
- Kuss, D. J. ve 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. ve Helsper, E. J. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. *New Media & Society*, 9(4), 671-696. <https://doi.org/10.1177/1461444807080335>
- Marengo, D., Sindermann, C., Häckel, D., Settanni, M., Elhai, J. D. ve Montag, C. (2020). The association between the Big Five personality traits and smartphone use disorder: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(3), 534-550. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00069>
- Olkun, E. O. ve Balci, Ş. (2024). Üniversite öğrencileri arasında gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile yalan haber paylaşımı arasındaki ilişkide sosyal medya kullanımının aracılık rolü. *Yükseköğretim Dergisi*, 14(2), 23-36. <https://doi.org/10.53478/yuksekogretim.1277063>

- Özdemir, S. (2021). Sosyal ilişkilere gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal dışlanmayı etkiler mi? Sosyotelizm'in rolü. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 1-15. <https://izlik.org/JA46GX97BC>
- Pennycook, G. ve Rand, D. G. (2019). Fighting misinformation on social media using crowdsourced judgments. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(7), 2521-2526. <https://doi.org/10.1073/pnas.1806781116>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A. ve Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C. ve 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>
- Przybylski, A. K. ve Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237-246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
- Rubin, H. J. ve Rubin, I. S. (2012). *Qualitative interviewing: The art of hearing data*. Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781452226651>
- Seidman, I. (2013). *Interviewing as qualitative research: A guide for researchers in education and the social sciences* (4th ed.). Teachers College Press.
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S. ve Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376-385. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>
- Şireli Bingöl, Ö. ve Çolak, M. (2023). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 30(1), 28-33. <https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2021.46320>
- Tanhan, F., Özok, H. İ. ve Tayız, V. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): Güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74-85. <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>
- Tekin, H. H., Karabay, M., Ertunç, E., Çuhadar, A. ve Vural, F. (2024). Üniversite öğrencilerinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve sosyal medya bağımlılığı. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3), 547-560. <https://doi.org/10.51123/jgehes.2024.148>
- Tiggemann, M. ve Slater, A. (2013). NetGirls: The internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Turkle, S. (2017). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Books.
- Twenge, J. M. (2018). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- UNESCO. (2018). *Media and information literacy: A practical guide for teachers*.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J. ve Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>

- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R. ve 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>
- World Health Organization. (2015). *Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices*. Meeting Report, Main Meeting Hall, Foundation for Promotion of Cancer Research National Cancer Research Centre, Tokyo, Japan 27-29 August 2014.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, İ. ve Yürekli, E. (2024). Dijital yaşamda gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve sosyal medya: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 27(2), 709-725. <https://doi.org/10.29249/selcuksbmyd.1529186>
- Yılmaz, M., Üner, M., Akal, A. D. ve Tatlısu, F. (2024). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademik Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 1-12. <https://doi.org/10.58201/utsobilder.1573445>