

Kontrolsüz Sosyal Medya Kullanımı Ruhsal Durumu ve Çevreyle İletişimi Olumsuz Etkiliyor



thi – KTÜ Farabi Hastanesi'nden
Önemli Açıklama

Kitle iletişim araçları, gelişen teknolojinin de etkisiyle toplumsal yaşamın vazgeçilmez bir ögesi oldu. Sosyal medya, son zamanlarda insanların günlük yaşamlarının önemli bir parçası haline geldi. Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, e-posta veya YouTube, kullanımı önemli ölçüde artan popüler sosyal medya biçimleri olarak karşımıza çıkıyor.

Sosyal medya, bireylerin dünyanın her yerinden insanlarla bağlantı kurabilecekleri ortak bir platform sağlamaktadır. Akıllı telefon, dizüstü bilgisayar veya masaüstü bilgisayar kullanılarak sosyal medya siteleri ziyaret edilmekte, gönderiler veya bloglar aracılığıyla farklı eğlence ve sosyal faaliyetlerde bulunulabilmektedir. Bu yolla sosyal medya; aynı ilgi, düşünce, duygu veya aidiyete sahip potansiyel insanlarla tanışmak için alan yaratabilmektedir.

Karadeniz Teknik Üniversitesi Farabi Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü'nden Doç. Dr. Demet SAĞLAM AYKUT, kontrolsüz sosyal medya kullanımının, ruhsal durumu ve çevreyle iletişimi olumsuz etkileyebileceğini belirterek şu tespit ve uyarılarda bulundu:

Olumlu Yönü Olmasının Yanında Ruhsal Sağlık Sorunlarına da Yol Açabilir

Sosyal medya kullanımı, birçok olumlu yönü olmasının yanı sıra ruhsal sağlık sorunlarına da yol açabilmektedir. Hem yüz yüze sosyal etkileşim hem de sosyal medya ile kurulan sosyal ilişkilerin ruhsal bozukluklara karşı koruyucu etkileri olduğu gösterilmiş olmakla birlikte sosyal medya kullanımı gibi hareketsiz davranışlarla daha fazla zaman harcayan kişilerin yüz yüze sosyal etkileşim için daha az zamanları olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medyanın, kişiyi gerçek yaşamdan ve yüz yüze iletişimden uzaklaştırması, onun yüz yüze iletişim durumunda kaygı yaşamasına neden olmaktadır. Bu durum, bireylerin sağlıklı ilişkiler kurmasına engel olmakta ve bireyleri zamanla yalnızlaştırmaktadır. Ayrıca uzun süre internet veya sosyal medyada zaman geçirmek, beslenme zamanlarının aksamasına veya sağlıklı beslenme davranışının benimsenmesine, uyku düzeninin bozulmasına ve özellikle hareketsiz yaşam tarzına neden olarak ciddi sağlık sorunlarına da yol açabilmektedir.

Aşırı Sosyal Medya Kullanımı Depresif Belirtilere Neden Olabilir

Yapılan çalışmalar, aşırı sosyal medya kullanımının; depresif belirtiler, benlik saygısı, genel ve fiziksel görünüm kaygısı ve beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Facebook gibi sosyal medya platformlarının uzun süreli kullanımları; depresyon, anksiyete semptomlarının yanı sıra artmış stres belirtileri ile ilişkilidir. Ayrıca sosyal medya, başkalarının görmek istediği basmakalıp örnekleri sergilemek ve diğerleri kadar popüler olabilmek için kişiler üzerinde çok fazla baskı yaratabilmektedir.

Sosyal Medya Bağımlılığını Fark Etmek Önemlidir

Sosyal medya kullanımı, modern bir davranış olarak tanımlanmakla birlikte davranışsal bağımlılıklara odaklanan

çalışmalarda sosyal medyada geçirilen zamanın giderek arttığı da bildirilmektedir. Sosyal medyanın bilinçsizce kullanımına; sosyal medyada geçirilen zamanın giderek artması, sosyal medyayı olumsuz duyguları azaltmak için kullanma, sosyal medya kullanımının yasaklanması durumunda sıkıntı çekme, sosyal medya kullanımı nedeniyle diğer önemli yaşam alanlarına zarar verme, sosyal medya kullanımını kontrol edememe şeklindeki belirtilerin eşlik etmesi durumu ‘‘Sosyal Medya Bağımlılığı’’ olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, bireyin zamanla dış dünyadan koparak çevresiyle iletişim kurmakta güçlük çekmeye başlamasına yol açmaktadır.

Az Sayıda Beğeni veya Olumsuz Yorum Almak zgven Kaybı Yaşanmasına Yol Açabilir

Sosyal medya platformları, bireylerin iletişim ve sosyal kaygı gibi çeşitli kaygı durumları yaşamalarına da neden olmaktadır. Sosyal kaygı yaşayan birey, fotoğraf, video veya herhangi bir gönderi paylaşması durumunda, paylaştığı gönderinin az sayıda beğeni alması, olumsuz yorum alması veya hiç yorum almaması gibi durumlarda, gönderiyi kaldırma davranışı sergileyebilmekte, bu durum bireyin yetersizlik hissi ya da zgven kaybı yaşamasına yol açabilmektedir. Benlik saygısı düşük olan bireyler, sanal ortamlarda kendilerine yeni kimlikler yaratma ihtiyaı duyabilmektedir.

Sonuç olarak yeni nesil iletişim aralarınının kullanımı; insanlara düşüncelerini paylaşabildiği, tartışma platformlarında bulunabildiği, kitleleri ve insanları bir araya getirebilen sanal bir ortam sunmaktadır. Bununla birlikte sosyal medyanın kontrolsüzce kullanımı, bireylerin hem ruhsal durumunu hem de çevresiyle olan iletişimini olumsuz yönde etkilemektedir.