

SOSYAL MEDYANIN ESİRİ OLMA!

Değerli veliler, sevgili öğrenciler; sosyal medya kullanımının artması ve çocuklarımıza verdiği zararları azaltabilmek adına sizlere bir bilgilendirme metni hazırladık. Aşırı sosyal medya kullanımının çocuklarımıza verdiği zararları dikkatli bir şekilde okumanızı ve çocuklarımızın bu zararlardan ez az etki ile kurtulabilmesi için hep beraber elimizden geleni yapmamız gerekiyor.

Sosyal Medyanın Psikolojimize Olumsuz Etkileri

Günün büyük kısmını sosyal medya kanallarında geçirmek yetersizlik hissi, sosyal kıyaslama, özgüven eksikliği ve yalnızlaşma gibi sorunlara yol açabiliyor.

Aşağıda sosyal medyanın yarattığı önde gelen olumsuz etkileri bulabilirsiniz:

1. Sosyal Kıyaslama, Yetersizlik Düşüncesi ve Özgüven Düşüklüğü

Sosyal medyada görüntülediğimiz içeriklerin çoğunun gerçeği yansıtmadığının farkında olsak bile bu içerikler güvensiz ve yetersiz hissetmemize yol açabiliyor.

Mükemmel bir hayata ve kariyere sahipmiş gibi görünen insanların hayatının tam olarak böyle olmadığını tahmin ettiğimiz halde kendimizi yetersizlik hissinden alıkoyamaz ve hayatları bizimkinden daha iyi görünen insanlarla kendimizi istemsizce de olsa kıyaslamaya başlarız. Bu kıyaslama, kendimizi değersiz hissetmemiz ve özgüvenimizin düşmesi ile sonuçlanabilir.

2. İzolasyon

Sosyal medya çevremizle ve dünyayla ilişki kurduğumuz bir kanal gibi görünse de tam tersine insanların hayattan izole olmasına yol açabilir. Yapılan bir araştırmada aşırı sosyal medya kullanımının yalnızlık duygusunu arttırdığı ve sosyal medya kullanımını azaltmanın genel iyilik hali için daha faydalı olabileceği sonucuna ulaşıldı.

Sosyal medyanın bizleri daha yalnız ve izole hissettirmesinin sebebi insanlarla yüz yüze geçirdiğimiz zamanı azaltması olabilir. Gerçek hayatta kurulan bağlantılar ve küçük iletişimlerle bile daha az yalnız hissetmemizi ve ilişki tatminlerimizi artırabilir.

3. Kaçırma Korkusu (Fear Of Missing Out)

Sosyal medyada gördüğümüz kadarıyla insanlar sürekli büyük şeyler başarıyor, çok eğleniyor, hayatın tadını çıkarıyor. Başkaları bu kadar aktif yaşarken biz bazı şeyleri kaçırmış gibi hissediyoruz. Bu düşünce öz saygımızın azalmasına, kaygımızın tetiklenmesine ve sosyal medya kullanımımızın daha da artmasına sebep olabilir.

Bu yazıyı okurken telefonunuzdan gelen herhangi bir bildirim dikkatinizi dağıtmış ve istemsizce telefonunuzu elinize almışsanız siz de kaçırma korkusuna sahip olabilirsiniz.

4. Depresyon ve Anksiyete

Sosyal medya kullanımının insanı yalnızlaştırması ve yetersizlik duygusunu beslemesi depresyon ve anksiyete gibi psikiyatrik rahatsızlıkların ortaya çıkmasını tetikleyebilir. Sosyal medyada geçirdiğimiz vakit depresyon ve anksiyete semptomları için belirleyici bir faktör olmakla beraber sosyal medya kullanımını ne kadar arttırılırsa bu semptomların ortaya çıkma ve şiddetlenme olasılığı o kadar artabiliyor.

5. Siber Zorbalık

Sosyal medya kullanımının hayatımızın her alanına yayılması ile birlikte maruz kalınan **siber zorbalık** oldukça ciddi bir hal almaya başladı. Yapılan bir kötü yorum bile bazılarımız için çok incitici olabiliyor ve yıkıcı sonuçlar doğurabiliyor. Siber zorbalığa uğrayan kişiler kaygı, depresyon, öz sevgiyi yitirme, güvensizlik gibi semptomlar gösterebiliyor.

Günümüzde siber zorbalık özellikle gençleri hedef alsa da sadece gençler değil, yetişkinler de bu durumdan etkilenebiliyor. Fakat yetişkinlerin başa çıkma mekanizması daha güçlü olabileceğinden, siber zorbalıktan daha çok etkilenen kesimin gençler olduğunu söylemek mümkün.

Sosyal Medya Kullanımını Azaltmak Neden Bu Kadar Zor?

Sosyal medya 7/24 ulaşılabilir olduğundan gün içinde göz gezdirmeden durabilmek kimileri için oldukça çok zor olabilir. Telefonumuza sürekli düşen bildirimler ve uyarı sesleriyle sosyal medya mecralarının bizi daha da içine çekecek şekilde bilinçli olarak tasarlanması da durumu daha da güçleştiriyor.

Bildirimlere bakmadığımızda hissettiğimiz kaçırma duygusu ise bizi daha çok zorlayabilir. Herhangi bir platformda aldığımız güzel bir yorum, yüksek beğeni sayısı beynimizde dopamin salınımını artırır ve mutlu hissetmemizi sağlar.

Bu ödül sayesinde zararlı olduğunu bilsek bile sosyal medya kullanımını azaltmayı düşünmeyiz hatta bu anlık dopaminler bizi sosyal medyada daha fazla vakit geçirmeye teşvik eder. Bu süreçlere dair farkındalık kazanmak hayatımızın bu alanını düzenlemekte faydalı olabilir.

Sağlıklı Sosyal Medya Kullanımı için Öneriler

Günümüz dijital çağında sağlıklı sosyal medya kullanımı önemli bir konu haline gelmiştir. Sürekli iletişim halinde olmak kaçınılmaz olabilse de birkaç önlem ve farkındalık ile bu durumla başa çıkabilmek de mümkün.

Daha bilinçli ve dengeli bir sosyal medya kullanımı ile olumsuz etkilerini önleyerek sosyal medyadan verim almanın bazı yolları şunlar olabilir:

- Sosyal medya kullanımınızın aşırıya kaçtığından endişe ediyorsanız ekran sürenize limit koymak ve bunu aşmamaya çalışmak iyi bir başlangıç olabilir. Bu limitleri günlük olarak belirlemek size zor geliyorsa, günün zamanlarına göre de kullanımınızı bölebilirsiniz.
- Sosyal medya hesaplarınızda kimleri takip ettiğiniz konusunda bilinçli davranmak ve size kötü hissettiren hesapları takipten çıkmak atabileceğiniz çok önemli bir adım. Bu sayede kendinizi istemsizce kıyaslamaya iten içerikler yerine size ilham veren ve motive eden kaliteli içeriklere erişebilirsiniz.
- Sosyal medya hesaplarınıza girerken amacınızı belirlemek ve sosyal medya kullanımınızı artırma amacıyla algoritmalar tarafından karşınıza çıkarılan yeni içeriklere bakmamak psikolojinizi korumak için iyi bir uygulama olacaktır.
- Eğer sosyal medyayı bir kez açtıktan sonra bu sürekli uyaran dolu dünyadan kaçmak size zor geliyorsa bir süreliğine hesaplarınızı dondurup ara vermek beyninizdeki ödül mekanizmalarını dinlendirmeyi değerlendirebilirsiniz.
- Uyku saatiniz yaklaştığında zihninizi dinlendirmek için telefon kullanımını bırakmak ve telefonunuzu yataktan uzakta konumlandırmak sadece uyku kalitenizi artırmakla kalmayıp aynı zamanda sosyal medyayla daha sağlıklı bir ilişkiniz olmasını sağlayacaktır.