

Gençler sosyal medyada daha bağı ama daha yalnız

Günümüzde sosyal medya gençlere geniş bir iletişim alanı sunarken, aynı zamanda duygusal yalnızlık, kıyaslama baskısı ve dijital bağımlılık riskini de artırıyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Klinik Psikolog Dr. Pelin Hazer, gençlerin dijital dünyada sağlıklı kalabilmesi için “duygusal farkındalık ve dijital denge” vurgusu yaptı.

Gençlerin büyük bir kısmı gününü sosyal medya platformlarında geçirirken, bu yoğun dijital etkileşim yalnızca iletişim biçimlerini değil; psikolojik, sosyal ve duygusal gelişim süreçlerini de derinden etkiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Klinik Psikolog Dr. Pelin Hazer, sosyal medyanın gençler üzerindeki etkilerine ilişkin önemli değerlendirmelerde bulunarak, dijital ortamın sağladığı avantajların yanında ciddi riskler de barındırdığına dikkat çekti.

Sosyal medyanın gençler için güçlü bir iletişim ve paylaşım alanı olduğunu belirten Dr. Pelin Hazer, çevrim içi bağlantıların yüz yüze ilişkilerin yerini tam olarak tutamadığını vurguladı: “Gençler dijital ortamda geniş bir çevreye sahip olsa da bu bağlantıların büyük kısmı yüzeysel kalıyor. Algılanan sosyal temas ile gerçek sosyal temas arasındaki fark giderek açılıyor. Bu durum, görünürde yoğun etkileşime rağmen duygusal yalnızlığı artırabiliyor.”

‘Mükemmel hayat’ paylaşımları benlik algısını zedeliyor

Sosyal medyada sürekli karşılaşılan idealize edilmiş hayat kurgularının gençlerde yetersizlik, kıyaslama ve değersizlik duygularını tetiklediğini vurgulayan Dr. Hazer, özellikle ergenlik döneminin bu tür içeriklere karşı oldukça hassas olduğunu belirtti. “Beğeni, takipçi ve görünürlük kriterleri gençler için birer dijital statü göstergesine dönüşüyor. Zamanla gençler kendi değerlerini bu dışsal göstergeler üzerinden tanımlamaya başlıyor. Bu durum benlik saygısını kırılganlaştırıyor; reddedilme duyarlılığı, sosyal kaygı ve performans baskısı artıyor.”

dedi. Dijital bağımlılığın yalnızca davranışsal değil aynı zamanda duygusal bir süreç olduğunun altını çizen Dr. Hazer, bu bağımlılığı besleyen dinamiklerin başında yalnızlık ve duygusal kaçış, anlık ödül sistemi ve merak döngüsü ile aidiyet arayışının geldiğini belirtti.

Sürekli iletişim, gerçek bağları zayıflatıyor

Çevrim içi iletişimin yüz yüze etkileşimin yerini tam olarak doldurmadığını belirten Dr. Hazer, bilimsel verilerin de bu durumu desteklediğini ifade etti: “Sürekli mesajlaşıyor, çok konuşuyoruz ama daha az hissediyoruz. Empati kurma ve duygusal yakınlık oluşturma becerilerinde azalma gözleniyor. Sosyal medyada olumsuz yorumlar veya beğenilmeme gibi durumlar gençlerde utanç, değersizlik, sosyal kaygı ve içe kapanma davranışlarını tetikliyor.” Beynin sosyal acı mekanizmalarının fiziksel acıyla benzer şekilde çalıştığını hatırlatan Dr. Hazer “Dijital reddedilme, gençlerde gerçek ve yoğun duygusal acılara yol açabiliyor.” dedi.

Ailelerin ve eğitimcilerin yaklaşımının bu süreçte belirleyici olduğunu vurgulayan Dr. Hazer, gençlere destek olmak için yargılayıcı değil, anlayışlı bir iletişim dilinin önemli olduğunu belirtti: “Yargılayıcı ve küçümseyici tutumlar gençleri daha çok içine kapatır. Destekleyici, açık ve anlayan bir iletişim dili, güvenli bir duygusal alan yaratır. Yasak koymak yerine rehberlik etmek çok daha koruyucudur. Gençlerin duygusal güvenlik ihtiyaçları karşılandığında dijital dünyada daha sağlıklı seçimler yapabilirler.”

Gençler için sağlıklı sosyal medya kullanımı önerileri

Dr. Pelin Hazer, gençlerin dijital dünyayı daha dengeli ve bilinçli şekilde kullanabilmeleri için şu önerilerde bulundu:

1. Bilinçli sınırlar koyun: Günlük kullanım sürelerini belirleyin ve ekran zamanını dengeleyin.
2. Kıyaslama döngüsünü azaltın: Her paylaşımın bir seçki olduğunu unutmayın.
3. Duygusal farkındalık geliştirin: Kullanım öncesi ve sonrası duygularınızı gözlemleyin.
4. Gerçek ilişkileri güçlendirin: Yüz yüze bağlara zaman ayırın.
5. Dijital detoks dönemleri oluşturun: Belirli aralıklarla çevrim dışı kalın.
6. Kullanım amacını sorgulayın: Bağlanmak için mi, kaçmak için mi çevrim içi olduğunuzu fark edin.