

SOSYAL MEDYA KULLANIMININ SAĞLIĞA ETKİLERİ- 21 ÜLKEDE YAPILAN BİLİMSEL ARAŞTIRMALARIN SONUÇLARI..

Sosyal Medya Kullanımının Fiziksel, Zihinsel, Sosyal ve Duygusal Sağlık, Uyku Kalitesi, Beden Algısı ve Ruh Hali Üzerindeki Etkisi: 21 Ülkeden Kanıtlar - Anlatımsal Sentez ile Sistematik Alanyazın Taraması
Yayın Tarihi: 24 Kasım 2025

International Journal of Behavioral Medicine

Naresh Behera, Sipra Khutia, Kavita Pandey & Shail Shankar

Aktaran: Yüksel Atakan, ybatakan4@gmail.com, 27.11.2025

Özet

Arka Plan

Dünya genelinde insanların %63,7'si çeşitli sosyal medya (SM) platformları kullanmaktadır. Facebook, Instagram, Twitter (X) ve YouTube Shorts/Reels kullanıcılar arasında oldukça popülerdir ve bu SM platformlarının sık kullanımı, kullanıcıların sağlığını ve refahını olumsuz etkilemektedir. **Bu sistematik alanyazın taraması (SLR),** Facebook, Instagram, Twitter (X) ve YouTube Shorts veya Reels gibi belirli SM platformlarının kullanımının genel sağlık, uyku kalitesi, beden algısı ve ruh hali üzerindeki etkilerini belirlemeyi amaçlamaktadır.



Yöntem

Kayıtlar, on büyük veri tabanı (PubMed, Google Scholar, Scopus, Web of Science, ProQuest, DARE, CINAHL, Embase, UGC CARE I ve PsycINFO), belirli dergi web siteleri ve alıntılar üzerinden taranmıştır. Ocak 2010 - Ağustos 2024 tarihleri arasında yayınlanmış, İngilizce dilinde, nicel yaklaşıma sahip ve hakemli dergilerde yayınlanmış makalelere öncelik verilmiştir. Kayıtlar PRISMA kılavuzlarına uygun

şekilde taranmış ve çıkarılmış, kalite değerlendirme aracı kullanılarak yanlışlık riski açısından değerlendirilmiştir. Bulgular, farklı çalışma tasarımları ve sonuçlarındaki kanıtları entegre etmek için anlatımsal olarak sentezlenmiştir.

Bulgular

Bu SLR'de, 571.427 katılımcıdan oluşan 57 çalışmanın bulguları

sentezlenmiştir. Bulgular, günlük sosyal medya kullanımının (SMK) artan stres, kaygı, depresyon, yalnızlık ve düşük uyku kalitesi ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda, düşük benlik ve yaşam doyumu ile de bağlantılıdır. SMK, yanma hissi göz ağrısı, bilek ağrısı, boyun ve omuz ağrısı, göğüs ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı, baş ağrıları ve kas ağrıları dahil olmak üzere çeşitli fizyolojik sorunlarla pozitif ilişkilidir. Aile ve toplumdan soyutlanma hissini artırırken, yürütücü işlevleri ve ileriye dönük belleği azaltır. Ayrıca ergenlerin ve genç yetişkinlerin akademik performansı, beden algısı, ruh hali ve genel refahı üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. **Problemlili sosyal medya kullanımı (PSMK),** duygu düzenlemesini azaltırken erteleme davranışını ve algılanan stresi artırır. Instagram kullanıcıları, Facebook kullanıcılarına kıyasla daha fazla PSMK bildirmekte, depresif bireyler ise Instagram ve Facebook'a kıyasla Twitter'ı (X) tercih etmektedir.

Sonuç

Sosyal Medya (SM) platformlarının sık kullanımı, **SMK**'da bir artışa yol açmakta ve bu da zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal sağlığı, uyku kalitesini, beden algısını ve ruh halini daha fazla etkilemektedir.

Kaynak:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s12529-025-10411-9>