

# Sosyal Medya Kullanımının Gençlerin Odaklanması Düzeyine Etkisi: Nicel Bir Araştırma

Çiğdem Çetin, Hilal Kalkan, Berkay Berk

Bilgisayar Programcılığı

Marmara Üniversitesi

**Abstract**—Bu çalışmanın amacı, sosyal medya kullanımının gençlerin odaklanması (konsantrasyon) düzeyi üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırma kapsamında ilgili literatür taranmış, gençlerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını ile dikkat süreleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla bir anket hazırlanıp uygulanmıştır. Elde edilen veriler nicel analiz yöntemleriyle değerlendirilmiştir ve anlamlı ilişkileri göstermek için grafiksel görselleştirmeler kullanılmıştır. Sonuçlar, sosyal medya kullanım sıklığı ve süresinin artmasıyla gençlerde gözlemlenen odaklanma sorunları arasında dikkat çekici bir ilişki olduğunu göstermektedir. Çalışma hem literatür hem de anket verileri ile desteklenerek tamamlanmıştır.

**Index Terms**—Sosyal medya, odaklanma, dikkat dağılımı, gençler, dijital bağımlılık, nicel analiz, TikTok

## I. PROBLEM TANIMI VE ARAŞTIRMANIN AMACI

Günümüzde sosyal medya, özellikle genç bireyler için vazgeçilmez bir dijital ekosistem haline gelmiştir. Ancak bu platformların kısa video formatları, sonsuz kaydırma özellikleri ve yoğun bildirim akışı, kullanıcıların dikkatini sık sık bölgerek odaklanma becerilerini olumsuz etkileyebilmektedir. Literatürde sosyal medya kullanımı ile dikkat süreçleri arasında ilişki olabileceğine yönelik bulgular bulunmasına rağmen, genç bireylerin kullanım alışkanlıklarına yönelik somut ve güncel veriler sınırlıdır.

Bu çalışmanın amacı, gençlerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile odaklanma düzeyleri arasındaki ilişkiyi nicel veriler üzerinden incelemek ve bu ilişkinin gücünü analiz etmektir. Araştırma, farkındalık oluşturmayı ve dijital kullanım alışkanlıklarının bilişsel etkilerini bilimsel açıdan değerlendirmeyi hedeflemektedir.

## II. VERİ TOPLAMA VE ANALİZ SÜRECI

Araştırma verileri nicel araştırma yöntemlerine dayalı olarak anket teknigi ile toplanmıştır. Anket, Google Forms üzerinden oluşturularak genç katılımcılara çevrimiçi ortamda ulaştırılmış ve toplam 53 katılımcıdan geçerli veri elde edilmiştir.

Toplanan veriler Jupyter Notebook ortamına aktarılmış ve Python (Pandas, Matplotlib, Seaborn) kullanılarak analiz edilmiştir. Veri temizleme, düzenleme ve temel istatistiksel incelemelerin ardından, sosyal medya kullanım süresi, kısa video tüketimi ve odaklanma sorunları arasındaki ilişkiler grafiklerle desteklenerek değerlendirilmiştir. Bu süreç sonucunda elde edilen veriler bilimsel analiz için uygun hale getirilmiştir.

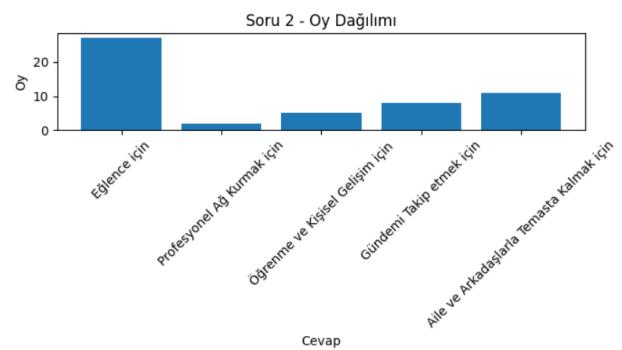


Fig. 1. Sosyal medya kullanım süresi ile odaklanma puanı arasındaki ilişki (temsili grafik).

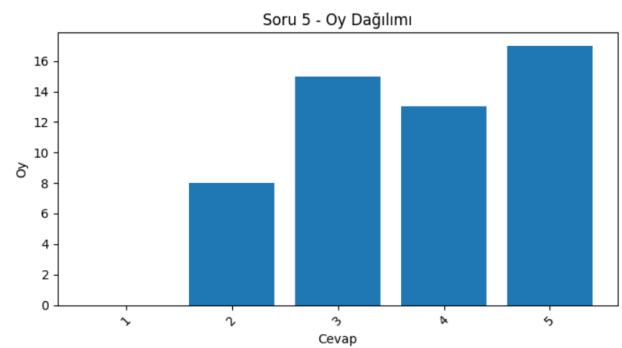


Fig. 2. Sosyal medyanın hayatınızı olumsuz etkilediğini düşünüyormusunuz (temsili grafik).

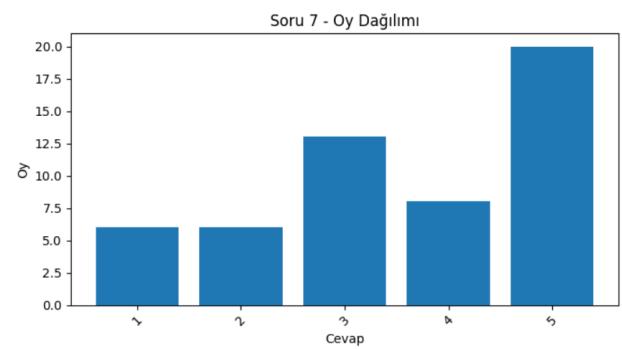


Fig. 3. Sosyal medya bağımlısı olduğunuzu düşünüyor musunuz (temsili grafik).

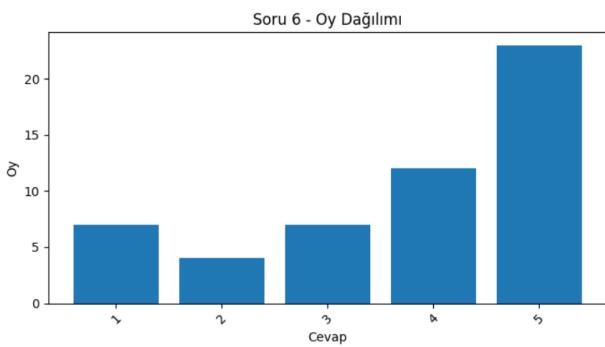


Fig. 4. Okul yada başka bir alanda odaklama problemi yaşadığınızı düşünüyormusunuz (temsili grafik).

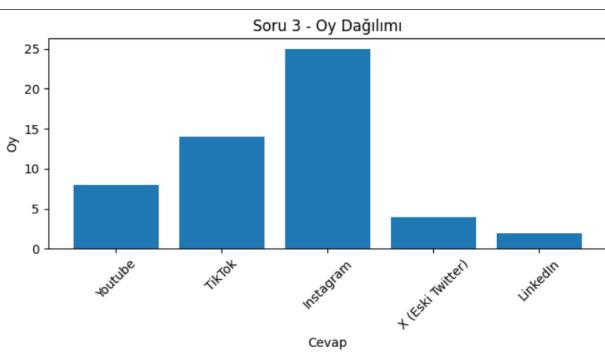


Fig. 5. En çok hangi sosyal medya platformunu kullanıyorsunuz(temsili grafik).

### III. BULGULAR

Analiz sonuçları genç katılımcılar arasında odaklanma problemlerinin oldukça yaygın olduğunu göstermektedir. Katılımcıların %66'dan fazlası, odaklanma sorunu yaşadığını "4" veya "5" derecesiyle belirtmiştir.

Ayrıca, TikTok kullanım süresi arttıkça odaklanma güçlüğüünün de belirgin şekilde arttığı gözlemlenmiştir. Hızlı akışa sahip kısa videoların dikkat süresini azalttığı yönündeki hipotez veriler tarafından desteklenmektedir.

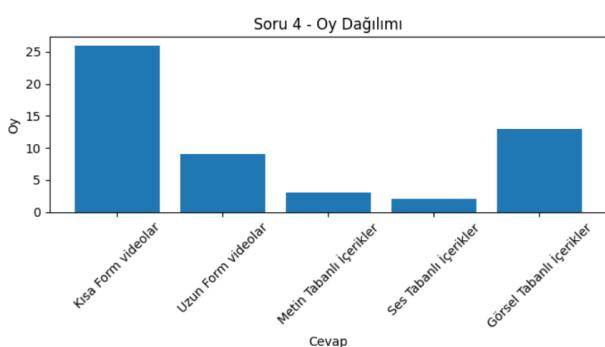


Fig. 6. En çok hangi sosyal medya içeriğini tüketiyorsunuz (temsili grafik).

### IV. SONUÇ VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Çalışma sonuçları, sosyal medya kullanımının gençlerde dikkat dağınlığı ve odaklanma güçlüğü ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda geliştirilen çözüm önerileri şunlardır:

#### A. Çevresel Düzenleme

- Odaklanma gerektiren görevlerde telefonun çalışma ortamından uzaklaştırılması
- Uygulama bildirimlerinin kapatılması
- Uygulamaların ana ekranдан kaldırılması veya ekranın gri tonlamaya alınması

#### B. Bilinçli Kullanım

- Kullanıma başlamadan önce süre ve amaç belirlemek
- Düzenli dijital detoks uygulamaları

#### C. Bilişsel Beceri Geliştirme

- Kısa mindfulness ve nefes egzersizleri
- Tek görev (single-tasking) yaklaşımının benimsenmesi

#### D. Alternatif Aktivite Geliştirme

- Sosyal medya kullanım dürtüsü geldiğinde fizikselle aktivite veya hobilere yönelmek
- Boş zamanların yapılandırılmış faaliyetlerle değerlendirilmesi

### KAYNAKÇA

### REFERENCES

- [1] A. J. Mrazek, M. D. Mrazek, J. W. Schooler, “The future of mindfulness training is digital, and the future is now,” *Current Opinion in Psychology*, vol. 28, pp. 81–86, 2019.
- [2] A. Lembke, *Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence*, Dutton, 2021.
- [3] L. D. Rosen, A. Lim, L. M. Carrier, N. A. Cheever, “An empirical examination of the educational impact of text message interruptions during college lectures,” *Educational Psychology*, vol. 34, no. 5, pp. 627–637, 2014.
- [4] A. F. Ward, K. Duke, A. Gneezy, M. W. Bos, “Brain Drain: The Mere Presence of One’s Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity,” *Journal of the Association for Consumer Research*, vol. 2, no. 2, pp. 140–154, 2017.