

8. BÖLÜM

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ NÖROBİYOLOJİK TEMELLERİ

Serkan ADIGÜZEL¹

Başkalarının manipülatif ve çeldirici etkilerinden kaçınarak, istediğimiz hayatı nasıl yaşayabiliriz? Etrafımızdaki insanların söylemlerinden, eleştiri ve yönelimlerinden etkilenmeden bir şeyleri beğenmeyi ya da beğenmemeyi nasıl başarabiliriz? Bunu yapmak için neyi neden yaptığımızı bilmemiz gerekir. Eskiler, bu duruma *kendini bilmek* der ve ne yazık ki, biz insanlar bu konuda genellikle kötüyüz. Bununla birlikte, bizi bizden daha iyi tanıyanlar da mevcut. Bu bazen ailemizin bir üyesi olurken bazen bir iş arkadaşımızdır.

İlginç bir şekilde, bugünlerde bizi en iyi tanıyanlar arasına insan dışı varlıklar da giriş yapmış gibi duruyor, hem de en tepeden. Becerilerimiz, beğenilerimiz, ilgi alanlarımız, yönelimlerimiz ve hatta zekâmız bile bugün kullandığımız sosyal medya hesaplarının altında yatan makine ve algoritmalarca hesaplanabiliyor. Dijital ayak izimizden gelen verileri kullanan bu makineler, çoğu zaman kişiliğimizi arkadaşlarımız ve ailemizden daha iyi yargılar. Yakında bu makineler, sosyal ağ verilerimizi kullanan yapay zekânın daha fazla gelişmesiyle daha da fazlasını öğrenecekler gibi duruyor.

Hem bu artış yargılanan kişi sayısında da kendisini gösterecek gibi duruyor. Bunun sebebi internet erişiminin artmasıyla birlikte sosyal medya kullanıcısının da her geçen gün artmasıdır. Bugün dünyada 4 milyardan fazla sosyal medya

¹ Arş. Gör., Haliç Üniversitesi, FEF, Psikoloji Bölümü.

türleriyle çok fazla iz düşün göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığının gelişmesinde özellikle dopamin sistemi çok kilit bir rol oynamaktadır. Dopamin, beynimizde mental tegmental alandan salgılanan ve salgılanmasıyla birlikte beyinin ödül merkezi olan nukleus akumbens te olmak üzere birçok bölgeye ulaşan bir nörotransmitterdir. Bu nörotransmitterin ödül merkezine ulaşmasıyla haz duygusunu deneyimleriz. Bu davranışlarımızı devam ettirme ve tekrarlama konusunda oldukça önemli bir mekanizmadır. Fakat bu mekanizmanın bir de handikapı mevcut: bağımlılık. Vücudun geliştirdiği savunma mekanizmasıyla dopamin reseptör sayısı artırılır ve alınan haz azaltılmaya böylece davranışın tekrarı azaltılmaya çalışılır. Bu gerçekleştirilmeye çalışılsa da bizler bu hazzı devam ettirmek isteriz ve daha çok sosyal medya kullanımına sarılırız. Her beğeniyle beynimize şölen yaşatmaya kararlıyızdır. İşte bu döngüyle bağımlılık geliştirmeye başlarız. Bu bağımlılığın altında yatan tek mekanizma dopamin sistemi gibi de durmuyor. Gerçekleştirilen nöropsikoloji çalışmalarında sosyal medya bağımlılığıyla ilişkilendirilebilecek bilişsel süreçler de ortaya konmuş. Buna göre, bu kişilerin özellikle yönetici işlevlerinde genel bir işlev kaybı, dikkatini değiştirmede zorlanma ve ketleme kontrollerinde bir azalma gözlenmiştir. Burada bu sonuçların neden sonuç ilişkisi değerlendirildiğinde bir sonuca varmak güçtür. Çünkü bu değişimler bağımlılığı ortaya çıkartan sebepler olabilecekken bağımlılık sonrası gelişen durumlar da olabilir. Sebebi ya da sonucu her ne olursa olsun, sosyal medya bağımlılığının toplumda görülme sıklığı gün geçtikçe artmakta ve bu bağımlılıkla birlikte ortaya çıkan tabloları düşündüğümüzde doğru sosyal medya kullanımı üzerinde biraz daha çalışmamız gerekiyor.

Kaynakça

- Alexander, G. E. ve Crutcher, M. D. (1990). Functional architecture of basal ganglia circuits: Neural substrates of parallel processing. *Trends Neurosci*, 13, 266-71.
- Anderson, V., Anderson, P. ve Jacobs, R. (2008). *Executive Function and the Frontal Lobes: A Life Span Perspective*. New York: Taylor & Francis.
- Balakrishnan J. ve Griffiths M. D. (2017). Social media addiction: What is the role of content in YouTube? *J Behav Addict.*, 6(3), 364-77.
- Bechara, A., Tranel, D. ve Damasio, H. (2000). Characterization of the decision-making deficit of patients with ventromedial prefrontal cortex lesions. *Brain*, 123, 2189-202.
- Bechara, A. (2005). Decision making, impulse control and loss of willpower to resist drugs: a neurocognitive perspective. *Nat. Neurosci*, 8, 1458-63.
- Brand, M., Young, K. S. ve Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in human neuroscience*, 8, 375.

- Cools, R. ve D'Esposito, M. (2011). Inverted-U-shaped dopamine actions on human working memory and cognitive control. *Biol. Psychiatry*, *69*, 113-25.
- Dong, G., Lu, Q., Zhou, H. ve Zhao, X. (2010). Impulse inhibition in people with Internet addiction disorder: Electrophysiological evidence from a Go/NoGo study. *Neurosci. Lett*, *485*, 138-42.
- Dunbar, R. I. (2009). The social brain hypothesis and its implications for social evolution. *Annals of Human Biology*, *36*(5), 562-72.
- Dunn, B. D., Dalgleish, T. ve Lawrence, A. D. (2006). The somatic marker hypothesis: A critical evaluation. *Neurosci. Biobehav. Rev*, *30*, 239-71.
- Izuma, K., Saito, D. N. ve Sadato, N. (2008). Processing of social and monetary rewards in the human striatum. *Neuron*, *58*(2), 284-94.
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A literature review of empirical research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *8*, 3528-52.
- Meshi, D., Tamir, D. I. ve Heekeren, H. R. (2015). The emerging neuroscience of social media. *Trends in Cognitive Sciences*, *19*(12), 771-82.
- Nicolini, H., Cruz, C., Camerena, B. vd. (1999) Understanding the genetic basis of obsessive-compulsive disorder. *CNS Spectrums*, *4*(5), 32-48.
- Nutt, D., Lingford-Hughes, A., Erritzoe, D. vd. (2015). The dopamine theory of addiction: 40 years of highs and lows. *Nat Rev Neurosci*, *16*, 305-12.
- Olds, J. ve Milner, P. (1954). Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal area and other regions of rat brain. *J. Comp. Physiol. Psychol.*, *47*, 419-27.
- Pawlikowski, M., and Brand, M. (2011). Excessive Internet gaming and decision making: Do excessive World of Warcraft-players have problems in decision making under risky conditions? *Psychiatry Res.*, *188*, 428-33.
- Roberts, A. J. ve Koob, G. F. (1997). The neurobiology of addiction: an overview. *Alcohol Health and Research World*, *21*(2), 101-6.
- Sherman, L. E., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M. vd. (2018). What the brain 'Likes': Neural correlates of providing feedback on social media. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *13*(7), 699-707.
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addict. Behav.*, *39*, 3-6.
- Sun, D. L., Chen, Z. J., Ma, N. vd. (2009). Decision-making and prepotent response inhibition functions in excessive Internet users. *CNS Spectr.*, *14*, 75-81.
- Viskontas, I. V., Possin, K. L. ve Miller, B. L. (2007). Symptoms of frontotemporal dementia provide insights into orbitofrontal cortex function and social behavior. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1121*(1), 528-45.
- Volkow, N. D., Fowler, J. S., Wang, G. J. vd. (2009). Imaging dopamine's role in drug abuse and addiction. *Neuropharmacology*, *56*(Suppl 1), 3-8.
- Yuan, P. ve Raz, N. (2014). Prefrontal cortex and executive functions in healthy adults: A meta-analysis of structural neuroimaging studies. *Neurosci. Biobehav. Rev.*, *42C*, 180-92.