

İLETİŞİM BİLİMLERİNDE YENİ BİR KAVRAM: "SOSYAL AĞ YORGUNLUĞU"*

Nihal ACAR**, Birol GÜLNAR***

Gönderim Tarihi: 14.02.2023 - Kabul Tarihi: 20.09.2023

Acar, N., & Gülnar, B. (2023). İletişim bilimlerinde yeni bir kavram: "Sosyal ağ yorgunluğu".
Etkileşim, 12, 506-524.

doi: 10.32739/etkileşim.2023.6.12.231

Bu çalışma araştırma ve yayın etiğine uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Öz

Sosyal ağların son dönemlerde kullanıcı kaybetmesi yeni bir kavramın literatüre girmesini sağlamıştır: "sosyal ağ yorgunluğu". İlk kez Gartner Dijital Danışmanlık Şirketi tarafından 2010-2011 yıllarında yapılan pazar araştırmalarının sonunda elde edilen verilere göre dillendirilen kavram, sosyal ağ üyelerinin platform kullanımının fiziksel ve psikolojik sonuçlarından beslenerek iletişim bilimciler tarafından betimlenmiştir. Tıbbi yorgunluk kavramından yola çıkılarak yapılandırılan sosyal ağ yorgunluğu kavramı, nitel ve nicel araştırmaların sonuçları üzerine kurularak açıklanmıştır. Literatürde yer alan araştırmalarda kavramın tanımlama aşamasının henüz sonuçlanmadığı ve yapılacak araştırmalarla sınırlarının genişleme olasılığının yüksek olduğu vurgulanmaktadır. Sosyal ağ yorgunluğunun varlığı Türkçe literatürde henüz yer almamıştır. Bu araştırmanın amacı sosyal ağ yorgunluğunun kuramsal çerçevesini Türkçe literatüre kazandırmak ve gelecekte yapılacak sosyal ağ araştırmalarında bu yeni olgunun farklı değişkenler ile incelenmesini sağlamaktır. Buradan hareketle bu çalışma, nitel araştırma desenlerinden literatür taraması ile oluşturulmuştur. Araştırma sonunda, sosyal ağ çalışmaları ile ilgilenen akademik camiaya bu yeni kavramın incelenmesine ağırlık verilmesi tavsiye edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: sosyal ağ, tıbbi yorgunluk, sosyal ağ yorgunluğu, öncül, olası sonuç.

* Bu çalışma Nihal Acar'ın, Prof. Dr. Birol Gülnar danışmanlığında Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde hazırlanmış olduğu "Sosyal Ağ Yorgunluğunun Öncülleri: Bir Model Önerisi" başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

** Doktor Öğretim Üyesi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Sivas, Türkiye.
nihalacar@cumhuriyet.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1552-5654

*** Profesör Doktor, Selçuk Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Konya, Türkiye.
bgulnar@selcuk.edu.tr, ORCID: 0000-0002-7114-1500

A NEW CONCEPT IN COMMUNICATION SCIENCES: "SOCIAL NETWORK FATIGUE"*

Nihal ACAR**, Birol GÜLNAR***

Received: 14.02.2023 - Accepted: 20.09.2023

Acar, N., & Gülnar, B. (2023). İletişim bilimlerinde yeni bir kavram: "Sosyal ağ yorgunluğu".
Etkileşim, 12, 506-524.

doi: 10.32739/etkilesim.2023.6.12.231

This study complies with research and publication ethics.

Abstract

The recent loss of users of social networks has enabled a new concept to enter the literature: "social network fatigue". The concept, which was first expressed by Gartner Digital Consulting Company according to the data obtained at the end of the market research carried out in 2010-2011, was described by communication scientists by feeding on the physical and psychological results of the platform use of social network members. The concept of social network fatigue, which is structured based on the concept of medical fatigue, is explained by building on the results of qualitative and quantitative research. In the studies in the literature, it is emphasized that the definition phase of the concept has not been finalized yet and the possibility of expanding its borders with future research is high. The existence of social network fatigue has not yet been mentioned in the Turkish literature. The aim of this research is to bring the theoretical framework of social network fatigue to the Turkish literature and to examine this new phenomenon with different variables in future social network research. From this point of view, this study was created with a literature review from qualitative research designs. At the end of the research, it was recommended that the academic community interested in social network studies focus on examining this new concept.

Keywords: social network, medical fatigue, social network fatigue, premise, possible outcome.

* This study was conducted by Nihal Acar's it was produced from a doctoral thesis entitled "Precursors of Social Network Fatigue: A Model Proposal prepared" at The Institute of Social Sciences of Selçuk University under the supervision of Prof. Dr. Birol Gülnar.

** Lecturer/PhD, Sivas Cumhuriyet University, Faculty of Communication, Sivas, Türkiye.
nihalacar@cumhuriyet.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1552-5654

*** Professor, Selçuk University, Faculty of Communication, Konya, Türkiye.
bgulnar@selcuk.edu.tr, ORCID: 0000-0002-7114-1500

Giriş

Facebook, *Twitter* ve *Instagram*'ın son yıllardaki kullanım sayısındaki artışın yanında kullanıcıların bazı nedenlerden dolayı platformlardan uzaklaşma niyetinde olduğu gözlemlenmiştir (Ravindran ve diğerleri, 2014, s. 2306). Özellikle *Facebook*'un aktif kullanıcı sayısı 2014 yılında %20 azalmıştır (Cannarella & Spechler, 2014, s. 6). Daha öncesinde ise 2011 yılından itibaren *MySpace*'in aktif kullanıcı sayısında bir düşüş olduğu ve bu sosyal ağ platformunun dijital ortamlarda içerik üretip pazarlayan *Newcorp*'a satıldığı bilinmektedir (Gehl, 2012, s. 99-100).

Sosyal ağ sağlayıcıları, aktif kullanıcı sayısındaki düşüşü engellemek için birtakım girişimlerde bulunmuştur (Cao ve diğerleri, 2019, s. 1). Örneğin *Facebook*; ara yüz eklenmesi, video sürelerinin uzatılması, sesli ve görüntülü konuşma, canlı yayın yapma gibi farklı yenilikler ile kaybettiği kullanıcıları geri kazanmaya çalışmış (Islam ve diğerleri, 2018, s. 2) fakat bu yeni özelliklerin bazıları da sosyal ağ kullanıcı sayısının düşmesine zemin hazırlamıştır. *Facebook*'un 2012 yılında başlattığı paylaşımlarda "arkadaş etiketleme" yeniliği beraberinde gizlilik endişelerini ortaya çıkartmış, bu durum kullanıcıların ağa karşı olan kullanım niyetlerinde olumsuz yönde değişiklik meydana getirmiştir (Cao ve diğerleri, 2019, s. 3). Ağlarda ortaya çıkan bu düşüş ilk olarak pazar araştırmacılarının dikkatini çekmiştir. Gartner Dijital Danışmanlık Şirketi tarafından 2010-2011 yılları arasında yapılan araştırma sonunda katılımcıların, %24'ünün ağları önceki yıllara göre artık daha az kullandığı saptanmıştır (Goasduff & Pettey, 2011, s. 1). Pew Araştırma Şirketi'nin 2013 yılında yaptığı araştırmada katılımcıların, %61'inin sosyal ağları bir süreliğine dondurduğu anlaşılmıştır (Rainie ve diğerleri, 2013, ss. 1-7). Yine Edison Research Danışmanlık Şirketi'nin 2019'da yaptığı araştırmaya göre *Facebook* kullanıcılarının sayısının, son 3 yılda 15 milyon azaldığı (Xiao & Mou, 2019, s. 297), Çin'de yoğunlukla kullanılan *QQ Zone*'nin 2019 itibarıyla 60 milyon kullanıcı kaybettiği ve Çin'in en büyük sosyal ağ sitelerinden biri olan *Renren* kullanıcılarının ise son 10 yılda 31 milyona yakınının hesap sildiği ortaya çıkmıştır (Guo, 2018, s. 11). Pazar şirketleri bu olayı "sosyal ağ yorgunluğu" olarak nitelendirmiştir (Goasduff & Pettey, 2011). Akademik araştırmalar ise 2012 yılı itibari ile yapılmaya başlanmış ve elde edilen bulguların sonucuna göre iletişim bilimlerinde yeni bir kavram olarak belirginleşmeye başlamıştır (Maier ve diğerleri, 2012, s. 1). Bu tarihten itibaren sosyal ağ yorgunluğunun kuramsal çerçevesi oluşturulmaya çalışılmıştır.

Literatür incelendiğinde sosyal ağ yorgunluğuna yönelik ilk tanımlama çalışmalarının Maier ve arkadaşları tarafından 2012 yılında stres ve teknoloji kullanımının sonuçlarına dayandırılarak açıklandığı görülmektedir. 2015 yılında Bright ve diğerlerinin yaptığı araştırmada ise sosyal ağ yorgunluğu; sosyal ağ gizliliği, sosyal ağ yardımseverliği, sosyal ağ güveni, sosyal ağ öz-yeterliliğinin fiziksel ve psikolojik sonuçlarına dayandırılarak tanımlanmıştır. Bazı araştırmalarda (Dhir ve diğerleri, 2018; Dhir ve diğerleri, 2019; Fu ve diğerleri, 2020) ise sosyal ağ yorgunluğunun kuramsal çerçevesi farklı disiplinlerin modellerine dayandırılarak tanımlanmıştır. Kavramın kuramsal çerçevesinde bir gelişme

sağlanmış olsa da çoğu araştırmacı (Ravindran ve diğerleri, 2013; Ravindran ve diğerleri, 2014; Lee ve diğerleri, 2014; Zhang ve diğerleri, 2019) sosyal ağ yorgunluğunun henüz ne olduğunun tam olarak açıklanamadığını vurgulamaktadır. Türkçe literatür incelendiğinde ise kavramın çalışılmadığı görülmektedir. Buradan yola çıkılarak bu araştırma iletişim bilimlerinde yeni bir kavram olarak nitelendirilen sosyal ağ yorgunluğunun kuramsal çerçevesini Türkçe literatüre kazandırmak üzere inşa edilmiştir.

Araştırma

Bilimsel bilgiyi saptamayı amaçlayan her araştırma bir yönetime ihtiyaç duymaktadır. Bilgiyi bilimsel yapan ve mantıksal olarak üretilip açıklanmasını sağlayan bu süreç araştırmanın inceleme konusuna göre belirlenmektedir. Bilimsel bir araştırma konusuna göre teorik ya da ampirik yöntemle yürütülmektedir. Teorik araştırmalarda daha önce literatüre kazandırılmış çalışmalar incelenerek araştırmacı bunlardan mantıksal çıkarımlar yapmakta ve verileri yorumlayarak olgulara, nesnelere kendi bilgi birikimi ile yeni bir anlam verme amacı gütmektedir (Usta, 2019, s. 97). Ampirik araştırmalarda ise fenomen; deney, gözlem ya da verilerin işlenmesi ile yapılandırılmaktadır. Sosyal bilimler alanında incelenen ya da oluşma olasılığı olan bir kavram, uygun bir yöntem ile desteklendiğinde ele alınan konunun sınırlarında genişleme sağlamaya yardımcı olabilmekte, olgunun keşfedilmemiş yönlerini literatüre kazandırabilmektedir.

Teorik desen ile yürütülen bu araştırma literatür taraması tekniği ile derleme makale olarak yapılandırılmıştır. Literatür incelemesi daha önce yapılan çalışmaların bir araya getirilerek ele alınmasıdır (Kazaz & Acar, 2020, s. 69). Kavrama ya da konuya ait tüm detayları vermeyi amaçlayan bir literatür taraması, araştırmanın gücünü yansıtmaktadır (Karasar, 2016, s. 31). Derleme makaleler ise seçilen alandaki kavram, olgu ya da konunun incelenmesi ile araştırmacının tarafsız bir şekilde sonuca ulaştığı makalelerdir (Herdman, 2006, s. 2). Derleme makalelerde amaç literatürde doğruluğu kabul edilen aynı bilgiyi yeniden işlemek değil, araştırmalarda farklı görülen ve sonraki çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülen kısımların yorumlanıp yeniden yapılandırılmasıdır (Kazaz & Acar, 2020, s. 69).

Araştırmanın amacı, sınırlılıkları ve araştırma soruları

Araştırmanın temel amacı 10 yıldan daha fazla süredir yabancı literatürde incelenen sosyal ağ yorgunluğu kavramının teorik çerçevesini Türkçe literatüre kazandırmak ve gelecekte yapılacak sosyal ağ araştırmalarında bu kavrama yönelik bir eğim oluşturulmasına öncülük etmektir. Bu temel amaca bağlı olarak aşağıda yer alan araştırma soruları yazılmıştır;

Araştırma sorusu 1: Sosyal ağ yorgunluğu nedir?

Araştırma sorusu 2: Sosyal ağ yorgunluğu kavramının çıkış noktası nelerdir?

Araştırma sorusu 3: Sosyal ağ yorgunluğu kavramının öncülleri nelerdir?

Yukarıda verilen araştırma soruları ile yeni bir kavram olarak kabul edilen sosyal ağ yorgunluğu olgusunun ne olduğu, nasıl ortaya çıktığı, nasıl oluştuğu ve öncülleri literatür taraması ile verilmek istenmiştir. Literatür taraması boyunca kullanılan az sayıdaki yabancı yayın da araştırmamızın sınırlılığı içinde yer almıştır.

Literatür Taraması

Araştırmanın bu bölümünde ilk olarak sosyal ağ yorgunluğu kavramı tıp bilminde yer alan “yorgunluk” teriminden hareketle gerekçeleriyle beraber açıklanmaya çalışılacaktır. Yine bu alt başlıkta sosyal ağ yorgunluğunun kavram olarak ortaya çıkması, nelerden beslenerek oluşturulduğu, hangi analizler ile yapılandırılmaya çalışıldığı literatürde yer alan araştırmalar ışığında verilmeye çalışılacaktır.

Tıbbi yorgunluğun tanımlanması ve sınıflandırılması

Literatürde sıklıkla yer alan, kökenleri Latince ve Fransızcaya dayanan (Ream & Richardson, 1996, s. 520) ‘yorgunluk’; akut-kronik hastalıklar, günlük hayatın işleyişi ve yaşam şekilleri ile ilgili olan evrensel semptomlar bileşeni olarak tanımlanmaktadır (Aaronson ve diğerleri, 1999, 45). Yorgunluk; kişinin iyilik hali, aktiviteleri ve yaşam şeklini olumsuz etkileyen nerdeyse fiziksel ve zihinsel tüm kronik hastalıklarda belirginleşmeye başlayan bir yakınsama olarak hissedilmektedir (Yurtsever, 2000, s. 16). Genel popülasyonda sıklıkla rastlanan ve çoğunlukla bir duruma bağlı olarak ortaya çıkan yorgunluk, geçici bir semptomdur (Sayın ve diğerleri, 2013, s. 12). Kişiler, uyku ve beslenme ile kısa sürede yorgunluk hissinden sıyrılabilir. Bu açıdan yorgunluğu, insan bedeninin enerji harcamasına verdiği doğal bir tepkimenin sonucu olarak değerlendirmek mümkündür. Yorgunluk kişilerin sosyal ve ekonomik yaşamları üzerinde kendisini göstermektedir (Boksem & Tops, 2018, s. 126). Yorgunluk, aile hekimlerine gerçekleştirilen yakınmaların %20’sini oluşturmakta ve kişilerin özel hayatını, çalışma performansını, sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Çayakar, 2019, s. 168).

Yorgunluğa yönelik ilk sınıflandırma çabaları 1942’lerde Kepler’in girişimleri ile başlamıştır (Harding & Jason, 2014, s. 6). Yorgunluğu, fizyologlar ve psikologların; fiziksel ve psikolojik, hekimlerin ise akut ve kronik olarak ikiye ayırdığı görülmektedir. Bu ayrımın çıkış noktasını ise yorgunluğun süresi ve yapısı oluşturmaktadır (Aaronson ve diğerleri, 2018; Ream & Richardson, 1996; Tanaka ve diğerleri, 2014; Kozan ve diğerleri, 2016). Piper’e (1989) göre yorgunluk kavramının süre bazında açıklanmasında kullanılan en faydalı sınıflandırma akut/kronik gruplandırma. Akut yorgunluk; enerji kaybı ile ortaya çıkan, uykusuzluk, yetersiz beslenme, hareket kısıtlılığı gibi durumlarda artış

gösteren ve kısa süren yorgunluk türüdür (Akyol, 1999, s. 166). Bir sendrom olarak kabul edilen kronik yorgunluk ise 6 ayı geçen ve genellikle kadınlarda görülen kendine has, karmaşık yapıdaki bir hastalıktır (Çayakar, 2019, s. 168). Kronik yorgunluk, tedavisi zor olan bir hastalıktır çünkü akut yorgunluğun yanında baş, boyun ve kas/iskelet yapısında da sorunlar görülmektedir (Ocon, 2013; Morris ve diğerleri, 2019; Doğan ve diğerleri, 2020).

Yorgunluğun yapısına dair yapılan sınıflandırmada fiziksel/psikolojik durumların etkili olduğu bilinmektedir (Aras ve diğerleri, 2019, s. 2). Gandevia’ya (2001) göre fiziksel yorgunluk; bir güç kaybının kasların oluşturduğu kuvvet kapasitesine etki etmesi sonucunda ortaya çıkan bedensel bir yakınması olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel yorgunluk aynı akut yorgunluk gibi dinlenme, uyuma, beslenme ile ortadan kaldırılabilmektedir.

Booksem ve Tops (2008, s. 127) zihinsel yorgunluğu insanların çok sık yaşadıkları bilişsel aktivite sırasında ya da sonrasında ortaya çıkan bir yakınsama olarak tanımlanmaktadır. Cutsem ve diğerlerine (2017) göre zihinsel yorgunluk; psiko-biyolojik bir semptom olarak nitelendirilmektedir. Zihinsel yorgunluk, bozulma ile eş anlamlı bir kavram olarak ilk belirtisi mevcut yeteneğin ya da ilginin uğraşılan şeye karşı azalması ya da kaybolmasıyla kendini göstermektedir (Meijman, 1997, s. 32). Aras ve diğerlerine (2020, ss. 4-5) göre ise zihinsel yorgunlukta kişi yaptığı herhangi bir fiziksel aktivitede işi sonlandırma eğilimine girmekte, yapılan eylemde hata sayısını artıran tükenmişlik hali ortaya çıkmaya başlamaktadır.

Tıp, fizyoloji ve psikoloji alanında yer alan klinik-mesleki çalışmalarda yorgunluğu kavramsallaştırma çabaları belirgin bir şekilde yapılmış, sınırları da çizilmiştir. Yorgunluk kavramı bu vurgulanan disiplinlerin dışında özellikle iletişim bilimlerinde tanımlama çabalarının yetersizliğine karşın sosyal ağ platformları bağlamında kavramın kullanılabilceği fikrini ortaya çıkartmıştır (Ravindran ve diğerleri, 2013, s. 431).

“Sosyal ağ yorgunluğu”: Tanımlanma çabalarından kavramsallaşmaya

Sosyal ağ yorgunluğuna yönelik yapılan ilk kavram araştırmasında, bir önceki başlıkta vurgulanan klinik ve mesleki çalışmalarda tanımlanan tıbbi yorgunluğun özelliklerini karşılayan öncüllerin, çevrimiçi sanal topluluklara entegre edilmeye çalışıldığı görülmektedir.

Ravindran ve diğerleri (2013) iletişim bilimleri alanında sosyal ağ yorgunluğuna yönelik ilk kavram analizini gerçekleştiren ve bu kavramı sosyal ağlara uyarlamaya çalışan ilk bilim insanları olarak bilinmektedir. Ravindran ve diğerleri (2013) ile Ravindran ve diğerlerinin 2014 yılında yaptığı araştırmalardan önce yapılan 2 farklı araştırma, sosyal ağ yorgunluğu kavramına zemin hazırlamıştır. Maier ve diğerleri (2012) stres ve teknoloji kullanımı gibi farklı değişkenlere bağlı olarak kullanıcıların sosyal ağlardan uzaklaşmaya başladığını

vurgulanmıştır. 2013 yılında ise Alam ve Wagner, Maier ve diğerlerinin (2012) araştırmasından hareketle kullanıcıların neden ağlardan uzaklaşmaya başladığını incelemiştir. Her iki çalışmada da dikkat çeken nokta, sosyal ağ yorgunluğuna yönelik oluşturulmaya çalışılan kavram parametrelerinin varlığına rağmen olguya gönderme yapılmaması olmuştur. Maier ve diğerleri (2012) ile Alam ve Wagner'in (2013) çalışmalarının çıkış noktasını ise pazar şirketlerinin araştırmaları oluşturmuştur. Gartner Dijital Danışmanlık Şirketi tarafından 2010-2011 yılları arasında yapılan çalışmada, katılımcıların %24'ünün sosyal ağları önceki yıllara göre artık daha az kullandığı ortaya çıkmıştır (Goasduff & Pettey, 2011, s. 1). Bir yıl sonra (2012) Pew Araştırma Şirketi'nin yaptığı çalışmada ise katılımcıların %61'inin sosyal ağları bir süreliğine dondurduğu anlaşılmıştır (Rainie ve diğerleri, 2013, ss. 1-7). Pazar şirketleri bu olayı "sosyal ağ yorgunluğu (social network fatigue)" olarak nitelendirmiştir (Goasduff & Pettey, 2011). Pazar araştırmacılarının sosyal ağ yorgunluğu nitelendirmesi sadece bir durum saptaması olarak ekonomi özelinde ortaya çıkmıştır. Akademik araştırmalar 2013 yılı itibarıyla yapılmaya başlanmış fakat yine bir kavram analizinin net olarak yapılamadığı görülmüştür. Ravindran ve diğerleri (2013) sosyal ağ yorgunluğunun kavramsal çerçevesini çizebilmek için ilk olarak aktivite analizinin yapılmasını gerekli görmüştür. Berelson'a (1952) göre aktivite analizi; iletişim içeriğinin nesnel sistematik ardından niceliksel bir açıklaması ve yorumlanarak sonuçlandırılmasıdır. Bu nedenle sosyal ağ yorgunluğunu kavramsallaştırma çabalarında kullanılan parametrelerin tümü aktivite analizinden beslenerek ortaya çıkmıştır. Kavramı tanımlamak için öncelikli olarak sosyal ağ kullanıcılarının davranışları, Berelson'ın aktivite analizi teorisine dayanarak, belirlenmeye çalışılmıştır. Sosyal ağ yorgunluğunu tanımlamada kullanılan aktivite analizinin kalıp parametreleri (1) öznel kullanıcının performans yoğunluğu (2) beğen, yorum, durum güncellemesi, paylaş gibi çeşitli performansların niceliğinin saptanmasıdır. Bu 2 temel parametre sayesinde platformlarda gerçekleştirilen aktivite seviyeleri ile yorgunluk deneyimleri arasındaki bağlantıların doğası sosyal ağ yorgunluğunu incelemeye olanak sağlamıştır. Ravindran ve diğerleri (2013, s. 431) sosyal ağ yorgunluğunu fiziksel ve psikolojik yorgunluğun tanımından hareketle ilk dönem; sosyal ağ faaliyetlerine katıldıktan sonra hissedilen öfke, kızgınlık, stres, kullanma motivasyonunda düşme ve enerjide azalma gibi olumsuz duygulara katkıda bulunan fiziksel/psikolojik bir deneyim olarak tanımlamıştır. Sosyal ağların kullanıcılar üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmaların bulguları da aslında bu tanıma ait fiziksel ve psikolojik bazı belirtilerin varlığına işaret etmiştir. Özellikle son dönemde yapılan sosyal ağ araştırmalarında platformların kullanıcılar; stres (Şahin & Gülnar, 2016), kaygı (Gülnar & Acar, 2021; Kazaz & Acar, 2021) ve depresyona (Balcı & Baloğlu, 2018) neden olduğuna ait yargılar elde edilmiştir. 2014 yılında ise sosyal ağ yorgunluğu kavramının kullanıcılar üzerindeki etkileri belirlenmeye çalışılmıştır. Ravindran ve diğerlerinin (2014) gerçekleştirdiği bu ikinci çalışmada kavramın çerçevesinin genişletildiği görülmüş, olguya yönelik tanımlama belirginleşmeye başlanmıştır. Kavram, aynı tıbbi yorgunluk gibi fiziksel/psikolojik motivasyonun azalması ve bu motivasyon düşüklüğünün, akut/kronik yorgun-

luk gibi geçici ya da kalıcı sosyal ağ yorgunluğu benzetmesinden yola çıkılarak inşa edilmiştir. Sosyal ağ yorgunluğuna yönelik olarak yapılan bu araştırmada kavram, yukarıda açıklanan ilk tanımlamaya bağlı kalarak, iletişim bilimleri literatüründe daha somut bir şekilde yer edinmiş ve yeniden şu şekilde betimlenmiştir; “Kullanıcının aktivite analizini olumsuz olarak etkileyen dışsal ve içsel faktörlerin etkileşimine bağlı olarak; geçici ya da kalıcı 2 değişik şekilde ortaya çıkan öznel/çok boyutlu sosyal ağ davranış değişikliği” (Ravindran ve diğerleri, 2014, s. 2315).

Literatür incelendiğinde sosyal ağ yorgunluğuna yönelik yapılan az sayıda kavramsallaştırma tanımları şu şekilde sıralanmıştır; Lee ve diğerleri (2014, s. 251) sosyal ağ yorgunluğunu; platformlarda gezinme süresinin kısalması, kullanım motivasyonunun azalması ve olumsuz izlenimlerin ortaya çıkmasına neden olan bir bunalma/sıkıntı duygusu olarak tanımlamaktadır. Lee ve diğerlerine (2014, s. 252) göre sosyal ağ yorgunluğu, tıbbi yorgunluk gibi öznel bir yapıya sahiptir. Bu yüzden de kavramın kişilik tiplerine göre tanımlanması uygun görünmektedir.

2015 yılında Bright ve diğerleri sosyal ağ yorgunluğunu; kullanıcılarının aile ve arkadaşlar gibi çeşitli kaynaklardan gelen sadece kişilerarası ilişkilerden değil aynı zamanda kullanılan ağın özelliklerinden de etkilenebilecek olduğu iddia edilen bir doygunluk hissi olarak tanımlamaktadır. Ayrıca Bright ve diğerleri (2015, s. 153) kendi araştırmaları (2015) da dâhil hiçbir çalışmanın henüz sosyal ağ yorgunluğunu tam olarak açıklamadığını belirtmiş, olgunun doğası gereği literatürde yer alan sınırlı sayıdaki yayının keşifsel nitelikte olduğunu belirtmiştir.

Zhang ve diğerleri (2016, ss. 904-905) sosyal ağ yorgunluğunu, kullanıcıların çevrimiçi ağ aktivitelerinde meydana gelen performans tükenmesi olarak tanımlamıştır. Zhang ve diğerleri de (2016, s. 905) kavramın literatürde yer alan tanımının net olmadığını vurgulamaktadır.

Logan ve diğerlerine göre (2018, s. 5) sosyal ağ yorgunluğu, platformlardan gelen çok fazla sayıdaki bilgi yükünden kullanıcının bunalmasını betimleyen psikolojik bir durumdur. Zhang ve diğerleri (2019, s. 100) de Logan ve diğerlerinin (2018) tanımlamasına eş olarak sosyal ağ yorgunluğunu üyelerin platform kullanımına verdikleri psikolojik bir tepki olarak açıklamaktadır. Sosyal ağ yorgunluğu; platformların aşırı kullanımının bir sonucu olarak da tanımlanabilmektedir fakat kesin bir yorumlama için ampirik araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Zhang ve diğerleri, 2019, s. 99).

Malik ve diğerleri (2020, s. 2) ise yukarıda yer alan açıklamaların tümüne ek olarak sosyal ağ yorgunluğunun artık sadece kullanıcıların öznel sorunlarından değil, hizmeti sunan firmaların tutumlarından kaynaklanan nedenlerden de ortaya çıkabilme ihtimali olan çevrimiçi bir sorun olduğunu belirtmiştir. Son olarak ise Liu ve diğerleri (2021, s. 5) de sosyal ağ yorgunluğunu, refah durumunda olumsuz değişikliklere yol açan psikolojik bir kayıp olarak tanımlamaktadır.

Yukarıda verilen sosyal ağ yorgunluğuna yönelik açıklamalar incelendiğinde bütün tanımlamaların, öznel/çok boyutlu olumsuz çoğunlukla da fiziksel ve psikolojik sonuçlara gönderme yaptığı anlaşılmaktadır. Sosyal ağ yorgunluğunun genel doğası, yorgunluğun yoğunluğu, biçimleri, öncüllerinin tıbbi yorgunluktan hareketle keşfedilmek üzere betimlendiği görülmektedir. Diğer bir ifade ile sosyal ağ yorgunluğunun temeli ve doğası, tıp bilimlerinde yer alan tıbbi yorgunluk kavramına iletişim bilimleri özelinde uyarılma çabası ile başlamıştır.

Ravindran ve diğerlerinin (2014, s. 2318) de belirttiği üzere sosyal ağ yorgunluğunun kapsamlı bir şekilde tanımlanabilmesi için öncüllerin varlığına ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırmanın alt başlığında sosyal ağ yorgunluğunun öncüllerine yönelik bütün detaylar Ravindran ve diğerleri (2013) ile Ravindran ve diğerlerinin (2014) araştırmaları doğrultusunda aktarılmaya çalışılacaktır.

Sosyal Ağ Yorgunluğunun Öncülleri ve Gruplandırılması

Sosyal ağ yorgunluğu, platformlarda ortaya çıkan aktivite düzey değişikliğindeki düşüşe gönderme yapmak için geliştirilmeye başlanan bir kavram olmasına rağmen oluşturulan literatürde çerçeveye ait öncüller tanımlanmamıştır. Çerçevenin yeni oluşmaya başlaması bu durumun etkileyicisi olarak düşünülmektedir. Ayrıca yukarıdaki başlıkta da vurgulandığı üzere kavrama yönelik tanımlamalar yapılmış olsa da sonlanmış değildir.

Literatür incelendiğinde aynı kavramın tanımlanması gibi öncüllerine yönelik yapılan ilk araştırmaların da yine Ravindran ve diğerleri (2013) ile Ravindran ve diğerleri (2014) tarafından başlatıldığı görülmektedir. Ravindran ve diğerleri (2013, s. 431) iletişim bilimlerindeki bu eksikliğin, klinik ve mesleki çalışmalarda tanımlanan tıbbi yorgunluğun özelliklerinden beslenerek giderilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Araştırmacıları, buna ek olarak sosyal ağ yorgunluğu araştırmalarının metodolojisinin de tıbbi yorgunluk araştırmalarına benzetilmesi gerektiğini ve aktivite günlüklerinden, kullanıcı deneyimlerini kapsayan görüşmelerden oluşan ampirik veri seti elde ederek, öncüller hakkında standart bir küme oluşturulabileceğini savunmaktadır. Aktivite sırasında ya da kullanımından sonra ortaya çıkan; öfke, kızgınlık, stres, ilgi/motivasyon veya enerjide azalma gibi olumsuz duygular sosyal ağ yorgunluğunun öncüllerinin belirlenmesinde ilk katkı sağlayacak aşama olarak değerlendirilmektedir. İkinci aşama ise derinlemesine görüşmelerden elde edilecek farklı tonlardaki fikirler, kavramın öncüllerinin belirlenmesine işaret edebilecektir. Böylece sosyal ağ yorgunluğu kavramının daha güçlü ifadeler ile tanımlanması beklenmektedir.

Ravindran ve diğerleri (2013) sosyal ağ yorgunluğunun özelliklerini saptayabilmek amacı ile 6 yıldır *Facebook* kullanan 201 kullanıcının ilk olarak aktivite performansını saptamış ve ardından nitel görüşme yapmıştır. Aktivite analizi araştırmanın çıkış noktasını oluşturmuştur çünkü sosyal ağ yorgunluğu plat-

form kullanımındaki düşüş eğrisine gönderme yapmaktadır. Araştırma sonunda aktivite analizi 2 parametrede toplanmıştır;

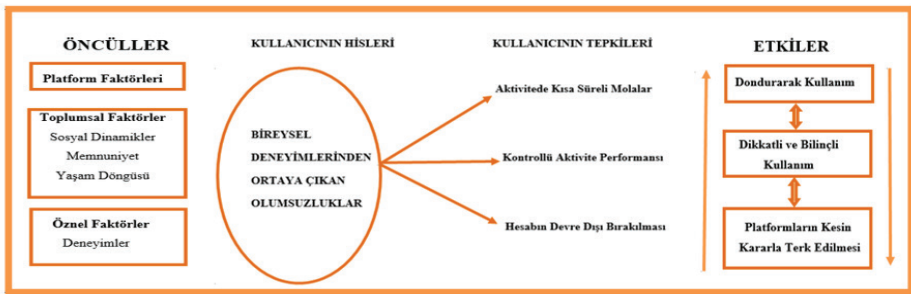
- Bireysel kullanıcı faaliyetlerinin sıklığı,
- “Beğen”, “yorum”, “durum güncellemesi”, “paylaş” gibi çeşitli bireysel etkinliklerin sayıdır.

Araştırmanın diğer aşamasında ise kullanıcılara açık uçlu sorular yöneltilmiş ve görüşleri detaylı bir şekilde toplanmaya çalışılmıştır. Derinlemesine görüşmenin temel amacı bireysel yorgunlukla ilgili deneyimleri biriktirerek, kavrama ait kaç özellik oluşabileceğini saptamaktır. Bu nedenle görüşme; yorgunluk ile ilgili kişisel deneyimler ve aktivite seviyeleri arasındaki teorik bağlantıyı ortaya çıkartma amacı taşımaktadır. Ayrıca açık uçlu sorularla geçmiş kullanımlardaki aktiviteler de araştırılmıştır.

“Facebook’taki etkinlik seviyenizin daha yüksek olduğu bir zaman var mıydı?”, “Öyleyse, hangi yönlerden değişti?”, “Facebook’ta sinirlendiğinizi hissettiğiniz olayları tarif edebilir misiniz? Facebook kullanırken sinirli ve mutsuz musunuz?” gibi sorular ile kişisel deneyimler ortaya çıkarılmak istenmiştir (Ravindran ve diğerleri, 2013, s. 433).

Aktivite analizi ve yukarıda sıralanan sorular, sosyal ağ yorgunluğuna yönelik oluşturulan tanımın öncüllerini belirlemeye olanak sağlamıştır. Katılımcıların aktivite performansları ile kullanım davranışlarına ait toplanan derinlemesine görüşme verilerini birleştirdiğinde sosyal ağ yorgunluğunun 5 temel öncülde kümelendiğini saptamıştır. Ravindran ve diğerlerine (2013, ss. 433-435) göre sosyal ağ yorgunluğunun öncülleri Şekil 1’e göre sırası ile şu şekilde açıklanabilmektedir;

Şekil 1. Sosyal ağ yorgunluğunun öncülleri ve etkileri (Ravindran ve diğerleri, 2014)



Sosyal dinamikler ile ilgili öncüller. Sosyal ağ kullanıcılarının platformlarda “gerçek hayata” ait etkileşimleri sırasında diğer kullanıcılar ile olan ilişkilerinin bütününe kapsayan bu öncüller, temelde sosyal yaşama ait algı ve tepkilerin bütününe oluşturmaktadır. Toplumsal alandaki sosyal etkileşimlerden kaynaklanan; rahatsızlıklar, hayal kırıklıkları, tıbbi yorgunluk, bunalma, kızgınlık veya öfke duygularının sosyal ağlara yansıma biçimi olarak da yorumlanabilmekte-

dir. Yine gerçek hayatta sıklıkla karşılaşılan iletişim kopuklukları, mesajın yanlış vurgulanması ya da mesajın ters yönde yorumlanması da sosyal dinamikler ile ilgili öncüller sınıfına girmektedir. Özel gün kutlamalarından, karşıt iki fikirdeki kullanıcının tartışmasına kadar gerçek yaşamda olan ne varsa sosyal ağlara yansımaktadır. Bu durum da sosyal dinamikler ile ilgili öncüllerin gerçek bir mekân olarak platformlarda, sanal toplumsal alan oluşturmasını sağlamıştır.

İçerik ve paylaşım ile ilgili öncüller: Platformlarda bir başka kullanıcı tarafından paylaşılan içeriğin diğer kullanıcının sosyal ağı kullanma beklentilerini karşılamaması ile ilgili öncüdür. İçerik ve paylaşım ile ilgili öncüller; sosyal ağ kullanıcısının eğlenme, rahatlama, zaman geçirme, sohbet etme gibi öznel isteklerinin bir başka kullanıcı tarafından karşılanamaması olarak da yorumlanabilmektedir. İçerik ve paylaşım ile ilgili öncüllerin haz kavramına bağlı olarak geliştiği düşünülmektedir.

Kontrol kaybı ile ilgili öncüller: Sosyal ağ platformlarında geçirilen süreden duyulan memnuniyetsizlik olan kontrol kaybı; temelde gerçek yaşamda yapılması gereken eylemlere odaklanamama ya da bunlardan uzaklaşmadır. Bu grupta yer alan öncüller, sosyal yaşama ait fiziksel performansın düşmesi ve bozulmasına da gönderme yapmaktadır. Ağlarda geçirilen sürenin fazlalığı kullanıcıda bu gibi olumsuz durumları beraberinde getirebilmektedir.

Platformlar ile ilgili öncüller: Ağ sağlayıcıları tarafından sunulan teknik ve fiziki özellikler ile bunlarda yapılan değişikliklerin tümü ile ilgili olan öncül grubudur. Ara yüz, web sitesi tasarımı, sık sık yapılan güncelleme ve değişiklikler, reklam, iş teklifleri platformlarla ilgili öncülleri oluşturmaktadır. Ayrıca sosyal ağların, kullanıcıların aktivitelerini takip ederek başka kullanıcılar ile paylaşması da platformlardan kaynaklanan sosyal ağ yorgunluğuna ait öncül olarak vurgulanmaktadır.

Öznel kullanıcı performansı ile ilgili öncüller: Bu öncüller, kullanıcının ağ etkinlik seviyelerini dengelemesiyle belirginleşemeye başlamaktadır çünkü zamanla bütün platformlar birbirlerine benzemektedir. Sosyal ağların kullanılmasından duyulan heyecanın, kullanıcının sürekli benzer platformlarda zaman geçirmesi sonucunda performansın düşmesi olarak da yorumlanabilmektedir. Ortaya çıkan bu performans düşüklüğü kullanıcının üyesi olduğu sosyal ağ için doğal bir süreç olarak kabul edilebilmektedir. Kullanıcıların platformu kullanmak için gerekli yeterliliğe sahip olmasına rağmen performanstaki dalgalanmalar ayrıca kişinin kendi kendini düzeltme istediğinin de bir göstergesi olarak düşünülebilmektedir.

Aktivite analizi ve derinlemesine görüşme sonucunda elde edilen verilerden hareketle Ravindran ve diğerleri (2013, ss. 433-436) sosyal ağ yorgunluğuna ait öncülleri aynı tıbbi yorgunlukta yer alan fiziksel/psikolojik öncüller gibi içsel (kişisel)/dışsal (çevresel) öncüller olmak üzere 2 grupta toplamıştır. Bunlar;

İçsel öncüller: Yorgunluğun içsel öncülleri bireylerin kendileriyle ilgili et-

kenleri içermektedir. Kullanıcının kendi öznel durumuna bağlı olarak sosyal ağlardaki performansını olumsuz olarak etkileyen öncüllere gönderme yapmaktadır. İçsel öncüller; kontrol kaybı ve öznel kullanıcı performansı olarak saptanmıştır. Platform içindeki sosyal etkileşimler kullanıcının beklentilerine göre şekil almadığında veya çok sıradanlaştığında kullanıcı haz almamaya başlamakta bu da içsel öncüllerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Bu nedenle içsel öncüller hazcı bir karaktere sahiptir. Yorgunluğun içsel öncülleri, öznel durumlara bağlı olarak ortaya çıktığı gibi kullanıcıların sosyal ağ deneyimi sonucunda kendi özdenetimleri doğrultusunda belirginleşebilmektedir. Bunlara ek olarak akışta yer alan içerik ve hatta platform üyelerinin yanıtları kullanıcının beklentilerini karşılamayıp bilişsel bir haz sağlamadığında içsel öncüllerin oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Son olarak ise içsel faktörler kullanıcının sürükleyici eğilimleri ve kendisinin bu eğilimler üzerinde uyguladığı kontrol mekanizmasından dolayı istikrarlı bir şekilde ilerleyebilmektedir. İçsel öncüllerin özdenetimi, öznel kullanıcıya bağlı olduğu için daha kolay bir şekilde baskı altına alınabilmektedir.

Dışsal öncüller. Kullanıcının öznel durumundan bağımsız olarak ortaya çıkan öncüller grubudur. Dışsal öncüller; sosyal dinamikler, içerik/paylaşımlar ile platformların teknik özellikleri olarak sıralanmıştır. Dışsal öncüller, belirli bir kullanıcının doğal özelliklerine bağlı olarak içsel öncüller üzerinde etkileyici bir yapıya sahiptir. Örneğin, bir kullanıcının sosyal ağ ortamında geçirdiği sürenin yoğunluğu başka bir kullanıcının paylaşımlarının (dışsal öncül) ilgi çekip çekmediğine bağlı olabilmekte, bu durumda da kişi daha fazla ya da daha az ağlarda kalabilmektedir. İçsel öncüller kullanıcı tarafından kontrol edilebilir bir yapıya sahip iken dışsal öncüller doğrudan başka bir kullanıcının aktivitelerine ya da platformun teknik özelliklerine bağlı olarak ilerleyebilmektedir. Bununla birlikte sosyal ağ yorgunluğunun dışsal öncülleri, içsel öncülleri ile karşılaştırıldığında daha dinamik ve daha baskın olduğu vurgulanabilmektedir.

Sosyal ağ yorgunluğunun öncüllerinin kısmen öngörülmesi kavramın tanımlanmasını kolaylaştırmıştır. Buna bağlı olarak da sosyal ağ yorgunluğunun olası sonu hakkında ipuçları ortaya çıkmıştır.

Sosyal Ağ Yorgunluğunun Olası Sonu

Ravindran ve diğerleri 2014 yılında sosyal ağ yorgunluğunun olası sonuna yönelik nicel ve nitel desenin birlikteliğinden doğan detaylı bir karma desen araştırması yapmış, 201 katılımcının 100 günlük ağ kullanımı performansları incelenmiştir. Araştırmada, sosyal ağ yorgunluğunun sonuna yönelik 3 olası durum ortaya çıkmış ve 2013 yılında yaptıkları araştırma bulguları ile benzerlikler saptanmıştır. Elde edilen bu bulgular sosyal ağ yorgunluğunun olası sonuna yönelik olası öncüllerinin desteklenmesine zemin hazırlamıştır. Ravindran ve diğerleri (2014, ss. 2315-2316) sosyal ağ yorgunluğunun olası sonunun farklı aşamalarda ve aniden oluşmadığını belirtmektedir. Bu aşamalar sırası ile incelendiğinde;

I. Aşama: Aktivitede kısa süreli molalar

Sosyal ağ kullanıcısının içsel/dışsal öncüllerinin yoğunluğuna bağlı olarak çok bunaldığı durumlarda platformlarda geçici olarak küçük bir mola verme eğilimine girebilmektedir. Kullanıcıların verdiği bu küçük molalar 1 günden 21 güne kadar uzayabilmektedir. Bu tür tepkiler doğası gereği geçici görünmektedir. Bu nedenle, bu tepki sosyal ağlar içerisindeki katılımdan kaynaklanan yorgunluğu yönetmenin bir yolu olarak düşünülmektedir. Verilen bu mola sonunda kullanıcı normal aktivite seviyelerine karşı aynı tutumu geliştirebilmektedir. Moladan sonra yeniden platformları kullanmaya başlayan kullanıcılar daha iyi performans sergileyebilmektedir fakat bu molaların sık sık yapılmasının da sosyal ağ yorgunluğunun üzerinde uzun vadeli etkileri olacağını varsayılmaktadır.

II. Aşama: Kontrollü aktivite performansı

İçsel ve dışsal öncüllerin olumsuz etkilerine bağlı olarak kullanıcı platform kullanım aktivitesini öznel kontrolü altında tutmaya çalışma eğilimine girebilmektedir. Kullanıcı, özellikle kendi paylaşımlarının eleştirilmesi ya da denetim altında olduğunu hissettiğinde paylaşım yapmaktan uzaklaşmaya başlayabilmektedir. Yine kullanıcı kullanım sürelerinin çok fazla olduğu dönemlerde de platformları daha az ziyaret etmek isteyebilmektedir. Bu durumun bir döngü halinde sık sık meydana gelmesi ilerleyen dönemlerde sosyal ağ yorgunluğu üzerinde olumsuz etkiler ortaya çıkarabilecek potansiyelde görünmektedir.

III. Aşama: Hesabın devre dışı bırakılması

İç ve dış yorgunluk öncüllerinin sert doğasına maruz kalmak bazı kullanıcıların sosyal ağ hesaplarını devre dışı bırakmasına neden olabilmektedir. Hafif ve orta yoğunluktaki yorgunluk geçici, şiddetli yorgunluk ise kalıcı olarak platformlardan uzaklaşma ile sonuçlanabilmektedir. Bu durum ağırlıklı olarak gelecek dönemlerde sosyal ağ yorgunluğu yaşayan kişinin platform kullanmayacağını düşündürse de uzun dönem sonra yeniden bir ağ sahibi olabileceği ihtimalini de varsaymaktadır. Burada önemli olan kullanıcının sosyal ağ yorgunluğu yaşayıp, platformları terk etmesidir.

Sonuç ve Öneriler

Yöntem olarak teori, teknik olarak literatür taraması ile yapılandırılan bu araştırmada henüz kendi literatürümüzde yer edinmemiş olan sosyal ağ yorgunluğunun kavramsal çerçevesi açıklanmaya çalışılmıştır. Araştırma sonunda az sayıdaki yabancı kaynaktan beslenerek sosyal ağ yorgunluğunun aynı tıbbi yorgunluk gibi kullanıcı üzerinde fiziksel ve ruhsal olumsuz durumlar meydana getiren bir fenomen olarak tanımlandığı saptanmıştır. Bu açıdan alana özgü sınırlı sayıdaki araştırmada, tıbbi yorgunluğun kişiler üzerinde oluşturduğu etkilerinin de sosyal ağ yorgunluğuna uyarlanarak kavramsallaştırıldığı görülmektedir. Buradan hareketle sosyal ağ yorgunluğunun çıkış noktasının fiziksel

ve psikolojik yorgunluk olduğu vurgulanabilmektedir. Diğer açıdan ise sosyal ağ yorgunluğunun disiplinlerarası bir çabanın sonucu olarak betimlenmeye çalışıldığı anlaşılmaktadır. Bu durum gelecekte yapılabilecek disiplinlerarası yeni araştırmalar için fikir uyandırmıştır.

Araştırma elde edilen bir başka sonuçta ise fenomeni tanımlamaya yönelik yapılan çalışmaların ilk dönemlerde nitel ardından ise nicel desende yapılandırılmış olmasıdır. 2 farklı yöntemin kullanılması ile henüz tam olarak olgunlaşmamış bir kavramın hem teorik hem de ampirik metot ile açıklanmaya çalışılması araştırmacılar da tanımlama işleminin sağlam bir zemine oturtma isteğinden hareketle yapılandırıldığına işaret ettiğini düşündürmüştür. Kabul edilmelidir ki sosyal bilimler gibi değişime ve yoruma açık olan güncel disiplininde yeni bir kavramı geliştirmek zor ve uzun süren bir çalışmanın sonucu olarak değerlendirilmektedir. Özellikle alanın çalışma öznesinin insan olduğu bilindiğinde kavramın değişkenlik göstermesi ve araştırmalar arasında farklı tanımlamaların yapılması beklenmektedir. Fakat yapılan araştırmaların (Maier ve diğerleri, 2012; Ravindran ve diğerleri, 2013; Lee ve diğerleri, 2014; Bright ve diğerleri, 2015; Zhang ve diğerleri, 2016; Logan ve diğerleri, 2018; Zhang ve diğerleri, 2019; Malik ve diğerleri, 2020; Liu ve diğerleri, 2021) hepsinin sonucunda tekrar tekrar kavrama yönelik aynı tanımlamaların yapıldığı anlaşılmıştır. Bu durum kavramın betimlenmesinde sağlanan paradigmalarda kırılma olmadığını, akademik camianın fikir birliğinde olduğunu da göstermiştir.

Araştırmanın başka bir bulgusunda ise fenomen üzerinde nelerin etkili olduğunun tam olarak saptanmamış olduğu görülmüştür. Kavram yığılarak gelişme gösterse de öncüllerine yönelik araştırmaların hep aynı değişkenler üzerinde kümelenildiği görülmektedir. Yapılan ilk araştırmaların çoğunda öncelikli olarak iç öncüllerin keşfedildiği dikkat çekmiştir. Diğer dikkat çeken nokta ise araştırmacıların sosyal ağ yorgunluğunun iç öncülleri üzerinde uzlaşmayı sağlamış olmasıdır. Araştırmalarda (Ravindran ve diğerleri, 2013; Lee ve diğerleri, 2014) sosyal ağ yorgunluğunun iç öncüllerin; öznel fiziksel ve psikolojik durumlar olarak tanımlandığı yani kişilik özellikleri, sosyo-demografik özelliklerin tümünün bu öncül grubunda yer aldığı anlaşılmıştır. Yine de bazı araştırmacıların (Ravindran ve diğerleri, 2013) sosyal ağ yorgunluğunun içsel öncüllerinin hala netleşmediğini iddia ettiği de bu araştırmada elde edilen diğer sonuçlar arasında yer edinmiştir. Bununla beraber özellikle bazı araştırmacıların (Zhang ve diğerleri, 2016; Cao-Sun, 2018; Yu ve diğerleri, 2019; Shi ve diğerleri, 2020; Whelan ve diğerleri, 2020) 2016 yılından sonra kavramın tanımının sağlamlaşması için dışsal/çevresel öncüllerin neler olduğunun belirlenmesi gerektiği üzerinde durduğu da görülmüş fakat net bir bulgunun elde edilemediği anlaşılmıştır.

Araştırmacılar hem fenomenin kavramsal gelişimini hızlandırmak hem de yapılacak diğer araştırmalara yol gösterici olmak açısından bazı öneriler sıralamıştır;

1-Özellikle Türkiye özelinde yapılacak olan sosyal ağ araştırmalarındaki

klasikleşmiş konulardan (bağımlılık, motivasyon, reklam, sağlık gibi) sıyrılmadır. Çünkü sosyal ağ yorgunluğuna ait literatür incelendiğinde görülmüştür ki yayınların hepsi diğer ülkelerin araştırmacıları tarafından yapılandırılmıştır. Sosyal ağların artık “metaverse” alanlar olarak kabulü gerçekleştiği için aynı araştırmaları tekrarlamak literatürün sabit kalmasına neden olacaktır.

2-Türkiye’de sosyal ağ yorgunluğu ilk olarak nitel araştırmalara ilgi duyan araştırmacılar tarafından özellikle yarı yapılandırılmış ya da derinlemesine görüşmeler ile tasarlanmalıdır. Literatür incelendiğinde nitel sonuçların, nicel araştırma desenlerini beslediği görülmektedir. Böylece görüşme araştırmaları ile önemli kazanımlar elde edilecektir.

3-Sosyal ağ yorgunluğu kavramının sınırlarının genişlemesinde ve öncül sayısının artırılmasında gözlem araştırmaları da etkili olacaktır.

4-Piyasaya sürekli (örneğin *Threads* gibi) yeni platformların sürülmesi ve çok kısa sürede popüler olması ile *Facebook* gibi bazı sosyal ağların belirli bir yaş grubuna hitap etmeye başlamasının nedenlerinin saptanması da kavrama yeni dış öncüllerin eklenmesini sağlayabilecektir.

5-Ağ şirketlerinin gizlilik ve güvenlik politikalarını tam olarak sağlayamayışının da sosyal ağ yorgunluğu üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu durum da farklı bir değişken olarak incelenmelidir.

6-Sosyal ağ yorgunluğu özellikle kullanımlar ve doğumlar yaklaşımı özelinde incelenmelidir. Bu yaklaşım ile sosyal ağ yorgunluğunun olası sonuçlarından birinin “memnuniyetsizlik” olarak belirginleşeceği tahmin edilmektedir.

7-Sosyal ağ yorgunluğunun henüz farkında olmayan pazarlamacılar, bilim insanları ile eşgüdümlü çalışmalıdır. Platformların ekonomi amaçlı kullanımında elde edilen kar düşünüldüğünde orta vadede pazar şirketlerinin kayıplar ile karşılaşacağı barizdir.

8-Ülkeler arası sosyal ağ araştırmaları yapmak sosyal ağ yorgunluğu ve öncüllerinin küresel olarak değerlendirilmesini sağlayacaktır. Çünkü her coğrafi alanın insanı farklı kültürel ve sosyo-ekonomik özelliklere sahiptir. Bu da özellikle kavramın içsel öncüllerine katkı sağlayacaktır.

Son olarak araştırmacılar, çalışmada elde edilen teorik sonuçlardan hareketle sosyal ağ yorgunluğunu yeniden tanımlamıştır; “Kullanıcıların, içsel ve dışsal öncüllerden, fiziksel ya da psikolojik olarak etkilenmesi sonucu ortaya çıkan sosyal ağ kullanım davranış değişikliğidir”.

Kaynakça

- Aaronson, L. S., Teel, C. S., Cassmeyer, V., Neuberger, G. B., Pallikkathayil, L., Pierce, J., Press, A. N., Williams, P. D., & Wingate, A. (1999). Defining and measuring fatigue. *Journal of Nursing Scholarship*, 31(1), 45-50.
- Alam, M. M., & Wagner, C. (2013). Facebook distress: A model to investigate discontinuation of social networking site use. *Proceedings of Pacific Asia Conference on Information Systems*.
- Akyol, D. A. (1999). Kronik yorgunluk sendromu. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 15(3), 165-186.
- Aras, D., Yiğit, S., Kayam, S., Arslan, E., & Akça, F. (2020). Bilişsel yorgunluğun egzersiz ve spor performansına etkileri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18, 1-32.
- Berelson, B. (1952). *Content analysis in communication research*. The Free Press.
- Boksem, A. S. M., & Tops, M. (2018). Mental fatigue: Costs and benefits. *Brain Research Reviews*, 59, 125-139.
- Bright, L. F., Susan, B. K., & Stacy, L. G. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue. *Computers in Human Behavior*, 44, 148-155.
- Cannarella, J., & Joshua, A. S. (2014). Epidemiological modeling of online social network dynamics. *ARXIV*, 1, 1-6.
- Cao, X., Khan, A. N., & Khan, A. A. (2020). Consequences of cyberbullying and social overload while using snss: a study of users' discontinuous usage behavior in SNSS. *Springer Science+Business Media*, 22(6), 1-14.
- Cutsem, V. J., Samuele, M., Kevin, D. P., Stephen, B., Romain, M., & Bart, R. (2017). The effects of mental fatigue on physical performance: A systematic review. *Sports Medicine*, 47, 1569-1588.
- Çayakar, A. (2019). Halsizlik ve yorgunluğa klinik yaklaşım. *Ege Tıp Bilimleri Dergisi*, 2(3), 168-178.
- Dhir, A., Yossiri, Y., Puneet, K., & Sufen, C. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing-a study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152.
- Dhir, A., Puneet, K., Sufen, C., & Ståle, P. (2019). Antecedents and consequences of social media fatigue. *International Journal of Information Management*, 48, 193-202.
- Fu, S., Hongxiu, L., Yong, L., Henri, P. & Markus, S. (2020). Social media overload, exhaustion, and use discontinuance: Examining the effects of information overload, system feature overload, and social overload. *Information Processing and Management*, 57, 1-15.
- Gandevia, S. (2001). Spinal and supraspinal factors in human muscle fatigue. *Physiological Reviews*, 81(4), 1726-1789.

- Gehl, W. R. (2012). Real (Software) abstractions on the rise of Facebook and the fall of MySpace. *Social Text*, 30(2), 99-119.
- Goasduff, L., & Pettey, C. (2011). Gartner survey highlights consumer fatigue with social media. 28 Kasım 2022 tarihinde <http://www.gartner.com/it/page.jsp?id=1766814> adresinden erişilmiştir.
- Guo, M. (2018). Kandar China social media impact report 2018. 28 Kasım 2022 tarihinde <https://cn.kantar.com/> adresinden erişilmiştir.
- Gülnar, B., & Acar, N. (2021). Salgın hastalıklar döneminde sosyal medyanın korku algısında meydana getirdiği değişimin incelenmesi: Covid-19. *Nitel Sosyal Bilimler*, 3(1), 140-163.
- Herdman, E. A. (2006). *Guidelines for conducting a literature review and presenting*. Conference Papers Journalagent.
- Islam, A. M., Whelan, E., & Brooks, S. L. (2018). Social Media overload and fatigue: The moderating role of multitasking computer self-efficacy. *Proceedings of The Twenty-Fourth Americas Conference on Information Systems*. New Orleans.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramalar, ilkler, teknikler*. Nobel Yayıncılık.
- Kazaz, M. & Acar, N. (2020). Eleştirel ekonomi politik bakış açısıyla editoryal bağımsızlık. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 37, 66-82.
- (2021). Oluşturma yöntemlerine göre yalan haberin incelenmesi: Twitter’da covid-19. S. Karaköse (Ed.), *Covid-19 salgınında çok boyutlu etkiler* içinde (ss. 176-235). İksad Yayınevi.
- Kozan Bozkurt, F. (2016). *Hemşirelerin kanserli hastaların yorgunluk durumuna farkındalığı* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Lee, C. C., Sam, T. H. C., & Huang, Y. R. (2014). A study on personality traits and social media fatigue-example of Facebook users. *Lecture Notes on Information Theory*, 2(3), 249-253.
- Liu, B., Rui, B., & Fucheng, S. (2021). Fatigue damage-cumulative model in peridynamics. *Chinese Journal Of Aeronautics*, 34(2), 329-342.
- Logan, K., Bright, L. F., & Grau, S. L. (2018). Unfriend me, please! Social media fatigue and the theory of rational choice. *Journal of Marketing Theory and Practice*, 26, 357-367.
- Maier, C., Sven, L., Andreas, E., & Tim, W. (2012.) When social networking turns to social overload: Explaining the stress, emotional exhaustion, and quitting behavior from social network sites’ users. *European Conference On Information Systems (ECIS)*, Barcelona.
- Malik, A., Amandeep, D., Puneet, K., & Aditya, J. (2020). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement. *Information Technology and People*, 1-25.

- Meijman, T. F. (1997). Mental fatigue and the efficiency of information processing in relation to work times. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 20, 31-38.
- Ocon, A. J. (2013). Caught in the thickness of brain fog: Exploring the cognitive symptoms of chronic fatigue syndrome. *Frontiersin Physiology*, 4, 1-8.
- Piper, B. F., Lindsey, A. M., Dodd, M. J., Ferketich, S. L., Paul, S. M., & Weller, S. (1989). The development of an instrument to measure the subjective dimension of fatigue. S. G. Funk, E. M. Tornquist, M. T. Champagne, L. A. Copp, & R. Wiese (Ed.), *Key aspects of comfort* içinde (ss. 199-208). Springer.
- Ravindran, T., Chua, A., & Goh, D. (2013). Characteristics of social network fatigue. *10th International Conference On Information Technology: New Generations* içinde (ss. 431-438). Las Vegas.
- _____ (2014). Antecedents and effects of social network fatigue. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 65, 2306-2320.
- Rainie, L., Smith, A., & Duggan, M. (2013). Coming and going on Facebook. *Pew Research Center Internet & Technology*. 28 Kasım 2022 tarihinde <http://www.pewinternet.org/2013/02/05/coming-and-going-on-facebook/> adresinden erişilmiştir.
- Ream, E., & Richardson, A. (1996). Fatigue: A concept analysis. *International Journal Of Nursing Studies*, 33, 519-529.
- Sayın, A., & Candansayar, S. (2007). Yorgunluk kavramı ve yorgun hastalara klinik yaklaşım. *Gazi Medical Journal*, 18(1), 1-8.
- Şahin, M. & Gülnar, B. (2016). İletişim korkusu ve internet kullanımı ilişkisi: Türkiye'deki üniversite öğrencileri arasında bir alan araştırması. *Selçuk İletişim Dergisi*, 9(2), 5-26.
- Tanaka, M., Ishii, A., & Watanabe, Y. (2014). Neural effect of mental fatigue on physical fatigue: A magnetoencephalography study. *Brain Research*, 13, 49-55.
- Torres, H. S., & Jason, L. A. (2005). What is fatigue? History and epidemiology. J. Deluca (Ed.), *Issues in clinical and cognitive neuropsychology. Fatigue as a window to the brain* içinde (ss. 3-17). Mit Press.
- Usta, A. (2019). Evreleri ile bilimsel araştırma süreci ve raporlaştırılması. *ASSAM Uluslararası Hakemli Dergi*, 6(13), 85-101.
- Xiao, L., & Mou, J. (2019). Social media fatigue -technological antecedents and the moderating roles of personality traits: The case of Wechat. *Computers in Human Behavior*, 101, 297-310.
- Yu, L., Chenling S. & Xiongfei, C. (2019). Understanding the effect of social media overload on academic performance: a stressor-strain-outcome perspective. *Proceedings of the 52nd Hawaii International Conference on System Sciences*.
- Yurtsever, S. (2000). Kronik hastalıklarda yorgunluk ve hemşirelik bakımı. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 4(1), 16-20.

Zhang, S., Ling, Z., Yaobin L., & Jun, Y. (2016). Do you get tired of socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behaviour in social network services. *Information & Management*, 53(7), 904-914.

Zhang, Y., Yali, L., Wenzhuo L., Lihui, P., & Congyi, Y. (2019). A study of the influencing factors of mobile social media fatigue behavior based on the grounded theory. *Information Discovery and Delivery*, 48(2), 91-102.

Etik Kurul Onayı: Etik kurul onayına ihtiyaç bulunmamaktadır.

Çıkar çatışması: Çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal destek: Finansal destek bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Acar, N. (%50), Gülnar, B. (%50)

Ethics committee approval: There is no need for ethics committee approval.

Conflict of interest: There are no conflicts of interest to declare.

Financial support: No funding was received for this study.

Author contribution rate: Acar, N. (50%), Gülnar, B. (50%)

Etkileşim

Yorum

söyleşi

çeviri

eleştiri