

Sonsuz Akış ve genç beyin

Kaydırmalı videolar dikkati, ruh halini ve uykuyu nasıl etkiliyor — ve kanıt aslında ne diyor?

“Açtığımda 5 dakika sürecekti. 90 dakika geçti.”

Kaydır → 13 Slayt

İrade değil, tasarım

Kaydırmalı platformlar, dikkatinizi mümkün olduğunca uzun tutmak için tasarlanır. Ne zaman ödül (ilginç bir video) geleceği belirsizdir; bu belirsizlik beynin ödül sistemini en güçlü uyaran biçimidir.



58 çalışma • 96.676 katılımcı

Kapsamlı bir meta-analiz, kısa video kullanımıyla olumsuz ruh durumları arasında tutarlı bir ilişki buluyor — ama asıl belirleyici sürenin biçimi.



Değişken ödül — Bir sonraki videonun “nefis” olup olmayacağı belirsiz — bu belirsizlik bağlanmayı artırır.



Sonsuz akış — Doğal bir “dur” noktası yoktur; içerik bitmediği için kullanım kendiliğinden uzar.



Hızlı tempo — Saniyeler içinde değişen uyaranlar, beynin yavaş ödülleri (kitap, sohbet) sönük bulmasına yol açabilir.

Tang et al., J Med Internet Res (2026); Schultz, Nat Rev Neurosci (2016)

Neden “bir tane daha”?

Öngörülemeyen ödüller, dopamin sisteminde en güçlü öğrenme sinyalini (ödül-tahmin hatası) üretir. Akış bu prensibi kullanır:

1

Algoritma seçer

İlgini çekecek içerik, geçmiş davranışından tahmin edilir.

2

Belirsiz ödül

Bazen sıkıcı, bazen tam isabet. Bu belirsizlik beklentiyi diri tutar.

3

Pekiştirme

İsabetli her video, “kaydır” davranışını güçlendiren bir sinyal bırakır.



Dürüst çerçeve: “Kaydırmak dopamin bağımlılığı yapar” ifadesi popüler bir basitleştirmedir. Ödül-tahmin mekanizması temel nörobilimde sağlamdır; ancak çoğu kullanıcıda bunun klinik bir “bağımlılık” oluşturduğu kanıtlanmış değildir. Beyin görüntüleme bulguları daha çok yoğun/kompulsif kullanımda öne çıkar.

Saat değil, desen önemli



Rutin kullanım

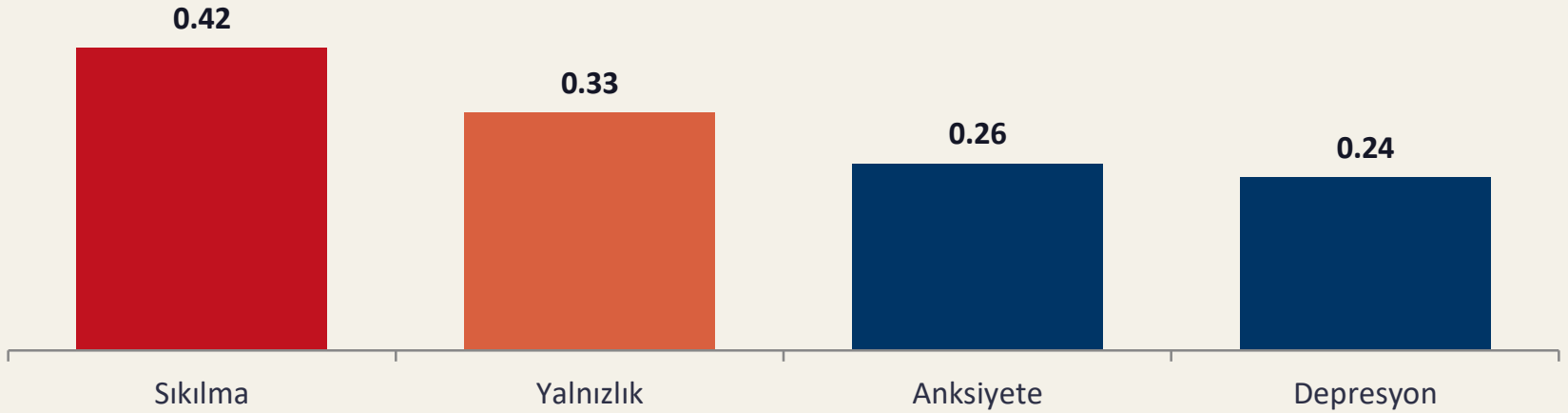
Belirli, amaçlı izleme.
Meta-analizde olumsuz duygu durumlarıyla ilişkisi çoğunlukla anlamsız ya da çok zayıf.



Problemlili kullanım

Kontrol kaybı, bırakamama.
Depresyon, anksiyete, yalnızlık ve düşük iyi oluşla tutarlı şekilde ilişkili.

Problemlili kısa-video kullanımı ile ilişkili duygu durumları (korelasyon, r)



Düşük (~0,1) – orta (~0,4) arası etki büyüklükleri. “Büyük” değil ama anlamlı.

Tang et al., J Med Internet Res (2026); Tølbøll, Child Adolesc Ment Health (2026)

Dağılan dikkat

Aynı anda birden çok ekranla “medya çoklu görevi” yapan gençlerde bazı dikkat ölçümleri daha zayıf bulunuyor:



Ketleme (inhibisyon)

43 çalışmalık meta-analizde yoğun çoklu görev, daha zayıf ketleme ve çalışma belleğiyle ilişkili.



Dikkat boşlukları

Çoklu görev eğilimi yüksek olanlarda dikkat dalmaları ve unutma daha sık görülüyor.



Erteleme

Kompulsif kısa-video kullanımı, zayıflayan dikkat kontrolü üzerinden akademik ertelemeyi besleyebiliyor.

Not: Bulguların çoğu korelasyonel — ilişki çift yönlü olabilir (dikkat güçlüğü olanlar bu içeriğe daha çok yönelebilir).

Uyku, en kırılgan halka

%90

Ekran süresi ile uyku arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların yaklaşık %90'ı olumsuz bir ilişki bildiriyor: daha geç yatış ve daha kısa uyku.

Uykuyu üç yoldan zorlar:



Zaman yer değiştirme — Akışta geçen zaman, doğrudan uyku saatlerinin yerini alır.



Zihinsel uyarılma — Heyecan verici içerik beyni uyanık tutar; uykuya geçiş gecikir.



Işık & gece kullanımı — Gece ekran ışığı ve bildirimi açık telefon, uyku süresini ve kalitesini düşürür.

Boylamsal veride günde >3 saat sosyal medya, ergende depresyon/anksiyete riskiyle ilişkili — kısmen yetersiz uyku aracılığıyla.

Hale et al., Sleep Med Rev (2014); Shen et al., BMC Medicine (2026)

Doz arttıkça doyum düşer

> **1 saat**

577 binden fazla ergeni kapsayan uluslararası veride, günlük ekran süresi ~1 saati aştığında yaşam doyumunu düşmeye, psikosomatik şikâyetler artmaya başlıyor — doza bağlı biçimde.



Yaşam doyumunu

Fiziksel aktivite doza bağlı olarak doyumunu artırırken, uzun ekran süresi tersine etki ediyor.



Hassas dönemler

Erken ergenlikte (kızlarda ~11–13, erkeklerde ~14–15 yaş) sosyal medyaya duyarlılık tepe yapıyor.



Ruh hali

Kişi-içi analizde, ortalamadan fazla sosyal medya kullanılan yıl, sonraki yıl daha çok depresif belirtilerle ilişkili.

Korelasyon \neq nedensellik

Manşetler genelde abartır. Kanıtın sınırlarını açıkça söylemek gerekir:



Etki büyüklükleri küçük

Genel kullanım–ruh sağlığı ilişkisi çoğu çalışmada küçük (ör. $r \approx 0,1$) ve tutarsız.



Yön belirsiz

Çoğu çalışma kesitsel. Sıkıntılı gençlerin daha çok kaydırması da olası (ters nedensellik).



Karıştırıcılar var

Genetik yatkınlık gibi ortak etkenler, ilişkinin önemli bir kısmını açıklayabiliyor.



Sonuç: “Herkesi zararlı” demek de “masum bir eğlence” demek de yanlış. Risk; kime, ne kadar ve nasıl kullandığına bağlı. En tutarlı işaret problemlili kullanım deseni.

Azaltmak işe yarıyor mu?

Nedenselliğe en yakın kanıt, kullanımı azaltan rastgele kontrollü deneylerden (RCT) gelir:



3 hafta — Ekran süresini ≤ 2 saat/güne indiren öğrencilerde depresif belirti, stres ve uyku küçük–orta düzeyde iyileşti.



2 hafta — Ailece ekran azaltma, çocuk ve ergenlerde davranışsal güçlükleri azalttı (orta etki, $d \approx 0,53$).



1 saat/gün — Kaygı/depresyon yaşayan gençlerde sosyal medyayı 1 saate indirmek yalnızlığı azalttı.



Dengeli bakış: Her deney aynı sonucu vermez — bazı çalışmalarda kullanımı kısıtlamak iyi oluşu değiştirmede. Yine de birikim, azaltmanın çoğu kişide yarar sağladığı yönünde.

Sağlıklı kullanım için 5 adım

1

Süreyi değil, deseni hedefle

“Amaçsız kaydırmayı” fark et. Sorun toplam saat değil, kontrol kaybı.



2

Ekranı yatak odasından çıkar

Uyku en güçlü kaldiraç. Geceleri telefonu sessize al, odadan uzak tut.



3

Tek görev kuralı

Çalışırken bildirimleri kapat. Aynı anda çoklu ekran dikkati böler.



4

Yerine bir şey koy

Fiziksel aktivite ve yüz yüze ilişki, ekranın boşalttığı zamanı doldurur.



5

Sürtünme ekle

Otomatik oynatmayı kapat, uygulamaya zaman sınırı koy — “dur” noktası yarat.



Ne zaman problem olur?

Süre tek başına bir hastalık göstergesi değildir. Aşağıdakiler varsa, bu bir “desen” sorunudur ve destek faydalı olabilir:



Uyku bozuluyor — Gece kullanımı uykuyu sürekli kısaltıyor, gündüz yorgunluğu artıyor.



İşlev düşüyor — Okul, ilişkiler veya görevler kullanımdan belirgin zarar görüyor.



Bırakamama — Azaltma denemeleri başarısız; bırakınca huzursuzluk, sıkıntı ortaya çıkıyor.



Tıbbi uyarı: Bu içerik genel bilgilendirme amaçlıdır, kişisel tıbbi tavsiye değildir. Belirgin sıkıntı varsa bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.

Kısaca

Tasarım meselesi

Sonsuz akış + belirsiz ödül, dikkati tutmak için kurgulanır.

Süre değil desen

Zararla en tutarlı ilişki problemlili/kompulsif kullanımda.

Uyku ilk hedef

En kırılgan halka uyku; gece kullanımını sınırlamak en güçlü adım.

Korelasyon ≠ nedensellik

Etkiler küçük ve karmaşık; ama azaltma deneyleri yarar gösteriyor.

Denge & yerine koyma

Fiziksel aktivite ve yüz yüze ilişki koruyucu.

Gerekirse destek

İşlev bozuluyorsa bu bir desen sorunudur; uzmana danışın.

Mesele ekran değil —

ekranın yerine koymadığın şey.

Tüm kaynakları ve makale özetini ücretsiz indir:

alisanburak.com

Sorularını DM'den iletebilirsin.

Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar · Psikiyatri Uzmanı

#dijitalsağlık #ekransüresi #ergenpsikolojisi #dikkat #ScreenTime #MentalHealth

Bu dosyayı paylaş → gece yarısı kaydırmayı bırakamayan biri bu bilgiyi bekliyor olabilir.