

Sosyal Medya ve Ebeveyn Ruh Sağlığı

Social Media and Parental Mental Health

 Hazal Uzundemir¹,  Raşit Avcı¹

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla

ÖZ

Bu derleme çalışması, sosyal medya kullanımının ebeveyn ruh sağlığı üzerindeki etkilerini farklı yönleriyle incelemeyi amaçlamaktadır. Son yıllarda sosyal medya platformları, ebeveynler için çocuk yetiştirme konularında bilgiye ve ailelerle çalışan uzmanlara erişimin yanında, sosyal destek de sağlayan, önemli bir kaynak hâline gelmiştir. Anne babalar, sosyal medya aracılığıyla aradıkları bilgilere kolay ve hızlı bir şekilde ulaşmakta ve kendileriyle benzer süreçlerden geçen diğer ebeveynlerle deneyimlerini paylaşmaktadır. Ancak sosyal medyada sıklıkla paylaşılan filtrelenmiş ve idealize edilmiş ebeveynlik temsilleri, ebeveynlerin kendilerini diğerleriyle karşılaştırmalarına ve benzer davranma konusunda baskı hissetmelerine yol açarak yetersizlik, suçluluk, stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz durumlara neden olabilmekte veya bunları artırabilmektedir. Özellikle içerik üreticisi ebeveynlerin, deneyimlerini kusursuzmuş gibi paylaşmaları, yeni ebeveynler üzerinde baskı yaratabilmektedir. Ayrıca sosyal medyanın bağımlılık yapıcı özelliği de ebeveynler için olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Sosyal karşılaştırma kuramı bu çalışmanın kuramsal temelini oluşturmuş ve ebeveynlerin sosyal medyada maruz kaldıkları içeriklerin psikolojik iyi oluşlarını nasıl etkilediğini anlamak için bir zemin hazırlamıştır. Literatür taraması yöntemiyle gerçekleştirilen bu araştırmada, veri tabanlarında 2014 sonrası yayınlanmış çalışmalar incelenmiş ve sosyal medyanın ebeveynler üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerinin kullanım amacı, içerik türü, ebeveynin kişilik özellikleri ve maruz kalma düzeyine göre değiştiği görülmüştür. Sosyal medya, aşırı ve bilinçsiz kullanıldığında bağımlılık, tükenmişlik, sosyal izolasyon ve aile içi iletişimde zayıflama gibi sonuçlara yol açarken, bilinçli ve seçici kullanıldığında sosyal destek, aidiyet hissi, ebeveynlik becerilerinde gelişim ve doğum sonrası yalnızlığın azalması gibi olumlu katkılar sunabilmektedir. Bu nedenle ebeveynlerin sosyal medya kullanırken kullanım süresini iyi yönetmeleri, olumsuz etkilerin farkında olmaları ve mahremiyet bilincini artırma yönünde adımlar atmaları önerilmektedir.

Anahtar sözcükler: Sosyal medya, ebeveynlik, ruh sağlığı, psikolojik iyi oluş

ABSTRACT

This review study aims to examine the multifaceted effects of social media use on parental mental health. Recently, social media platforms have become a significant resource for parents, providing not only access to information on child-rearing and expert advice for families but also a source of social support. Through these platforms, parents can quickly and easily access the information they need and share their experiences with others who are going through similar processes. However, the filtered and idealized portrayals of parenting that are frequently shared on social media often lead parents to compare themselves with others and feel pressured to behave similarly, which can result in or exacerbate negative outcomes such as feelings of inadequacy, guilt, stress, anxiety, and depression. In particular, parenting influencers who present their experiences as flawless may create additional pressure on new parents. Furthermore, the potentially addictive nature of social media can have negative consequences for parents. Social comparison theory forms the theoretical basis of this study and provides a framework for understanding how parents' exposure to social media content influences their psychological well-being. Using a literature review method, studies published after 2014 were examined, revealing that the positive and negative effects of social media on parents vary according to usage purpose, type of content, personality traits, and level of exposure. Excessive and unregulated use can lead to addiction, burnout, social isolation, and weakened family communication. In contrast, mindful and selective use can foster social support, a sense of belonging, improved parenting skills, and reduced postpartum loneliness. Parents are therefore encouraged to manage their screen time effectively, stay aware of potential negative effects, and take steps to increase their privacy awareness.

Keywords: Social media, parenting, mental health, psychological well-being

Giriş

Sosyal medya platformları, internet kullanan bireylerin birbirleriyle karşılıklı olarak iletişim kurmalarına imkan veren; kullanıcıların içerik paylaştığı, sohbet ettiği, bilgi ve düşüncelerini aktardığı, bireyler arasındaki etkileşimin ön planda olduğu çevrim içi araçlar ve sitelerdir (Özdemir ve ark. 2014). Son yıllarda tüm dünyada yaşanan hızlı teknolojik gelişmeler, sosyal medyanın hayatımızda önemli bir yere gelmesine neden olmuştur. Bu platformları kullanan bireylerin nüfusa oranı 2024 yılında dünya genelinde %62.3 iken Türkiye’de %67.4’tür (Kemp 2024). Bu kadar yaygın kullanımın bireylerin hayatlarını etkilemesinin kaçınılmaz olduğu düşünülebilir. Sosyal medyanın, bireylerin sosyal bağlantılarını güçlendirmesi ve bilgiye erişimi kolaylaştırması gibi faydaları olsa da (Tayiz ve ark. 2025) sosyal medya kullanımı bazı bireyler için problemli olabilmektedir. Bireylerin sosyal medyada “en iyi” hallerini paylaştığı düşünülürse, bu paylaşımları gören diğer kullanıcıların sosyal karşılaştırmalar yapması, psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilemekte; kaygı ve depresyonu arttırmaktadır (Coyne ve ark. 2017). Dolayısıyla, hayatın bu kadar çok içinde olan sosyal medyanın bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak önemlidir.

Ebeveynler sosyal medyada büyük bir kullanıcı grubunu ve aynı zamanda önemli bir hedef kitleyi oluşturmaktadır. Sosyal medya kullanan ebeveynlerin artışına paralel olarak bu ebeveynlere yönelik içerik üreten kullanıcı sayıları da yıllar içinde artmıştır (Beuckels ve Wolf 2024). Bu platformlar sayesinde anne babalar, çocuk yetiştirme konusunda bilgilere erişmekte ve sosyal desteğe ulaşabilmektedir (Frey ve ark. 2021). Fakat ebeveynler aslında sosyal medyada devamlı olarak filtrelenmiş bir gerçekliği seyretmektedir çünkü sosyal medya kullanıcıları hayatlarının olumlu yönlerini vurgulama ve kendilerini daha popüler ve çok yönlü olarak gösterme eğilimindedir (Vogel ve Rose 2016). Ayrıca sosyal medya kullanıcıları, diğer kullanıcıların kendilerinden daha iyi hayatlara sahip olduğuna inanma eğilimindedir (Vogel ve ark. 2014). Bunun etkisiyle, özellikle ebeveyn kimliği üzerinden öne çıkan içerik üreticileri, çocuk yetiştirme süreçlerinde yaşadıkları olumsuz deneyimleri törpüleyerek gerçekçi olmayan bir ideal ortaya koyduğunda bu ideal, anne babalarda bir baskı yaratabilir. Bu durumun, ebeveynlerin kendilerini yetersiz hissetmelerine, kaygı düzeylerinin artmasına ve ruh sağlığının olumsuz etkilenmesine yol açabileceği öngörülebilir. Aksine ebeveyn içerik üreticileri, ebeveynliğin zorluğuyla ilgili paylaşım yaptığında ebeveynler kendilerini desteklenmiş hissetmektedir (Egmose ve ark. 2022). Bu anlamda ebeveynlerin sosyal medyayı nasıl kullandıkları, kimleri takip ettikleri; kişisel deneyimlerini ve bu kullanımdan nasıl etkileneceklerini değiştirebilir.

Genç ve daha küçük yaşta çocuğu olan ebeveynler, sosyal medyayı ebeveynlikle ilgili endişelerini gidermek (Fierloos ve ark. 2022) ve çocuk yetiştirmeye ilgili bilgi almak için daha fazla kullanmaktadır (Glatz ve ark. 2023). Instagram kullanıcılarının büyük kısmını 18-34 yaş grubu oluşturmaktadır ve bu yaş grubu da yeni ebeveynlerin yaş grubuyla örtüşmektedir (Egmose ve ark. 2022). Çocuğun doğumundan sonraki sürecin yeni ebeveynler için epey stresli bir dönem olduğu (Lau ve ark. 2021) düşünüldüğünde, bahsedilen olumsuz etkilerin özellikle yeni ebeveynlerde ve küçük yaşta çocuğu olan ebeveynlerde görülebileceği düşünülebilir.

Ebeveynlerin ruh sağlıkları hem bireysel olarak hem de aile içi ilişkileri açısından büyük bir önem taşımaktadır çünkü bir ailenin sağlığı, iyi oluşu ve işlevselliği bütün üyelerden etkilenmektedir (Gladding 2011). Sosyal medyanın yaygınlığı ve bu platformlarda paylaşılan ebeveynlikle ilgili içeriklerin fazlalığı göz önüne alındığında, ebeveynlerin sosyal medya kullanımlarının bireysel psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini incelemek ve anlamaya çalışmak daha da önem kazanmaktadır.

Bu düşünceden hareketle bu araştırma, ebeveynlerin sosyal medya kullanımlarının onların ruh sağlıkları üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada, sosyal medyanın önce bireysel ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluşa etkileri, ardından ebeveynlerin ruh sağlığına etkileri incelenmiştir. Bu etkiler incelenirken de sosyal karşılaştırma kuramı, çalışmanın kuramsal temelini oluşturmuştur. Bu amaç doğrultusunda, araştırmada literatür taraması yöntemi kullanılarak Eylül-Aralık 2024 tarihleri arasında Google Scholar ve DergiPark gibi akademik arama motorları, Türkçe ve İngilizce dilindeki çalışmalar için taranmıştır. “Social media, parenting, sosyal medya, ebeveynlik” anahtar kelimeleriyle yapılan aramada 120 çalışmaya ulaşılmıştır. Ardından, konuyla en ilişkili 10 makale belirlenerek bu makalelerin kaynakçaları da incelenmiş ve 32 yeni çalışmaya daha ulaşılmıştır. Konuyla yeterince ilişkili olmayan, 2014 yılından önce gerçekleştirilmiş, sosyal medya odaklı olmayan ya da tam metnine ulaşılamayan çalışmalar elendikten

sonra kalan 51 çalışma, sosyal medyanın bireysel psikolojik iyi oluşa ve ebeveyn ruh sağlığına etkisi bakımından incelenmiştir.

Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Sosyal karşılaştırma kuramı, çalışmanın kuramsal temelini oluşturmaktadır. Zira bireyler, artan sosyal medya kullanımıyla birlikte artık yalnızca kendi çevrelerindeki insanların hayatlarından değil tüm dünyadan, tüm sosyoekonomik düzeydeki insanların hayatından haberdardır. Farklı yaşamlar süren insanların göz önünde olmasının, sosyal medya kullanıcılarını sosyal karşılaştırma yoluyla etkileyebileceği öngörülmektedir. Hatta yapılan çalışmalar, sosyal medya kullanıcılarının yaptıkları karşılaştırmaların, benlik saygılarını ve psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur (Büyükmumcu ve Ceyhan 2020). Bu sebeple bu kurama bu çalışmada yer verilmiştir. 1954 yılında sosyal psikolog Leon Festinger tarafından ortaya konan bu kuram, temelde bireylerin kendi fikir, algı, tutum, duygu, düşünce, yetenek ve istekleri gibi konularda kendilerini diğerleriyle karşılaştırarak değerlendirdiklerinden bahseder. Bu kurama göre kendini değerlendirme dürtüsü tüm bireylerde bulunur ve kişiler bunu yapabilmek için bir ölçüte ihtiyaç duyarlar. Bu ölçütün nesnel bir şekilde bulunmadığı durumlarda ise bireyler kendilerini diğerleriyle karşılaştırır ve ölçüte ulaşmış olur (Hogg ve Vaughan 2014).

Kuram yıllar içinde geliştirildikçe aşağı ve yukarı doğru karşılaştırma kavramları ortaya çıkmıştır. Yukarı doğru karşılaştırma, kişilerin kendilerini, kendilerinden çeşitli konularda daha üstün olduklarını düşündükleri kişilerle karşılaştırmasıdır. Burada amaç, bireylerin kendilerini daha seçkin olarak gördükleri grubun bir parçası olarak hissetmeleri ve bu gruba olan benzerliklerini ön plana alma isteğidir (Suls ve ark. 2002). Aşağı doğru karşılaştırmada ise kişi kendisini daha iyi hissetmek amacıyla, daha mutlu olduğu zamanlarda, aslında kendisini savunmaya yönelik yaptığı bir karşılaştırmadır. Bireyler, sorunları kendisinden daha büyük, daha olumsuz koşullarda kişilerle kendilerini karşılaştırdığında aşağı doğru karşılaştırma yapmış olur (Suls ve ark. 2002). Bireyler, aşağı doğru karşılaştırma yaptıktan sonra kendileriyle ilgili değerlendirmeleri daha iyi hale gelirken, yukarı doğru karşılaştırma yaptıktan sonra bunun tam tersi gerçekleşmektedir (Gerber ve ark. 2018).

Sosyal karşılaştırma kuramı, sosyal medya kullanımının ebeveynler üzerindeki etkilerini açıklamada güçlü bir zemin sunmaktadır. Sosyal medyada ebeveyn içerik üreticilerinin veya ünlü annelerin idealize edilmiş ebeveynlik deneyimlerini paylaşımları, diğer ebeveynlerin kendi yaşamlarını bu içeriklerle kıyaslamasına yol açmaktadır. Örneğin, "mükemmel" çocuk bakımı rutinleri, sağlıklı beslenme planları veya doğum sonrası hızla eski formuna kavuşmuş annelerin paylaşımları, yukarı doğru karşılaştırmaları tetikleyerek ebeveynlerde yetersizlik hissi ve kaygı yaratabilmektedir (Chae 2015, Coyne ve ark. 2017). Buna karşılık, bazı ebeveynler benzer zorlukları dile getiren hesaplarla karşılaştığında aşağı doğru karşılaştırma yaparak kendilerini daha az yalnız hissetmekte, bu da motivasyon ve aidiyet duygusunu artırabilmektedir (Amaro ve ark. 2019). Dolayısıyla kuram, ebeveynlerin sosyal medyada karşılaştıkları ebeveynlik içeriklerine göre ruh sağlıklarının nasıl şekillendiğini anlamada önemli bir çerçeve sağlamaktadır.

Sosyal Medya ve Bireysel Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki

Psikolojik iyi oluş, günlük hayatın duygusal yönlerini içeren geniş kapsamlı bir kavramdır (Warr 1978). Ryff (1989), psikolojik iyi oluşun altı alt boyutunu şu şekilde tanımlamıştır: Kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim. Başka bir deyişle psikolojik iyi oluş, kişinin kendisi ve hayatı hakkında iyi hissetmesi, tatmin edici ilişkilere ve bir amaç duygusuna sahip olması ve hayatın zorluklarıyla başa çıkabilme duygusuyla ilgilidir ve bireylerin genel sağlık ve mutluluğunda önemli bir unsurdur (Dhanabhakya ve Sarath 2023). Sosyal medyanın bireylerin psikolojik iyi oluşuna etkilerini daha iyi anlamak için bu bölüme yer verilmiştir.

Sosyal Medyanın Olumsuz Etkileri

Kaynaklara göre sosyal medyada bireyler kendilerini en iyi yönleriyle sunmaktadır (Vogel ve Rose 2016), bu da bireyleri sosyal medya kullanırken sosyal karşılaştırma yapmaya teşvik edebilir ve kendilerinin daha kötü

durumda ve yetersiz olduğu hissi yaratabilir (Vogel ve ark. 2014, Vannucci ve ark. 2017, de Vries ve ark. 2018). Bu durum, benlik saygısı düşük kişilerde (Cramer ve ark. 2016, Mackson ve ark. 2019), kendini sık karşılaştıran kişilerde (Lee 2014), beden imajı konusunda hassas olan kişilerde (Fox ve Vendemia 2016) ve sosyal karşılaştırmaya eğilimli bireylerde (Vogel ve ark. 2015), kendileriyle ilgili olumsuz duygulara yol açabilmektedir. Çalışmalar ayrıca sosyal medya kullanımının kıskançlık duygusunu tetiklediğini ve bunun sonucunda öznel iyi oluşun azaldığından bahsetmektedir (Tosun 2019, Marttila ve ark. 2021).

Sosyal medya kullanımının süresi de psikolojik iyi oluşta etkili olabilir. Özellikle genç yetişkinlerin sosyal medya kullanım süresi arttıkça psikolojik iyi oluşları azalabilir (Nesi ve Prinstein 2015, Güler ve ark. 2022, Hanbay ve Yıldırım 2023). Bu sürenin artmasıyla uyku, serbest zaman aktiviteleri, çalışma süreleri azaldığı için sosyal medyada fazla zaman geçiren bireylerin fiziksel sağlıkları da olumsuz etkilenebilir (Cizmeci 2015) ve bu da ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Ayrıca bireylerin sosyal medya platformlarında geçirdikleri süreyi anlamsız, faydasız, zaman kaybı olarak nitelendirmelerine rağmen uzun süreler kullanmaya devam etmeleri, ruh hallerini olumsuz etkileyebilir (Sagioglou ve Greitemeyer 2014).

Bunun yanında sosyal medya, bireylerde yeterince az beğeni alma ya da olumsuz geri bildirim alma (Mackson ve ark. 2019), kendisiyle etkileşime girilmesi beklentisi (Lee 2014), başkalarının fiziksel özellikleriyle kendi özelliklerinin kıyaslanması (Fardouly ve ark. 2015), gerçeklik algısının bozulması (Öngen 2017), popüler olamama (Nesi ve Prinstein 2015), siber zorbalık ve olumsuz durumlara sık maruz kalma (Vannucci ve ark. 2017), yetersiz hissetme (Cizmeci 2015) gibi sebeplerle kaygı ve depresyona neden olabilmektedir. Sosyal medyada geçirilen sürenin artması, bireylerin yüz yüze etkileşimlerini azaltarak sosyal izolasyona neden olabilir ve bu durum da yalnızlık duygularını tetikleyebilir (Marttila ve ark. 2021). Bireylerin sosyal bir ortamdayken başkasının sosyal medya kullanımına maruz kalması da izolasyon, yalnızlık ve değersizlik duygularını artırabilir (McDaniel ve Coyne 2016). Sosyal medyadaki etkileşimlerin gerçek hayattakiler kadar anlamlı olmaması ve yüzeysel olması da yine yalnızlık hissine neden olabilmektedir (Cizmeci 2015). Sosyal medyanın bir diğer olumsuz etkisi de beden imgesiyle ilgilidir. Özellikle fotoğraf paylaşımının ön planda olduğu platformlarda bireyler, gerçekçi olmayan standartlara maruz kalmakta ve bu da kendi bedenleriyle ilgili olumsuz düşüncelere sahip olmalarına yol açabilmektedir (Mackson ve ark. 2019). Fiziksel karşılaştırmalar bireylerde kendilerini ideal bir şekilde sunma baskısı yaratabilir (Fox ve Vendemia 2016), bu karşılaştırmalar sonucunda da ruh sağlıkları olumsuz etkilenebilir (Nesi ve Prinstein 2015).

Sosyal Medyanın Olumlu Etkileri

Literatüre göre sosyal medya kullanımının bireylerin psikolojik iyi oluşlarına olumlu etkileri de vardır. Bireyler, sosyal medya sayesinde aile ve arkadaşlarıyla bağlantıda kalabilir, yeni insanlarla tanışabilir, gruplara dahil olabilir ve sonucunda aidiyet duyguları artabilir; ayrıca sosyal ve duygusal destek görebilirler (Vogel ve Rose 2016, Mackson ve ark. 2019, Tosun 2019, Güler ve ark. 2022). Ek olarak beğeni almak, kabul görmek öz güveni artırabilir (Vogel ve Rose 2016, Mackson ve ark. 2019). Başkalarının olumlu gönderilerini görmek olumlu duyguları artırabilir (de Vries ve ark. 2018). Son olarak, sosyal karşılaştırma yapan kişiler sosyal medyada kendilerinden daha iyi durumda olduğunu düşündüğü kişileri görerek motive olabilir ve onlardan ilham alabilir (Vogel ve ark. 2015, Büyükmumcu ve Ceyhan 2020).

Sosyal Medya ve Ebeveyn Ruh Sağlığı

Bir önceki bölümde ele alınan bireysel etkilerin ebeveynler özelinde nasıl gerçekleştiğini anlamak önemlidir. Çünkü ebeveynler, hem bireysel iyi oluşlarını korumaya hem de rollerine yönelik sorumluluklarını yerine getirmeye çalışırken sosyal medyada karşılaştıkları içeriklerden etkilenebilmektedir. Bu bölümde, sosyal medya kullanımının ebeveynlerin ruh sağlığına etkileri hem olumsuz hem de olumlu yönleriyle, sosyal karşılaştırmaların da etkisi incelenerek farklı başlıklar altında ele alınmaktadır.

Paylaşılan İçerikler ve Olumsuz Etkileri

Farklı sosyal medya platformlarında ebeveyn olan ya da ebeveynlere yönelik içerik paylaşan kullanıcıların paylaşımları incelendiğinde, bu paylaşımların özellikle sağlık, eğitim, çocuk yetiştirme konusunda bilgiler

etrafında şekillendiği görülmektedir (Dennen ve ark. 2021). Fakat bunun yanında ebeveynlikle ilgili paylaşım yapan bazı sosyal medya hesapları, anneliğin mükemmel ve sorunsuz bir deneyim olduğunu söyleyen, olumsuzlukları gizleyen paylaşımlar yaparak takipçilerinde gerçekçi olmayan beklentiler yaratabilir (Germic ve ark. 2021).

Bu sebeple sosyal medya, annelerin kendilerini kanıtlama ve mükemmel olma konusunda baskı hissetmelerine de neden olabilir (Scheibling 2020). Bu platformlarda profesyonel hesapların paylaştığı çocuk yetiştirmeyle ilgili bilgiler ya da başka ebeveynlerin çocuklarıyla «sorunsuz» etkileşim örneklerini görmeleri de anneler üzerinde yetersizlik hissi ve kendilerini geliştirmeye yönelik bir baskı hatta suçluluk hissetmelerine neden olabilir (Chae 2015, Egmoose ve ark. 2022). Çocuk yetiştirmeyle ilgili fazla bilgiye maruz kalmak da strese katkıda bulunabilir (Radesky ve ark. 2016). Çok fazla bilgi olması, yanlış bilgilerin bulunması ve güvenli kaynakları ayırt etmenin zorluğu, ebeveynlerde kafa karışıklığına ve kendi ebeveynlik becerilerine yönelik güvensizliğe yol açabilir (Germic ve ark. 2021).

Ebeveynlerin kendilerini sosyal medyada yetkin bir ebeveyn gibi göstermek ve olumlu bir imaj çizmek için gösterdikleri çaba, onların gerçek duygularını bastırmalarına ve performans sergilemek zorunda hissetmelerine neden olabilir (Lim ve Wang 2024). Özellikle onaylanma ve destek görme amacıyla çocuklarıyla ilgili sosyal medya paylaşımı yapan ebeveynler de bahsedilen ideal ebeveynliğe uyma konusunda baskı hissedebilir, bu çaba kaygı ve yetersizlik duygularını da arttırabilir (Çoban ve Doğan 2022). Ebeveynler sosyal medyada yargılanmaktan da çekinebilmektedir. Lehto ve Paasonen (2020)'in çalışmasına göre farklı ebeveynlik anlayışları konusunda sosyal medyada dönen tartışmalar, anneler arasında rekabet ve yargılamayı artırabilir, kendilerini devamlı savunma ihtiyacı hisseden anneler bunun sonucunda stres ve ruhsal yorgunluk yaşayabilir. Aynı zamanda sosyal medya, annelerin bu yargılanmaya, eleştiriye ve çocuklarının davranışları, ebeveynlik yöntemleri gibi konularda istenmeyen tavsiyelere maruz kalmasına sebep olarak öz güvenlerini zedeleyebilir, kendi ebeveynliklerine yönelik endişe ve korku yaratabilir. Ayrıca, annelerin birbirlerini emzirme, uyku düzeni, disiplin gibi konularda anonim olmanın verdiği güçle de acımasızca devamlı eleştirmesi hatta utandırması; olumsuz duyguların yanında anneler arasında rekabet ve düşmanca hislere de neden olabilmektedir (Abetz ve Moore 2018).

Sosyal Karşılaştırma

Sosyal medya annelerin kendilerini başka annelerle, özellikle de gerçekçi olmayan, idealize edilmiş bir hayat sunan içerik üreticisi ya da ünlü annelerle karşılaştırmalarına ve sonucunda yetersizlik duygularının artmasına ve bunun sonucunda öz güvenlerinin düşmesine, stresin artmasına neden olabilir (Haslam ve ark. 2017, Damkjaer 2018, Egmoose ve ark. 2022, Beauckels ve De Wolf 2024). Örneğin, sosyal karşılaştırma yapan anneler sosyal medyada gördükleri ebeveynlerin her şeyi kendilerinden daha iyi yaptığını düşünerek yeterince iyi bir anne olmadıklarına inanabilirler. Bu konuda yaşanan stresin artması kaygı ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarına da yol açabilir (Scheibling 2020, Lim ve Wang 2024). Kariyerli ve başarılı anneleri görmek çalışan annelerde bu etkiyi artırabilmektedir (Chae 2015).

Anneler, bu kariyerli annelerle kendilerini karşılaştırdıkça kendilerini sürekli olarak en iyi ürünleri kullanmak, beslenme planları hazırlamak, düzenli egzersiz yapmak, dış görünüşüne önem vermek, evin düzenini sağlamak ve kendilerini her zaman mutlu ve enerjik hissetmek zorunda hissedebilir, bu da kaygı ve depresyon yaşamalarına neden olabilir (McDaniel ve Radesky 2018, Ergül ve Yıldız 2021, Özkan ve Özer 2022). Özellikle doğumdan kısa bir süre sonra «fit» vücutlarını, egzersizlerini ve diyetlerini sosyal medyada paylaşan içerik üreticisi anneler, yeni doğum yapmış anneler üzerinde baskı yaratabilmektedir (Chee ve ark. 2024). Bu örnekleri görmek kendilerini küçümsemelerine, başkalarının kusursuz olduğu ve kendilerinin de aynı şekilde olmaları gerektiği gibi düşüncelere yol açabilir. Sosyal medyada çok düzenli ve çocuklarıyla her zaman farklı aktiviteler yapan anneleri takip ettiklerinde iyi bir anne olmadıklarına ve onlar gibi olamayacaklarına inanabilirler.

Kaygı ve Depresyon

Sosyal karşılaştırmalar annelerde ebeveyn rolleriyle ilgili kendilerine daha fazla yüklenmeye, ebeveynleriyle ilgili daha düşük yeterlilik algılamalarına, daha az destek hissetmelerine neden olarak yetersizlik hislerini

ve depresyonu artırabilmektedir (Coyne ve ark. 2017). Yetersizlik hissi özellikle çocuklarının görüntülerini paylaşma konusunda aşırıya kaçan ebeveynlerde kendini daha fazla gösterebilmektedir (Aydoğdu ve ark. 2023). Sosyal karşılaştırmalar, ebeveynlerde yetersizlik hissinin yanında stres, suçluluk, kıskançlık ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguları da artırabilir (Chee ve ark. 2024).

Sidani ve arkadaşları (2020), yaptıkları araştırmada ebeveynlerin sosyal medyada daha çok karşılaştırma yapmalarının depresif semptomları artırdığını, bunun sosyal medyada geçirilen zaman, kullanılan platform sayısı, sosyodemografik özellikler gibi değişkenler kontrol edildiğinde bile geçerli olduğunu ancak bu ilişkinin yönünün belirlenmediğini belirtmiştir. Yani, sosyal medyada ebeveynlik karşılaştırmaları yapmak depresif semptomlara yol açabilir veya depresif semptomları olan ebeveynler sosyal medyada daha fazla karşılaştırma yapmaya eğilimli olabilir. Coyne ve arkadaşlarına (2017) göre ise sosyal medya kullanımı annelerde depresyonu artırabilir. Hâlihazırda depresyonda olan ebeveynler, sosyal medyada başkalarının olumlu paylaşımlarını görünce kendilerini daha kötü hissedebilir; bu da kıskançlık, öz saygıda düşüklük ve daha yoğun depresif semptomlara yol açabilir (Sidani ve ark. 2020). Aynı çalışmaya göre, sosyal medyayı pasif bir şekilde yani yalnızca içeriklere bakmak ve paylaşım ya da yorum yapmadan kullanmak depresyonla ilişkilendirilmiştir ve ebeveynler başkalarının hayatlarının olumlu kısımlarını gördüklerinde kendi ebeveynliklerini daha olumsuz olarak değerlendirmeye yatkın olmaktadır.

Sosyal karşılaştırma eğilimi yüksek olan ve düşük benlik saygısına sahip olan annelerde sosyal medya kullanımı kaygıyı artırabilmekte; bu kişiler içerik üreticisi annelerle etkileşime girdiklerinde daha yüksek kaygı yaşayabilmektedir (Moujaes ve Verrier 2021). Ayrıca, kendilerini çocuk yetiştirmeye adanmış anneler, sosyal medyadaki diğer annelerle daha fazla rekabete girmekte, bu sebeple sürekli olarak kendilerini ve ebeveynliklerini diğerleriyle daha fazla karşılaştırarak değerlendirebilmektedir (Amaro ve ark. 2019). Ebeveynler yalnızca kendilerini değil, çocuklarının gelişimini de sosyal medyada gördükleri diğer çocuklarla karşılaştırarak endişe ve kaygı hissedebilir; normal gelişim dönemleri hakkında bilgi paylaşan uzmanları takip etmek bu kaygıyı artırabilir (Egmoose ve ark. 2022).

Babalarla İlgili İçerikler

Babaların sosyal medya kullanımıyla ilgili yaptıkları çalışmada Ammari ve Schoenebeck (2015), babaların diğer ebeveynler tarafından yargılanmaktan endişelendiklerini ve paylaşım yaparken kendilerini ifade etmekten çekindiklerini gözlemlemiştir. Ebeveynler, çocuklarıyla ilgili paylaşım yaptığında da kaygı yaşayabilmektedir. Bu paylaşımların nazara neden olabileceği konusunda endişelenmek stresi artırabilmektedir (Aydoğdu ve ark. 2023). Babalar da sosyal medyada çocuklarının fotoğraflarını paylaştıklarında, fotoğrafların kötüye kullanılması, dijital ayak izi ve mahremiyet ihlali gibi konularda endişe yaşamakta ve ruh halleri olumsuz etkilenebilmektedir (Çitil Akyol ve Sumbas 2023). Odak noktasına babaları alan sayılı çalışma, babaların sosyal medyada görünürlüğünün olumlu ve olumsuz etkileri üzerinde durmaktadır. Geleneksel erkek ve baba rollerine meydan okuyan sosyal medya kullanıcıları, sundukları duygusal baba figürüyle diğer babaların da ebeveynlik rollerinde kendilerini daha rahat hissetmesine ve duygusal ihtiyaçlarını daha net ifade etmelerine yardımcı olarak ruh sağlıklarına katkı sağlayabilir (Scheibling 2020). Çitil Akyol ve Sumbas'ın (2023) çalışmasına göre babalar, sosyal medyayı çocuklarıyla ilgili bir anı biriktirme ve paylaşma aracı olarak kullandığında çocuklarıyla bağlarının artması ve olumlu anları paylaşmak ruh sağlıklarına olumlu katkıda bulunabilir. Ancak sosyal medyada babaların deneyimlerinin yeterince görünür olmaması babalarda değersizlik hissi yaratabilmektedir.

Babaların sosyal medya kullanımıyla ilgili gerçekleştirdikleri çalışmada Ammari ve Schoenebeck (2015), babaların da anneler gibi sosyal medyayı deneyim paylaşmak ve destek almak için kullandığından bahsetmektedir. Bu çalışmaya göre babalar, ebeveynlik ya da aile ile ilgili sorunlarını güvenli bir ortamda paylaşabilmekte, bu sayede yalnızlık hisleri azalmaktadır. Kendileriyle benzer durumdaki babalardan destek alıp bağlantı kurarak ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. Ancak yine aynı çalışmaya göre babalar, kendilerine yönelik kaynak ve içeriklerin az olduğunu, bu sebeple yeterince temsil edilmediklerini düşünmektedir.

Sosyal Medya ve Bağımlılık

Sosyal medyanın ebeveyn ruh sağlığına olumsuz etkilediği bir diğer konu da davranışsal bağımlılıktır. Aşırı

sosyal medya kullanımı ebeveynlerin gerçek hayattan kopma ve yalnızlaşmasına, buna bağlı olarak ruh hallerinin olumsuz etkilenmesine neden olabilir (Haslam ve ark. 2017). Ebeveynler, çocuklarıyla ilgili paylaşım yaparak olumlu tepkiler ve iyi bir ebeveyn olduklarına dair onay almayı bekleyebilirler; bu beklenti onları bağımlı hale getirebilir (Aydoğdu ve ark. 2023). Anneler hem bu onaylanma ihtiyacı hem de sosyal destek görme isteğiyle sosyal medyada aşırı zaman geçirebilir, bu da gerçek hayattaki ilişkilerinin zedelenecek yalnızlaşmalarına (Özkan ve Özer 2022) ve sosyal medyadan ayrı kaldıkça olan biteni kaçırma korkusu yaşamalarına neden olabilir (Ergül ve Yıldız 2021). Sosyal medyaya bağlılık ve bağımlılık ebeveynlerde tükenmişlik ve ruhsal yorgunluğa (Lim ve Wang 2024) ve kaygıya neden olabilir (Radesky ve ark. 2016, Lippold ve ark. 2022).

Olumlu Etkiler

Sosyal medya kullanımının ebeveynlere olumlu etkileri de vardır. Bu platformlarda diğer ebeveynlerle bağlantı kurmak, topluluğa dahil olmak, benzer deneyimleri paylaşmak ve tavsiyeler almak ebeveynlerin sahip olduğu duygusal ve sosyal desteği artırabilir (Lehto ve Paasonen 2021). Bu durum özellikle doğum sonrası dönemdeki yalnızlık ve izolasyon duygularının azalmasına yardımcı olabilir (Chee ve ark. 2024, Beauckels ve De Wolf 2024). Aynı durum özellikle yeni ebeveynlerin kendi hesaplarında aile ve arkadaşlarına yönelik paylaşımlarında da görülebilir ve ebeveynler arası sosyal bağlar güçlenebilir (Damkjaer 2018).

Bununla birlikte, ebeveynler sosyal medyada deneyimleri hakkında açıkça konuşabildiğinde birbirlerini bilgilendirebilir ve cesaretlendirebilir (Haslam ve ark. 2017, Ergül ve Yıldız 2021). Ebeveynlikle ilgili gerçekçi paylaşımlar yapan hesaplar; yapılan hataları, iniş ve çıkışları açıkça paylaşarak olumlu duyguları arttırabilir ve deneyimleri normalleştirerek ebeveynlerin ruh hallerine fayda sağlayabilir (Germic ve ark. 2021, Chee ve ark. 2024). Özellikle içerik üreticisi annelerin yaşadığı zorlukları paylaşması, takipçilerinin daha az yalnız hissetmesine ve karşılaştırmaların olumlu duygulara yol açmasına yardımcı olabilir (Egmore ve ark. 2022).

Sosyal medya, çocuk yetiştirme ve ebeveynlikle ilgili bilgilere, pratik önerilere, zorluklarla baş etme stratejilerine ve uzmanlara erişimi kolaylaştırarak ebeveynlik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir (Letho ve Paasonen 2021, Çoban ve Doğan 2022, Egmore ve ark. 2022). Babalar da sosyal medyayı olumlu rol model bulma ve ebeveynlik becerilerini geliştirme aracı olarak kullanabilmektedir (Ammari ve Schoenebeck 2015). Rollerine uyum sağlamaya çalışan yeni ebeveynler sosyal medyadaki deneyimleri görerek kimliklerini geliştirebilir (Damkjaer 2018).

Yapılan sosyal karşılaştırmalar, ebeveynlere ilham verebilir ve kendini değerlendirmelerini sağlayarak daha iyi bir ebeveyn olma motivasyonlarını arttırabilir (Rheu ve ark. 2023). Yine sosyal karşılaştırma yoluyla anneler, kendilerini topluluklara ait hissedebilir, bu sayede daha az kaygı ve hayal kırıklığı yaşayabilir; olumsuz duyguların azalmasıyla ebeveynlikten aldıkları doyum artar ve ebeveynlikleriyle ilgili kendilerine daha çok güvenebilirler (Amaro ve ark. 2019).

Sosyal medya kullanımı, ebeveynleri diğer ebeveynlerin yaşadığı zorluk ve deneyimler konusunda bilgi edinmesini sağlar ve empati, şefkat gibi olumlu duygular geliştirmelerine yardımcı olabilir; bu durum ebeveynlerin kendileri ve çocuklarına karşı daha anlayışlı ve affedici olmalarını da sağlayabilir (Radesky ve ark. 2016, Lippold ve ark. 2022). Aynı zamanda sosyal medya, ebeveynliğin stresli ve sıkıcı anlarında bir kaçış ve rahatlama; ayrıca duygu düzenleme aracı olabilir (Radesky ve ark. 2016). Ebeveynler sosyal medyayı eğlence, arkadaşlarla iletişim, haber takibi gibi amaçlarla kullanarak günlük stresten uzaklaşabilir ve rahatlayabilir (McDaniel ve Radesky 2018). Stresli veya zorlayıcı durumlar yaşadıklarında sosyal medya toplulukları bir başa çıkma yöntemi olarak işlev görebilir (Amaro ve ark. 2019, Lippold ve ark. 2022).

Bilinçli Sosyal Medya Kullanıcısı ve İçerik Üreticisi Olmak

Görüldüğü gibi sosyal medya, sosyal karşılaştırmalar yoluyla bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmekte; kaygı, depresyon, olumsuz beden algısı gibi durumların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bunun ötesinde, anne babalar kendi ebeveynlikleri, aileleri ve çocukları ile ilgili olumsuz duygular yaşayabilmekte; yetersizlik, performatif ebeveynlik ya da bağımlılık gibi durumlar gelişebilmektedir. Bu sebeple sosyal medyayı bilinçli kullanmayı öğrenmek, tüm bireyler için önemlidir.

Bilinçli Sosyal Medya Kullanımı için Ebeveynlere Öneriler

Sosyal medya, olumsuz etkilerine rağmen ebeveynler için faydalı da olabilir. Anne babalar, sosyal medyayı çocuk yetiştirirken çeşitli konularda bilgi ve destek kaynağı olarak kullanmaktadır (Kahraman ve Özbaşaran 2024). Ancak bunu yaparken sosyal medyadan edindikleri bilgileri doğrulamakta zorlanabilirler (Frey ve ark. 2022). Ebeveynler, bu platformlardaki bilgi kirliliğine dikkat etmeli; kendileri, çocukları ve aileleri için uygun olan önerileri seçmeye özen göstermelidir.

Ebeveynler, sosyal medyanın idealize ve tek tip bir ebeveynlik sunduğunun farkında olmalıdırlar (Ergül ve Yıldız 2021). Ayrıca içerik üreticilerinin aslında profesyonelce yönetilen hesaplar olduğunun, her zaman samimi olmayabileceğinin bilincinde olunmalıdır (Beuckels ve de Wolf 2024). Bu içeriklerdeki mükemmellik baskısının farkında olmak, karşılaştırmalardan korunmak için önemlidir. Ebeveynler gördükleri kusursuz yaşamların ve hatasız ebeveynlerin gerçek olmadığını bilincinde olarak ebeveynlikle ilgili gerçekçi beklentilere sahip olmalıdırlar. Sosyal medyanın olumsuz etkilerini azaltmak için görüntülenen içerikler düzenlenebilir, sosyal medya faydalı içerikler takip etmek ya da destek görmek ve bağlantı kurmak amacıyla kullanılabilir.

Ebeveynlerin sosyal medya kullanımlarında dikkat etmeleri gereken bir diğer nokta da bu platformların dikkat dağıtıcı özelliğidir. Sosyal medyada geçirilen sürenin farkında olunmaması, ebeveynlerin çocuklarıyla geçirdikleri zamanı azaltabilmekte ve aile içi etkileşimlerin niteliğini olumsuz etkileyebilmektedir (Akram ve Farzand 2022). Özellikle küçük yaşta çocukların ebeveyn ilgisine daha çok ihtiyaç duyduğu dönemlerde, sosyal medyanın aşırı ve kontrolsüz kullanımı, ebeveynlerin duyarlı ve bilinçli tepkiler vermesini zorlaştırabilir (Kahraman ve Özbaşaran 2024). Bu nedenle ebeveynlerin sosyal medyayı kullanırken zaman sınırları koymaları, çocuklarıyla etkileşim sırasında cihaz kullanımını sınırlamaları ve dikkatlerini bölmeyecek şekilde bilinçli kullanım alışkanlıkları geliştirmeleri önemlidir.

Babalara yönelik içeriklerin az olması dikkat çekmektedir, bu durum üzerinde geleneksel rollerin etkisi olabilir (Çitil Akyol ve Sumbas 2023). Babaların da kendi rolleriyle ilgili gerçekçi ve samimi paylaşımlar yapmaları, sosyal medyada aktif olup kendilerini göstermeleri, başka babaları da çocuk bakımı konusunda daha fazla sorumluluk almaya teşvik edebilir.

Ebeveynlerin sosyal medya kullanırken çocuklarının mahremiyetini gözetmeleri büyük önem taşımaktadır. Paylaşımlarda yüzlerin kapatılması, konum bilgisinin gizlenmesi, gizlilik ayarlarının düzenlenmesi ve paylaşım öncesinde çocuklardan izin alınması gibi basit adımlar, çocukların özel yaşamlarının korunmasına yardımcı olabilir (Çoban ve Doğan 2022). Bu tür önlemler, çocukların haklarını gözetirken ebeveynlerin de daha bilinçli ve sorumlu birer sosyal medya kullanıcıları olmalarını sağlar.

İçerik Üreticisi Uzmanlara Öneriler

Ebeveynlerle çalışan veya onlara yönelik içerik üreten uzmanların, sosyal medyanın ebeveynler üzerinde yaratabileceği bağımlılık, stres ve kaygı gibi olumsuz etkilerin farkında olmaları önemlidir. Ebeveynler sosyal medyayı bilgi alma amacıyla kullandığı için uzmanlar, ebeveynleri çocuk gelişimi ve bakımı konusunda güvenilir ve bilimsel kaynaklara yönlendirmeli; kendi paylaşımlarında ise daima doğru, güncel ve kanıta dayalı bilgilere yer vermelidir (Fierloos ve ark. 2022, Kahraman ve Özbaşaran 2024). Bilgilerin fazla akademik biçimde aktarılması ebeveynlerde kafa karışıklığına yol açabileceğinden, somut örnekler verilmeli ve açık, anlaşılır bir dil tercih edilmelidir.

Uzmanlar kişisel görüş ve deneyimlerini paylaşıırken bunların her ebeveyn için geçerli olmayabileceğini belirtmeli, özellikle sağlık alanındaki profesyoneller teşhis veya tedaviye yönelik doğrudan önerilerde bulunmaktan kaçınmalı ve ebeveynleri gerektiğinde ilgili uzmanlara yönlendirmelidir. Çocuklarla ilgili paylaşımlarda ise mahremiyet ve güvenlik ön planda tutulmalı, çocukların kimliklerini açığa çıkarabilecek bilgilerin paylaşılmamasına özen gösterilmelidir.

Ayrıca, uzmanların ebeveynlerde yetersizlik duygularını tetiklemekten kaçınmaları, bunun yerine destekleyici ve güven verici bir yaklaşım benimsemeleri önemlidir. Profesyonel profillerin ebeveynlere doğru bilgi ve pratik öneriler sunarak kaygıyı azaltabilir; “yeterince iyi ebeveynlik” vurgusu ebeveynlerde

kendine güven duygusunu artırabilir (Egmose ve ark. 2022). Uzmanlar da içeriklerini, sosyal karşılaştırmaları göz önüne alarak, ebeveynlerin desteklenmiş hissetmelerine katkı sağlayacak şekilde hazırlamalıdır.

Bir diğer önemli sorumluluk ise ebeveynlerin doğru bilgiye erişimini kolaylaştırmaktır. Sosyal medyada yanlış veya reklam amaçlı içerikler hızla yayılabildiğinden, uzmanların ebeveynleri güvenilir kaynaklara yönlendirmeleri kritik bir rol taşımaktadır. Bu noktada, ebeveynlere güvenilir web siteleri listeleri sunmak, medya okuryazarlığını geliştirecek eğitim içerikleri hazırlamak ve ulaşılan bilgilerin doğruluğunu sorgulama konusunda rehberlik etmek yararlı olacaktır (Fierloos ve ark. 2022).

Sosyal medyanın profesyonel amaçlı kullanımında etik sorumluluklar göz ardı edilmemelidir. Ürün ve hizmet tanıtımlarında şeffaf davranılması, reklamların açıkça belirtilmesi ve takipçilere satın alma baskısı yapılmaması bu sorumlulukların başında gelmektedir. Bunun yanı sıra uzmanlar, sosyal medyada ebeveynlik üzerine oluşturulan gerçekçi olmayan beklentilere karşı takipçilerini bilinçlendirmeli, destekleyici toplulukların oluşmasına katkıda bulunmalıdır.

İçerik Üreticisi Ebeveynlere Öneriler

İçerik üreten ebeveynlerin de paylaşımlarının doğruluğu ve güvenilirliği konusunda sorumlu davranmaları gerekmektedir. Özellikle sağlık ve çocuk gelişimi gibi kritik konularda bilimsel temeli olmayan bilgilerin paylaşılmasından kaçınılmalı, kişisel deneyimler aktarılırken bunların her aile için geçerli olmayabileceği vurgulanmalıdır. Çocukların mahremiyeti konusunda ise hassasiyet gösterilmeli; isim, okul, adres, yüz gibi kişisel bilgilerin yanı sıra çocukları utandırabilecek, alay konusu edilebilecek veya gelecekte zarar verici olabilecek içeriklerin paylaşılmasından uzak durulmalıdır.

İçerik üreticileri, ebeveyn rolleri üzerindeki etkilerinin bilincinde olmalı ve bu etkiyi toplumsal fayda için kullanılmalıdır. Çocuk hakları, sağlıklı aile ilişkileri ve farklı ebeveynlik tarzlarına saygı gibi konularda farkındalık yaratılması önemlidir. Tek bir doğru yolu dayatmaktan ziyade çeşitliliği kabul eden bir yaklaşım benimsenmeli, mükemmel ebeveyn imajı yaratmaya çalışmak yerine samimi ve gerçekçi deneyimler paylaşılmalıdır. Bu tür paylaşımlar, ebeveynler üzerindeki baskının azalmasına ve destekleyici bir topluluk ortamının gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Egmose ve ark. 2022).

Ticari amaçlı paylaşımlarda ise şeffaflığa dikkat edilmeli, reklam içerikleri açıkça belirtilmeli, takipçiler yalnızca belirli bir ürüne yönlendirilmek yerine farklı seçenekler hakkında objektif bilgiler sunulmalıdır. Çocukların sosyal medyada popülerlik veya maddi kazanç amacıyla kullanılmaması, hem etik sorumluluk hem de çocuk haklarının korunması açısından büyük önem taşımaktadır.

Sonuç

Bu çalışmada sosyal medyanın hem bireysel psikolojik iyi oluşa hem de ebeveyn ruh sağlığına etkileri literatürden faydalananarak incelenmiştir. Sonuç olarak, sosyal medyanın ebeveynlerin psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli etkileri olduğu söylenebilir. Bu etkiler hem olumlu hem olumsuz yönde olabilir fakat bu etkinin ne yönde olacağı ebeveynlerin kullanım şekline, kullanma amacına ve bireysel özelliklerine bağlı olarak değişmektedir (Sidani ve ark. 2020, Egmose ve ark. 2022). Dolayısıyla, sosyal medya kullanım biçiminin ebeveyn ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin anlaşılması önem arz etmektedir. Sosyal medyanın psikolojik etkilerini anlamak, ebeveynler ve ailelerle çalışan ruh sağlığı çalışanları, öğretmenler, sosyal hizmet çalışanları ve sağlık çalışanları için de önemlidir.

Hızlı gelişen teknolojinin bireylere ve topluma etkilerini daha iyi anlamak amacıyla bilimsel çalışmalar gerçekleştirilmesi kritiktir ve bu tip çalışmaların yapılmasına ihtiyaç vardır. Sosyal medya kullanımının ebeveyn ruh sağlığı üzerindeki etkilerini derinlemesine anlamak için nitel görüşmeler ve nicel verilerin bir arada kullanıldığı karma yöntemli çalışmalara ihtiyaç vardır. Türkiye’de sosyal medya ve ebeveynlik konusunda yapılan çalışmalar, özellikle paylaşılan ebeveynlik (sharenting) kavramı etrafındadır; çocukların mahremiyeti, dijital ayak izi ve paylaşımların etik boyutları ön planda tutulmaktadır (Çimke ve ark. 2018, Ergül ve Yıldız 2021, Çoban ve Doğan 2022). Ancak bu paylaşımların ebeveynlerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri henüz yeterince araştırılmamıştır. Gelecek çalışmalar, paylaşılan ebeveynlik davranışının

ebeveynlerde yarattığı sosyal baskı, onaylanma ihtiyacı, kaygı ve tükenmişlik gibi psikolojik etkileri inceleyerek bu alandaki mevcut boşluğun giderilmesine katkı sağlayabilir.

Sosyal medyadaki ebeveyn rolleri, kültürden kültüre değişkenlik gösterebilir. Türkiye bağlamında yürütülen çalışmaların sayısı artarsa kültürel farklılıkların bu ilişkiyi nasıl şekillendirdiği daha detaylı araştırılabilir. Bunun yanında, literatürde genellikle anneler ön planda yer almakta ve babaların sosyal medya deneyimleri, ruh sağlıkları ve karşılaştıkları sosyal baskılara yeterince yer verilmemektedir (Çitil Akyol ve Sumbas 2023). Gelecek çalışmalarda, babaların da temsil edildiği daha kapsamlı örneklemeler seçilebilir.

Sosyal medya kullanımının ebeveyn ruh sağlığı üzerindeki etkileri yalnızca bireysel değil, toplumsal düzeyde de ele alınması gereken önemli bir konudur. Çünkü ebeveynlerin ruh sağlıkları tüm ailenin iyi oluşunda önemli bir etkindir (Newland 2015), ailenin iyi oluşu da toplumun yararına. Bu bakımdan, ebeveynlere yönelik dijital medya okuryazarlığını artıracak eğitim programlarının yaygınlaştırılması ve ruh sağlığı hizmetlerinde sosyal medyanın etkisinin de değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Ebeveynlik konulu içerik üreticilerine içeriklerine yönelik etik ilkelerin belirlenmesi ve özellikle çocukların yer aldığı paylaşımlarda denetim mekanizmalarının geliştirilmesi de toplumsal farkındalığı artırmaya ve ebeveynleri tarafından paylaşılan çocukların haklarını ve güvenliğini korumaya katkı sağlayabilir.

Sosyal medya kaynaklı stres, yetersizlik ve tükenmişlik gibi sorunlarla başa çıkmayı amaçlayan müdahale programlarına da ihtiyaç vardır. Bu tür psikoeğitim uygulamaları, ebeveynlerin sosyal medya kullanımlarını düzenlemelerine, karşılaştırmalardan kaçınmalarına ve psikolojik iyi oluşlarını korumalarına destek olabilir. Gelecekte bu konuda yapılacak çalışmalar, hem bireysel ruh sağlığını güçlendirmek hem de toplumsal düzeyde daha sağlıklı bir ebeveynlik kültürü oluşturmak açısından büyük önem taşımaktadır.

Kaynaklar

- Abetz J, Moore J (2018) "Welcome to the mommy wars, ladies": Making sense of the ideology of combative mothering in mommy blogs. *Commun Cult Crit*, 11:265-281.
- Akram M, Farzand K (2022) Distracted parenting: Excessive parental utilization of social media and its impact on the communication and relationship between children and their parents. *Educational Research and Innovation* 2:37-50.
- Amaro LM, Joseph NT, de los Santos TM (2019) Relationships of online social comparison and parenting satisfaction among new mothers: The mediating roles of belonging and emotion. *J Fam Commun*, 19:144-156.
- Ammari T, Schoenebeck SY (2015) Understanding and supporting fathers and fatherhood on social media sites. In *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems* (Eds B Begole, J Kim, K Inkpen, W Woo):1905-1914. April 18-23 2015, Seoul, Republic of Korea. Association for Computing Machinery.
- Aydoğdu F, Güngör BŞ, Öz TA (2023) Does sharing bring happiness? Understanding the sharenting phenomenon. *Child Youth Serv Rev*, 154:107122.
- Beuckels E, De Wolf R (2024) Social media influencers as new agents on parenthood? A systematic literature review of parent influencer research and a future research agenda. *Inf Commun Soc*, 28:744-762.
- Büyükmumcu SB, Ceyhan AA (2020) Sosyal medya kullanıcılarının sosyal karşılaştırma eğilimlerinin incelenmesi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 10:273-302.
- Chae J (2015) Am I a better mother than you? Media and 21st-century motherhood in the context of the social comparison theory. *Communic Res*, 42:503-525.
- Chee RM, Capper TS, Muurlink OT (2024) Social media influencers' impact during pregnancy and parenting: A qualitative descriptive study. *Res Nurs Health*, 47:7-16.
- Cizmeci E (2015) Yeni medya ve serbest zaman. In *İletişim Çalışmaları* (Ed. F Aydoğan):81-99. İstanbul, Derin Yayınları.
- Coyne SM, McDaniel BT, Stockdale LA (2017) Do you dare to compare? Associations between maternal social comparisons on social networking sites and parenting, mental health, and romantic relationship outcomes. *Comput Human Behav*, 70:335-340.
- Cramer EM, Song H, Drent AM (2016) Social comparison on Facebook: Motivation, affective consequences, self-esteem, and Facebook fatigue. *Comput Human Behav*, 64:739-746.
- Çimke S, Yıldırım Gürkan D, Polat S (2018) Sosyal medyada çocuk hakkı ihlali: Sharenting. *Güncel Pediatri*, 16:261-267.
- Çitil Akyol C, Sumbas E (2023) Sosyal medyada ebeveyn olmak: Babalar nerede? *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 23:1282-1292.
- Çoban İ, Doğan A (2022) Sosyal medya ebeveynliği: Ebeveynlerin sosyal medya davranışları üzerine bir derleme. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 10:264-277.

- Damkjaer MS (2018) Sharenting = good parenting? Four parental approaches to sharenting on Facebook. In *Digital parenting: The challenges for families in the digital age* (Eds G Mascheroni, C Ponte, A Jorge):209-218. Göteborg, Nordicom.
- De Vries DA, Möller AM, Wieringa MS, Eigenraam AW, Hamelink K (2018) Social comparison as the thief of joy: Emotional consequences of viewing strangers' Instagram posts. *Media Psychol*, 21:222-245.
- Dennen V, Jung D, Cargill C, Hedquist A (2021) Social media and parenting support: A systematic scoping review (2010-2019). *IADIS International Journal on WWW/Internet*, 19:1-18.
- Dhanabhakym M, Sarath M (2023) Psychological Wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 3:603-607.
- Egmose I, Krogh MT, Stuart AC, Haase TW, Madsen EB, Væver MS (2022) How are mothers negatively affected and supported by following parenting-related Instagram profiles? A mixed-methods study. *Acta Psychol*, 227:103593.
- Ergül G, Yıldız S (2021) Sosyal medyada sosyal annelik: Instagram anneliği. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11:611-627.
- Fardouly J, Diedrichs PC, Vartanian LR, Halliwell E (2015) Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13:38-45.
- Festinger L (1954) A theory of social comparison processes. *Hum Relat*, 7:117-140.
- Fierloos IN, Windhorst DA, Fang Y, Mao Y, Crone MR, Hosman CMH et al. (2022) Factors associated with media use for parenting information: A cross-sectional study among parents of children aged 0-8 years. *Nurs Open*, 9:446-457.
- Fox J, Vendemia MA (2016) Selective self-presentation and social comparison through photographs on social networking sites. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 19:593-600.
- Frey E, Bonfiglioli C, Brunner M, Frawley J (2022) Parents' use of social media as a health information source for their children: A scoping review. *Acad Pediatr*, 22:526-539.
- Gerber JP, Wheeler L, Suls J (2018) A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychol Bull*, 144:177-197.
- Germic ER, Eckert S, Vultee F (2021) The impact of Instagram mommy blogger content on the perceived self-efficacy of mothers. *Soc Media Soc*, 7:1-19.
- Gladding ST (2011) Aile terapisi, tarihi, kuram ve uygulamaları, 5th ed. (Çeviri Ed. İ Keklik, İ Doğaner). Ankara, Türk PDR Derneği.
- Glatz T, Alsarve J, Daneback K, Sorbring E (2023) An examination of parents' online activities and links to demographic characteristics among parents in Sweden. *J Fam Soc Work*, 26:45-66.
- Güler Ş, Şahin Y, Balci EV (2022) Sosyal medyada çevrimiçi benlik sunumunun öznel iyi oluş üzerine etkisi: Instagram kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Erciyes İletişim Dergisi*, 9:361-380.
- Hanbay YH, Yıldırım E (2023) Genç ve yaşlı yetişkinlerdeki sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. *Social Review of Technology and Change*, 1:34-51.
- Haslam DM, Tee A, Baker S (2017) The use of social media as a mechanism of social support in parents. *J Child Fam Stud*, 26:2026-2037.
- Hogg MA, Vaughan GM (2014) Sosyal psikoloji, 7th ed. (Çeviri Ed. İ Yıldız, A Gelmez). Ankara, Ütopya Yayınevi.
- Kahraman A, Özbaşaran F (2024) Sanal destek, gerçek beslenme: Sosyal medyanın emzirme pratiği üzerindeki rolü. *Çekmece Sosyal Bilimler Dergisi*, 11:92-103.
- Kemp S (2024) 2024 Digital 2024: Global overview report. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report> (31.01.2024).
- Lau NCP, Adnan NHM, Firdaus NA (2021) New moms' use of media technology in parenting. *Jurnal Komunikasi Borneo*, 9:81-93.
- Lee SY (2014) How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Comput Human Behav*, 32:253-260.
- Lehto M, Paasonen S (2021) I feel the irritation and frustration all over the body: Affective ambiguities in networked parenting culture. *Int J Cult Stud*, 24:811-826.
- Lim SS, Wang Y (2024) Social media and performative parenting. In *Research handbook on social media and society* (Eds MM Skoric, N Pang):2-11. Cheltenham, Edward Elgar Publishing.
- Lippold MA, McDaniel BT, Jensen TM (2022) Mindful parenting and parent technology use: Examining the intersections and outlining future research directions. *Soc Sci (Basel)*, 11:43.
- Mackson SB, Brochu PM, Schneider BA (2019) Instagram: Friend or foe? The application's association with psychological well-being. *New Media Soc*, 21:2160-2182.
- Marttila E, Koivula A, Räsänen P (2021) Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction. *Telemat Inform*, 59:101556.
- McDaniel BT, Coyne SM (2016) Technoference: The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychol Pop Media Cult*, 5:85-98.

- McDaniel BT, Radesky JS (2018) Technoference: Longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Pediatr Res*, 84:210-218.
- Moujaes M, Verrier D (2021) Instagram use, instamums, and anxiety in mothers of young children. *J Media Psychol*, 33:72-81.
- Nesi J, Prinstein MJ (2015) Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *J Abnorm Child Psychol*, 43:1427-1438.
- Newland L (2015) Family well-being, parenting, and child well-being: Pathways to healthy adjustment. *Clin Psychol (Aust Psychol Soc)*, 19:3-14.
- Öngen O (2017) Sosyal medya kullanıcılarının gerçeklik yanılgısı. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1:1-14.
- Özdemir SS, Özdemir M, Polat E, Aksoy R (2014) Sosyal medya kavramı ve sosyal ağ sitelerinde yer alan online reklam uygulamalarının incelenmesi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 4:58-64.
- Özkan H, Özer BU (2022) Sosyal medyada annelik. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 16:222-229.
- Radesky JS, Kistin C, Eisenberg S, Gross J, Block G, Zuckerman B et al. (2016) Parent perspectives on their mobile technology use: The excitement and exhaustion of parenting while connected. *J Dev Behav Pediatr*, 37:694-701.
- Rheu M, Peng W, Haung KT (2021) Leveraging upward social comparison in social media to promote healthy parenting. *Health Commun*, 38:205-215.
- Ryff CD (1989) Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*, 57:1069-1081.
- Sagioglou C, Greitemeyer T (2014) Facebook's emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Comput Human Behav*, 35:359-363.
- Scheibling C (2020) Real heroes care: How dad bloggers are reconstructing fatherhood and masculinities. *Men Masc*, 23:3-19.
- Sidani JE, Shensa A, Escobar-Viera CG, Primack BA (2020) Associations between comparison on social media and depressive symptoms: A study of young parents. *J Child Fam Stud*, 29:3357-3368.
- Suls J, Martin R, Wheeler L (2002) Social comparison: Why, with whom and with what effect? *Curr Dir Psychol Sci*, 11:159-163.
- Tayiz V, Vangölü MS, Özok Hİ, Tanhan F (2025) Concept of digital well-being. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 17:673-686.
- Tosun LP (2019) Use of social networking sites and subjective well-being. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11:304-317.
- Vannucci A, Flannery KM, Ohannessian CM (2017) Social media use and anxiety in emerging adults. *J Affect Disord*, 207:163-166.
- Vogel EA, Rose JP, Roberts LR, Eckles K (2014) Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychol Pop Media Cult*, 3:206-222.
- Vogel EA, Rose JP, Okdie BM, Eckles K, Franz B (2015) Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Pers Individ Dif*, 86:249-256.
- Vogel EA, Rose JP (2016) Self-reflection and interpersonal connection: Making the most of self-presentation on social media. *Transl Issues Psychol Sci*, 2:294-302.
- Warr P (1978) A study of psychological well-being. *Br J Psychol*, 69:111-121.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Etik Onay: Bu çalışma bir derleme yazısı olduğu için etik onaya gerek yoktur.

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Ethical Approval: This review study does not require ethical clearance.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study..