

Dijital Dünyada Hatırlamak: Sosyal Medyada Otobiyografik Bellek

Remembering in the Digital World: Autobiographical Memory in Social Media

✉ Aylin Özdeş¹, ✉ Ferhat Karaman²

¹Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ

¹Uşak Üniversitesi, Uşak

ÖZ

Son yıllarda sosyal medya kullanımı modern kültürlerde artarak devam etmektedir. Bu durum kullanıcıların gerçek benliklerinden ayrılan sanal bir benlik yaratmasına sebep olmaktadır. Ayrıca sosyal ilişkiler ağırlıklı olarak bu yeni bağlamda kurulmaya ve sürdürülmeye başlanmıştır. Kuşkusuz, sosyal medya kullanımı yalnızca sosyal ilişkileri etkilememekte; bireyleri alışkın olmadıkları yeni koşullara sürükleyerek bilişsel becerileri de etkilemektedir. Bu yeni bağlamda sosyal medyada kodlanan içerikler gerçek yaşamda, gerçek yaşamda kodlanan içerikler ise sosyal medyada hatırlanabilmektedir. Çoğunlukla gerçek yaşam hikayelerinin paylaşıldığı bu yeni bağlamın, bireylerin yaşam öyküsünü kapsayan otobiyografik bellek süreçlerini güçlü bir biçimde etkilemesi olasıdır. Son yıllarda yapılan çalışmalar bu etkinin çok yönlü olduğunu göstermektedir. Sosyal medyanın otobiyografik bellek süreçlerini hem dolaylı olarak diğer bilişsel süreçler (dikkat, çalışma belleği, geçişken bellek) aracılığı ile hem de doğrudan (niteliksel özellikler ve işlevler) etkilediği öne sürülmektedir. Dolaylı etkisi konusundaki bulgular, kısıtlı dikkat ve çalışma belleği kapasitesine sahip insanın, sosyal medyanın sunduğu yüksek sayıda uyararı işlemekte zorlandığını göstermektedir. Uzun süreli bellek kapasitesinin sınırlı olmadığı düşünüldüğünde, çalışmalar içeriklerin bir kısmı belleğe kodlanmış olsa dahi depolama ve geri çağırma süreçlerinde sorunlar yaşanabildiğine işaret etmektedir. Sosyal medyanın otobiyografik bellek üzerindeki doğrudan etkisini test eden çalışmalar ise sosyal medyada deneyimlenmiş veya paylaşılmış otobiyografik anıların niteliksel özellikleri (detay miktarı, doğruluk, duygusal içerik) ve işlevlerinin (benlik, sosyal, yönlendirici, iyileştirici) gerçek yaşam anılarından farklılaştığını göstermektedir. Bu derlemede sosyal medya kullanımının otobiyografik bellek üzerindeki karmaşık etkileri mevcut literatür ışığında tartışılmıştır. Kişinin benlik algısı için oldukça kritik olan otobiyografik belleğin sosyal medyadan nasıl etkilendiğinin anlaşılması bu yeni bağlamla ilişkili olarak ortaya çıkabilecek olası psikolojik sorunların tespit edilerek önlenmesi için önemli görünmektedir.

Anahtar sözcükler: Otobiyografik bellek, sosyal medya, benlik

ABSTRACT

The use of social media continues to increase in modern cultures in recent years. This new context leads to creating a virtual self, which somewhat differs from the real self. Further, social relations are set and maintained predominantly in this new context. There is no doubt that social media does not only affect individuals' social relations but also their cognitive skills by pulling them into new situations that they are unfamiliar with. In this new context, content coded in social media can be remembered in real life, and content coded in real life can be remembered in social media. This new context, where mostly real-life stories are shared, is likely to strongly affect the autobiographical memory processes of individuals. Past research suggests that social media affects autobiographical memory processes both directly (phenomenological characteristics, functions) and indirectly through cognitive processes (eg, attention, working memory, transitive memory). Studies about its indirect effects indicate that people with limited attention and working memory capacity have difficulty processing the high number of stimuli offered by social media. Given that the long-term memory capacity is not limited, it is plausible to expect that some of the contents are encoded into the memory; however, problems may occur in the storage and retrieval processes. Studies about the direct effect of social media show that the phenomenological characteristics (number of details, accuracy, emotional content) and functions (self, social, directing, therapeutic) of events experienced or shared on social media differ from real-life events. This theoretical review discusses the effects of social media use on cognitive processes related to memory processes and more specifically on the phenomenological and functional characteristics of autobiographical memory. To recognize and prevent potential psychological issues that may emerge in relation to this new setting, it appears essential to comprehend how social media affects autobiographical memory, which is essential for self-perception.

Keywords: Autobiographical memory, social media, self

Giriş

Sosyal etkileşimlerin dijital evriminin bir sonucu olarak sosyal medya günlük yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir. Kişisel deneyimlerin kaydedilmesi ve paylaşılması için sosyal medya artan bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır (Pew Research Center 2018). İstatistiklere göre, bir gün içerisinde yaklaşık olarak Facebook'ta 1 milyar gönderi, Twitter'da 500 milyon tweet, Instagram'da 400 milyon hikaye paylaşılmaktadır (Chaffey 2022). YouTube ve TikTok gibi video platformlarında bir milyardan fazla video izlenmektedir (Chaffey 2022). İnsanların teknoloji ile etkileşiminde yaşanan bu hızlı değişim, bilişsel psikoloji alanında çalışan araştırmacıların sosyal medyanın bellek, dikkat ve yönetici işlevler gibi üst düzey bilişsel süreçler üzerindeki etkilerine odaklanmaya başlamalarına neden olmuştur (Ophir ve ark. 2009, Alloway ve Alloway 2012, Alloway ve Alloway 2015, Barr ve ark. 2015). Ancak, sosyal medya kullanımının farklı bilişsel süreçleri aynı oranda etkilediğini söylemek pek mümkün görünmemektedir. Çoğunlukla bireyin duyguları, düşünceleri ve yaşam hikayesi ile ilgili paylaşımlar yaptığı ve diğer kişilerin duygu, düşünce ve yaşam hikayelerine maruz kalınan sosyal medya platformlarının özellikle otobiyografik bellek süreçlerini güçlü bir biçimde etkilemesi mümkün görünmektedir.

Otobiyografik bellek (autobiographical memory) deneyimlenen yaşam olaylarını içeren anısal (özgül bir zaman ve mekânda gerçekleşmiş olaylar) ve anlamsal (dünya hakkında bilgi) belleği kapsayan bir bellek türü olarak tanımlanmaktadır (Conway ve Pleydell-Pearce 2000; kapsamlı bir derleme için bkn. Sayar 2012). Diğer bellek türlerinden farklı olarak otobiyografik bellek, bireylerin tutarlı bir benlik geliştirmesini, gelecek planları yapmalarını ve sosyal ilişkiler kurmalarını sağlamaktadır (Conway ve Pleydell-Pearce 2000, Conway 2005, Bluck ve Alea 2008). Ayrıca, otobiyografik bellek, içeriğin kodlandığı ve hatırlandığı bağlamdan güçlü bir şekilde etkilenmektedir (Eliseev ve Marsh, 2021). Dijital teknolojinin gelişimi ve akıllı telefon, tablet gibi cihazların kullanımının yaygınlaşması ile birlikte sıklıkla kullanılmaya başlanan sosyal medya platformları, otobiyografik bellek için kodlama ve hatırlama aşamalarında yeni bir bağlam oluşturmaktadır. Giderek artan bir biçimde, gerçek yaşamda deneyimlenen olaylar sosyal medyada paylaşmakta veya sosyal medyada deneyimlenen olaylar sosyal medyada veya gerçek yaşamda paylaşmakta ve hatırlamaktadır. Örneğin, sosyal medyada paylaşılan bir fotoğrafın altına yazılan bir yorumla yanıt verilebilmekte ve bu yorumla bağlantılı olarak bir konuşma gerçekleşebilmektedir. Diğer taraftan, kişi gerçek yaşamda başına gelen ilginç bir olayı sosyal medyada paylaşabilmektedir. Dolayısıyla, sosyal medya kodlama (encoding) ve hatırlama (retrieval) süreçlerinde yeni bir bağlam oluşturmaktadır.

Son yıllarda, yeni bir bağlam olarak sosyal medyanın otobiyografik bellek süreçleri üzerindeki etkisi, araştırmacıların dikkatini çekmeye başlamıştır (Stone ve Wang 2019, Wang 2021). Bu çalışmalarda, sosyal medya ile otobiyografik bellek arasındaki ilişki çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Ancak, literatürdeki mevcut bulguların bütüncül bir biçimde ele alındığı bir çalışma bulunmamaktadır. Bu derleme makalesinde, sosyal medyanın otobiyografik bellek üzerindeki olası etkilerini inceleyen literatürdeki araştırmaların eleştirel olarak derlenmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda, öncelikle sosyal medya kullanımının otobiyografik bellek üzerindeki dolaylı etkileri ele alınmıştır. Bu bölümde çoğunlukla otobiyografik bellekle yakından ilişkili olan çalışma belleği ve dikkatin sosyal medya bağlamından nasıl etkilenebileceğine odaklanılmıştır. Ayrıca içeriklerin depolanması ve geri çağırılması aşamalarında yaşanabilecek olası sorunlara değinilmiştir. Makalenin ikinci bölümünde ise sosyal medyanın otobiyografik bellek üzerindeki doğrudan etkileri ile ilgili çalışmalar ele alınmıştır. Daha özeldir sosyal medya kullanımının otobiyografik belleğe kaydedilen anıların içeriği (niteliksel özellikleri) ve sosyal medyada bu anıların paylaşılmasının temel amaçlarına (işlevlerine) ilişkin geçmiş çalışmaların bulguları sunulmuştur.

Sosyal Medya Bağlamının Otobiyografik Bellek Üzerindeki Dolaylı Etkileri

Sosyal medyanın otobiyografik bellek üzerindeki etkilerinin anlaşılabilmesi için kodlama (encoding), depolama (storage) ve geri çağırma (recollection) gibi bellek süreçlerinin her biri üzerindeki etkileri anlaşılmalıdır. Öncelikle kodlama aşamasında kritik öneme sahip olan dikkat ve çalışma belleğinin sosyal medyadan nasıl etkilendiğinin anlaşılması gerekli görünmektedir. Sosyal medyanın bu iki bilişsel beceri üzerindeki etkisini test eden çalışmalar çoğunlukla sosyal medya kullanımının çalışma belleği ve dikkat süreçleri üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğunu göstermektedir (Ophir ve ark. 2009, Gibbons ve ark. 2017). Ayrıca çalışmalar, dışsal bir depolama aracı olarak kullanılabilen sosyal medyanın bellekte depolama aşamasında da etkili olduğunu göstermektedir (Sparrow ve ark. 2011, Ward 2013).

Sosyal Medyanın Çalışma Belleği ve Dikkat Üzerindeki Etkileri

Çalışma belleği ve dikkat, diğer tüm bilişsel işlevlerle ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olan önemli bilişsel

kaynaklardandır (Scott 2011). Dikkat (attention) bir organizmanın çevresindeki değişikliklerin farkına varabilme ve bunlara tepki verebilme yeteneği olarak tanımlanabilir (Scott 2011). Çalışma belleği (working memory) ise bilgilerin kısa süreli olarak depolanması, hedeflenen zihinsel görevlerin yerine getirilmesi, çeşitli görevler arasında dikkat geçişinin sağlanması, kısa süreli bellekteki geçici bilgilerin ve uzun süreli bellekteki kalıcı bilgilerin geri çağrılarak manipüle edilebilmesi gibi fonksiyonları içeren sınırlı kapasiteye sahip bir bellek sistemidir (Baddeley 1996, Engle ve ark. 1999, Cowan 2006). Günlük hayattaki bilişsel işlevselliğin önemli parçaları olan bu iki bilişsel beceri, otobiyografik belleği doğrudan etkilemektedir. Otobiyografik bellek için kritik öneme sahip olan dikkat ve çalışma belleği süreçleri sosyal medya kullanımından birkaç yönden etkilenmektedir. Öncelikle, sosyal medya kullanımı sırasında kişi, sınırlı bir süre içerisinde onlarca durum güncellemesine, fotoğrafa ve videoya maruz kalmaktadır. Bu durum çalışma belleği üzerindeki bilişsel yükü (cognitive load) artırmaktadır. Öyle ki bu durum sosyal medya aşırı yüklenmesi (social media overload) adlı yeni bir kavramı ortaya çıkarmıştır (Lee ve Atance 2016). Bilginin anlaşılması, yorumlanması ve hatırlanmasını güçleştiren bu etki, çeşitli bilişsel görevlerde zorlanmaya sebep olmaktadır. Örneğin, yakın zamanda yapılan bir araştırma, sosyal medyanın bilişsel aşırı yüklenmeyi arttırdığını ve bunun çalışma belleği kapasitesi ile yakından ilişkili olan okuma görevlerinde anlamayı zorlaştırdığını göstermiştir (Jiang ve ark. 2016).

Sosyal medyanın dikkat ve çalışma belleği süreçleri üzerindeki olumsuz etkisinin bir başka sebebi çoklu görev gerektirmesidir. Çoklu görevlerin bilişsel kontrol üzerindeki etkilerini inceleyen ilk çalışmalar (Craik 1948, Broadbent 1958, Welford 1952), zihnin sınırlı bir kapasiteye sahip olduğunu vurgulamıştır (kapsamlı bir özet için bkz. İmren 2021). Daha sonra yapılan birçok çalışma çoklu medya görevinin dikkatin sürdürülmesini güçleştirdiğini ve çalışma belleği işlevlerini bozduğunu göstermiştir (Fried 2008, Sana ve ark. 2013, Dietz ve Henrich 2014, Gaudreau ve ark. 2014). Sosyal medya kullanımının gerektirdiği çoklu görevlere ek olarak birden fazla sosyal medya platformu kullanılıyorsa, bu platformların eş zamanlı veya aralarında geçişler yapılarak kullanımı da çoklu görev gerektirmektedir. Bu durum çoklu görevin çalışma belleği ve sürdürülen dikkat üzerindeki olumsuz etkilerini arttırabilmektedir (İmren ve Tekman 2018). Örneğin Uncapher ve arkadaşları (2016), yoğun şekilde çoklu medya görevi davranışı gösteren bireylerin gerekli bilgileri dikkat dağıtıcı bilgilerden ayırt etmekte güçlük çektiğini ve bu kişilerin çalışma belleği performanslarının düşük olduğunu göstermiştir.

Beyin görüntüleme çalışmalarında da davranışsal verileri destekleyen bulgulara ulaşılmıştır. Yoğun şekilde çoklu medya görevi davranışına sahip bireylerin, sürdürülen dikkatte kullanılan sinir ağlarına bağlı olarak, bilgi kaynakları arasında yoğun şekilde geçiş yapmayı gerektirmesi açısından, anterior singulat kortekste gri madde hacimlerinin daha düşük olduğu görülmüştür (Kühn ve Gallinat 2015, Loh ve Kanai 2016). Bir başka deyişle, bu bireylerin dikkatle ilişkili beyin bölgelerinde nöron yoğunluğunun daha az olduğu gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, yoğun çoklu medya görevi davranışının, çalışma belleği ve dikkatle ilişkili beyin bölgelerinde (örn. çeşitli prefrontal bölgeler: lateral superior/orta frontal girus ve superior frontal girusun medial kısmı) artan aktivasyonla karakterize olduğu bulunmuştur (Moisala ve ark. 2016). Prefrontal bölgelerdeki aktivasyon, dikkat taleplerine (örn. dikkatin sürdürülmesi ve ketlenmesi) göre değişiklik gösterdiği için, bu bulgu yoğun çoklu medya görevi davranışının dikkat dağınıklığı ile ilişkili olduğu şeklinde yorumlanmıştır (Moisala ve ark. 2016). Tüm bu bulgular, artan çoklu medya görevinin beyin üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya koymaktadır (Uncapher ve Wagner 2018)

Literatürdeki çalışmalar, sosyal medya kullanımı ve çoklu medya görevleri ile bilişsel işlevler arasında her zaman bir ilişki saptayamamıştır ya da aralarındaki ilişki her zaman negatif yönlü değildir. Örneğin, bir grup çalışma, sosyal medya kullanımı ve çoklu medya görevleri ile çalışma belleği arasında doğrudan bir ilişki bulamamıştır (Minear ve ark. 2013, Baumgartner ve ark. 2014, Edwards ve Shin 2017, Wiradhany ve Nieuwenstein 2017). Bir başka grup çalışma ise bu ilişkinin çeşitli şartlar altında her zaman negatif yönde gelişmediğini göstermiştir. Özellikle, eğitim programları (örn. sosyal medya kullanımı eğitimi) ve sosyal medya kullanımının (örn. Facebook'ta paylaşım sayısı) ergenlerde ve yaşlılarda bilişsel işlevler üzerinde geliştirici bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Alloway ve Alloway 2015, Mayshak ve ark. 2016, Myhre ve ark. 2017). Örneğin, Alloway ve arkadaşları (2015) tarafından gerçekleştirilen, ergenlerde sosyal medya kullanımının çalışma belleği üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışma, bir yıldan uzun süre Facebook kullanan katılımcıların, ilk kez kullananlara oranla, çalışma belleği görevlerinde daha yüksek puanlar aldıklarını göstermiştir. Ayrıca, başka bir çalışma sosyal medya kullanımı eğitimi ve sosyal medyadaki sosyalleşme sürecinin, sağlıklı yaşlı yetişkinlerde yönetici işlevlerin önemli bir göstergesi olan bilişsel işlem hızını olumlu şekilde etkilediğini bulmuştur (Myhre ve ark. 2017). Öte yandan, bahsi geçen çalışmada artan bilişsel işlevselliğinden sekiz hafta süren sosyal medya eğitiminin mi yoksa medya kullanımının kendisinin mi sorumlu olduğunu ayırtılabilmek pek mümkün görünmemektedir. Ancak bu sonuçlar, daha yüksek bilişsel işlevselliğe sahip bireylerin sosyal medyayı kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Özetle, sosyal medyanın otobiyografik bellek süreçleri için oldukça önemli olan çalışma belleği ve dikkat

üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar karmaşık bulgular ortaya koymaktadır. Bu çalışmalar çoğunlukla sosyal medyanın yarattığı algısal ve bilişsel yükün dikkatin sürdürülmesini güçleştirdiğini ve çalışma belleği işlevlerini olumsuz şekilde etkilediğini göstermektedir. Ancak, literatürde aksini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Muhtemelen, literatürdeki bu tutarsızlık, çalışmalarda sosyal medyanın farklı yönlerinin ele alınmasından ve bilişsel işlevlerin ölçülmesinde farklı testlerin kullanılmasından kaynaklanmaktadır.

Sosyal Medyanın Geçişken Bellek Sistemi Olarak Kullanılması

Sosyal medyanın otobiyografik bellek üzerindeki etkisi yalnızca kodlama (encoding) ve geri çağırma (retrieval) aşamalarında değil aynı zamanda depolama (storage) aşamasında da gerçekleşebilmektedir. İnternet ve sosyal medya bilgiler için sınırsız bir depolama alanı sağlamakta, bu durum bireylerin içeriği dahili olarak kodlaması ve saklamasını çeşitli açılardan gereksiz kılmaktadır. İlk olarak, yakın ilişkiler içinde gelişen, farklı bilgi alanlarından gelen bilgilerin kodlanması, depolanması, geri çağırılması ile ilgili kişiler arası bilişsel iş bölümü olarak tanımlanan geçişken bellek sistemi (transactive memory system), (Wegner 1987, Brandon ve Hollingshead 2004), dijital teknolojilerin gelişimiyle birlikte şekil değiştirmiştir. Sparrow ve arkadaşları (2011) bireylerin bir bilgisayar ya da harici bir cihazda depolanan bilgilere daha sonra erişebileceklerine dair inançlarının belleklerini nasıl etkilediğini test etmiştir. Bu çalışmanın ardından, internet ve sosyal medya, yeni geçişken bellek partnerleri olarak ele alınmaya başlanmıştır. Gerçekten, sosyal medya bilişsel verimliliği sürdürmek için belleği harici bir kaynağa aktarmaya yardımcı olan bir geçişken bellek kaynağı olarak kullanılacak şekilde teorize edilmiştir. Ayrıca, sosyal medya, bir bilgiyi çeşitli kaynaklara yöneltmek gibi fiziksel eylemler (örn. bilgiyi akıllı telefona veya bilgisayara daha sonra hatırlamak üzere kaydetmek) yoluyla bir görevin zihinsel işlem gereksinimlerini azaltma eylemi olarak ifade edilen bilişsel dışa devretme (cognitive offloading) için bir kaynak olarak tanımlanmıştır (Morrison ve Richmond 2020).

Bir geçişken bellek partneri olarak kullanılan sosyal medyadaki bilişsel dışa devretme eylemi, yine sosyal medyanın çalışma belleği üzerinde yarattığı bilişsel yükü aşmak için yararlanılan bilişsel bir strateji olarak düşünülebilir. Edinilen bilgi ve deneyimler, bir doğum gününün veya bir toplantının saati gibi belleği meşgul eden tüm içerikler sosyal medyaya aktarılabilir. Bu açıdan daha düşük çalışma belleği kapasitesine sahip bireyler daha fazla içeriği sosyal medyada boşaltmayı tercih edebilmektedir. Katılımcıların bilişsel dışa devretme seçeneğinin olduğu (veya olmadığı) koşullarda incelendiği çalışmalar bu varsayımı destekleyen bulgular sağlamaktadır: Daha yüksek öznel çalışma belleği kapasitesi sergileyen bireyler, seçenek verildiğinde daha az bilişsel yük boşaltma eğiliminde olmaktadır (Risko ve Dunn 2015).

Bilişsel dışa devretme eyleminin bellek üzerindeki bilişsel yükü boşaltmadaki bu önemli avantajı, bazı durumlarda dezavantaja dönüşebilmektedir. Örneğin, yakın zamanda gerçekleştirilen çalışmalar, kişilerin kendi bellek izlerini korumak yerine sosyal medyayı anımsatıcı bir araç olarak kullanmalarının, sosyal medyaya devrettikleri bilgiler ve anılarına dair belleklerinin hızlıca sönmesine sebep olduğunu göstermiştir (Sparrow ve ark. 2011, Ward 2013). Benzer bulgulara, fotoğraf gibi görsel öğeler için katılımcıların çeşitli koşullarda bellek performansları incelendiğinde de ulaşılmıştır (Henkel 2014, Soares ve Storm 2018, Tamir ve ark. 2018). Örneğin, Henkel (2014) nesnelere fotoğrafını çeken katılımcıların, yalnızca nesnelere gözlemlemesi istenenlere oranla, daha sonra bu nesnelere için daha düşük bellek performansı gösterdiğini bulmuştur. Fotoğraf çekmede bozulma etkisi (photo-taking impairment effect) olarak tanımlanan ve literatürde yaygın olarak gözlenen bu fenomenin, fotoğraf çekme koşulundaki katılımcıların kamerada hali hazırda kayıtlı fotoğrafları hatırlamaları gerekmediğine dair inançları ile açıklanabilir. Ancak bu etki katılımcılar fotoğraflara daha sonra hiçbir şekilde ulaşamayacaklarını bildiği durumlarda da gözlenmiştir (Soares ve Storm 2018). Sonuç olarak, bilişsel dışa devretmenin genel olarak çalışma belleğini desteklediği ancak aynı zamanda boşaltılan bilgi ihtiyacı duyulduğu anda mevcut olmadığında uzun süreli bellekte bozulmalara yol açabildiği görülmüştür. Bu açıdan, içeriğin sanal olarak depolanması (Sparrow ve ark. 2011) ve bilişsel aşırı yüklenme (Tamir ve ark. 2018), içeriklerin hatırlanmasını zorlaştırıyor gibi görünmektedir.

Özetle, sosyal medyanın çalışma belleği ve dikkat aracılığı ile otobiyografik belleği etkilemesi mümkün görünmektedir. Sosyal medyada deneyimlenen olayların çokluğu çalışma belleğinin gerçek yaşama oranla daha ağır bir yük altına girmesine sebep olmaktadır. Kapasitesinin oldukça üstünde bir yükü karşılayan çalışma belleği performansı düşmekte dolayısıyla içerikler belleğe aktarılamayabilmektedir. Öte yandan, sosyal medyanın etkisi depolama aşamasında da belirgindir. Sosyal medya otobiyografik olayların kaydedilebileceği alternatif bir partner haline gelmektedir. Bu yeni partner aracılığı ile alınan geri bildirimler (yorum, beğeni, vs.) içeriklerin kalıcılığını sağlamakla birlikte (Eliseev ve Marsh, 2021), belleğe kaydedilen bilginin kaybına da sebep olabilmektedir (Tamir ve ark. 2018). Tüm bu etkiler, sosyal medyanın dolaylı olarak otobiyografik bellek süreçlerini etkilediğini göstermektedir.

Sosyal Medya Bağlamının Otobiyografik Bellek Üzerindeki Doğrudan Etkileri

Geçmiş çalışmaların önemli bir kısmı sosyal medyanın otobiyografik bellek üzerinde doğrudan etkilerinin bulunduğunu göstermektedir. Bu çalışmaların bir kısmı sosyal medyaya kaydedilen veya paylaşılan olayların hangi özelliklerinin daha belirgin olduğuna odaklanırken (Comblain ve ark. 2000, D'argembeau ve van der Linden 2006, Gibbons ve ark. 2022), diğerleri sosyal medyada kişisel olayların paylaşılma sebeplerini (paylaşımın işlevlerine) incelemiştir (Bluck ve Alea 2002, Blagow ve Singer 2004, Alea ve ark. 2019). Sosyal medyada yapılan paylaşımların bireyin benliğinin dışında olması mümkün görünmemektedir. Bu sebeple benliğin dahil olduğu otobiyografik bellek üzerindeki etkisinin diğer bilişsel süreçlere göre daha güçlü olması mümkündür. Derlemenin bu bölümünde, bu çalışmalar bütüncül bir şekilde ele alınmış ve sosyal medyanın özel olarak otobiyografik bellek anıları üzerindeki etkileri niteliksel ve işlevsel açıdan mevcut literatür ışığında tartışılmıştır.

Sosyal Medya Paylaşımlarının Otobiyografik Bellek Nitelikleri Üzerindeki Etkileri

Sosyal medyada deneyimlenerek belleğe kodlanan veya gerçek yaşamda belleğe kodlanarak sosyal medyada paylaşılan anıların, gerçek yaşamda kodlanarak hatırlanan anılarından niteliksel açıdan farklı olabileceğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Sparrow ve ark. 2011, Tamir ve ark. 2018, Eliseev ve Marsh 2021). Temel olarak, sosyal medyada belleğe kodlanan veya hatırlanan olayların, detay miktarı (Sparrow ve ark. 2011; Tamir ve ark. 2018), doğruluk (Sparrow ve ark. 2011, Jiang ve ark. 2016, Finley ve ark. 2018) ve duygusal içerik (Wang ve ark. 2015, Gibbons ve ark. 2017, 2022) açısından gerçek yaşamda belleğe kodlanarak hatırlanan olaylardan farklılaştığı öne sürülmüştür. Sosyal medyanın otobiyografik bellek üzerindeki etkilerinin bütüncül bir biçimde anlaşılması için sırasıyla bu niteliklerin her biri üzerindeki etkisine değinilmiştir.

Sosyal Medyada Paylaşılan Anıların Detay Miktarı ve Doğruluğu

Sosyal medyada paylaşılan anıların detay miktarına ilişkin sınırlı sayıda araştırma mevcuttur ve bu araştırmalar çelişkili bulgular sunmaktadır. Çalışmaların bir kısmı, sosyal medya anılarının daha az detaya sahip olduğunu (Sparrow ve ark. 2011, Tamir ve ark. 2018) ve bu detayların bazı durumlarda orijinal olayla tutarlı olmadığını göstermektedir (Sparrow ve ark. 2011, Jiang ve ark. 2016, Finley ve ark. 2018). Bu çalışmaların hepsi doğrudan sosyal medya platformları ile ilgili olmasa da sosyal medyada paylaşılan anılar ile ilgili çıkarımlar içermektedir. Örneğin, Sparrow ve arkadaşları (2011) çeşitli içerikler internete kaydedildikten sonra, sonraki geri çağırılarda kaydedilmemiş içeriklere oranla daha az detayın hatırlandığını göstermiştir. Bu etkinin, önceki bölümde de detaylı şekilde ele alınan, geçişken bellek sisteminden kaynaklanmış olması mümkündür.

Geçişken bellekte iki temel özellik bulunmaktadır (Ward 2013); bellek partnerlerinin hatırlanan içeriğe ilişkin hissettiği sorumluluk ve diğer partner/partnerler tarafından ulaşılabilirliği. Bellek partnerlerinin başka kişiler olduğu durumlarda bu iki koşul her zaman sağlanamamaktadır. Olaya ilişkin detayları hatırlaması gereken partner bu detayları unutabilmektedir. Ya da bellek partnerine detayların hatırlanması gereken anda ulaşamamaktadır. Dahası bellek partnerinin yaşamını kaybetmesi durumunda sorumluluğunu aldığı detaylar tümüyle yok olabilmektedir. İnternet kullanımındaki artışla kaçınılmaz olarak kişisel anıların sıklıkla paylaşıldığı sosyal medya, bir geçişken bellek partneri haline gelmiştir (Stone ve ark. 2013, Ward 2013, Kahn ve Martinez 2020). Diğer geçişken bellek partnerlerinin aksine sosyal medyada anılar birçok insanla paylaşılabilen ve istenildiği anda birden fazla cihazdan kolaylıkla ulaşılabilirliktedir. Dolayısıyla, bir geçişken bellek partneri olarak sosyal medya, sorumluluk ve ulaşılabilirlik açısından gerçek yaşam partnerlerinden daha güvenilir görünmektedir. Ancak, tüm bu durumlar, sosyal medyada paylaşılmış anılar için anının sahibinin daha az sorumluluk hissetmesine sebep olabilmektedir. Dolayısıyla, gerçek yaşamda az sayıda kişi ile paylaşılmış anılara kıyasla, sosyal medyada paylaşılmış olaylara dair daha az miktarda ve doğrulukta detay hatırlanabilmektedir (Sparrow ve ark. 2011, Jiang ve ark. 2016, Finley ve ark. 2018,). Bu olası etki, sosyal medyada paylaşılan anıların, sosyal medyada paylaşılmayan anılara oranla daha düşük doğruluk oranına sahip olduğunu gösteren, son zamanlarda gerçekleştirilen kapsamlı bir deneysel çalışma tarafından desteklenmiştir (Tamir ve ark. 2018). Bu çalışmada katılımcılara bir video konuşması izlettirilmiştir. Konuşma izlettirilirken katılımcılar altı farklı koşuldan birine atanmıştır: Birinci gruptan videoyu yalnızca izlemesi, ikinci gruptan videoyu izlerken yaşadıkları deneyim hakkında düşüncelerini yazmaları istenmiştir. Ancak bu dört gruptan ilkinde yazdıkları düşüncelerin kaydedilmediği, ikinci gruba kaydedildiğini ancak yalnızca kendisi ile paylaşılacağı, üçüncü gruba ise düşüncelerinin çalışma biter bitmez diğer kişilerle paylaşılacağı söylenmiştir. Son gruptan ise video sırasında etraflarını gözlemlenmeleri ve buldukları ortamdaki eşyalar hakkında yazmaları istenmiştir. Video tamamlandıktan sonra katılımcılara videonun içeriği hakkında çeşitli sorular sorulmuştur. Sonuçlar videoya dair düşüncelerini yazan ve düşüncelerinin başkaları ile paylaşılacağı söylenen grubun bellek performansının önceki

dört gruptan anlamlı düzeyde düşük olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, sosyal medyada paylaşılan içeriklerin diğer içeriklere oranla doğruluk oranlarının daha düşük olabileceğine işaret etmektedir.

Öte yandan, olayların sosyal medya paylaşımı yoluyla hatırlanmasının detaylar üzerinde olumlu etkiye sahip olması da birkaç temel sebepten dolayı oldukça olası görünmektedir (Wang ve ark. 2017). Bu olası tetikleyiciler detay miktarını artırmakla birlikte içeriğin doğruluğuna zarar verebilmektedir (Stone ve Wang 2019). İlk olarak, sosyal medyada yapılan tüm paylaşımların sanal benlikle uyumlu bir temaya sahip olması gerekmektedir (Eliseev ve Marsh 2021). Belk'e (2013) göre dijital cihazların kullanımı ile birlikte benlik yeni bir boyut kazanmıştır. Gerçek dünyadan farklı olarak dijital dünyadaki benlik yapılandırılmış ve gerçek benliğin ötesine geçmiştir. Kişi gerçek dünyadakinin farklı olarak manipüle edilmiş fotoğraflar ve avatarlar yoluyla gerçek benliğiyle benzer ancak tam olarak aynı olmayan yeni bir kişi olma şansına kavuşmuştur. Bu yeni bağlam alternatif veya idealize benliklerin denenebileceği yeni bir dünya sunmuştur. Bu yeni benliklerin oluşturulabilmesi için yeni anıların kaydedilmesini ve paylaşılmasını sağlamıştır. Yeni oluşturulmuş olan bu sanal benliğin ifade edilmesi için kişisel anılar oldukça detaylı bir şekilde ifade edilmelidir (Wang ve ark. 2015). Bu eğilim, etkileşim içinde bulunan kişi sayısı arttıkça güçlenmektedir (Holloway ve Green 2017).

İkincil olarak, yapılan paylaşımlar, kişiye bu anıları prova etmek için yeni bir fırsat yaratmaktadır (Wang ve Blenis 2013). Ayrıca paylaşımlar beğenilme ve yorumlarla birlikte tekrar tekrar gözden geçirilmesi sebebiyle çok sık prova edilmektedir (Eliseev ve Marsh 2021). Bu sayede, paylaşılan detayların uzun süreli olarak hatırlanma olasılığı artmaktadır (Koutstaal ve ark. 1998, Zimmerman ve Brown-Schmidt 2020). Ancak bu durum, detayların miktarını olumlu şekilde etkilerken, bellek üzerinde bozucu bir etki yaratmaktadır. Deneyimlenen orijinal olaylar, sanal benlikle tutarlı olacak hale getirildiğinde, bu olaylara dair detayların bir kısmı değiştirilmektedir. Zaman içinde, orijinal olayın detayları sönükleşirken, sosyal medyada paylaşılan formu ve hatırlatıcı faktörler (beğeniler, yorumlar, etkileşimler) canlılığını korumaktadır. Dolayısıyla, anının içeriği zaman içinde değişmektedir (Stone ve Wang 2019). Özetle, bir kısım araştırmaya göre olayların sosyal medyada paylaşımı detay miktarını artırırken, içeriğine ilişkin bellek yanlışlarına sebep olabilmektedir.

Sosyal medyada paylaşılan anıların zaten kişi için önemli olaylar olması açısından, sosyal medyada paylaşılmamış olsalar dahi daha detaylı olarak hatırlanması mümkündür. Bu olasılığı dışlamak için, Hou ve arkadaşları (2022) genç yetişkin katılımcılardan bazı yaşam olaylarını günlüklerine yazmalarını, bazılarını ise bir sosyal medya platformunda paylaşmalarını istemiştir. Günlüğe yazılan ve sosyal medyada paylaşılan anıların detayları arasında bir fark bulunmazken, sosyal medyada paylaşılan içeriklerin günlükte yazılan içeriklere oranla orijinal olayla daha fazla miktarda tutarsız detay içerdiği gözlenmiştir. Bu bulgu, sosyal medya paylaşımlarının detay miktarından ziyade, içeriğin doğruluğunu etkilediği şeklinde yorumlanmıştır. Bu durum otobiyografik belleğin içeriğinin sosyal medya bağlamından olumsuz etkilendiğini göstermesi açısından önemli görünmektedir. Ancak bu etkinin tüm anılarda aynı seviyede olmaması mümkündür (Comblain ve ark. 2005, D'Argembeau ve van der Linden 2006). Dolayısıyla, sosyal medyanın detaylar üzerindeki etkisi değerlendirilirken içeriği de göz önünde bulundurulmalıdır.

Sosyal Medyada Paylaşılan Anıların Duygusal İçeriği

Sosyal medyada paylaşılan anılar, gerçek yaşam anılarından duygusal içerik bakımından farklılaşmaktadır. Önceki çalışmalar, tutarlı bir şekilde, sosyal medya anılarının duygusal değerlik (emotional valence) açısından gerçek yaşam anılarından farklılaştığını göstermektedir (Wang ve ark. 2015, Gibbons ve ark. 2017, 2022). Sosyal medyada paylaşılan anıların gerçek yaşam anılarına oranla genellikle daha olumlu olduğu öne sürülmektedir (Choi ve Toma 2014, Wang ve ark. 2015, Barasch ve ark. 2018.). Bu eğilim iletişim içerisinde bulunan kişi sayısı ile paralel olarak artış göstermektedir (Lin ve ark. 2014). Sosyal medyada paylaşılan olumlu anılara oranla sayıları az olsa da, olumsuz anıların da paylaşıldığını söylemek mümkündür (Gibbons ve ark. 2022). Geçmiş çalışmaların tamamı, paylaşılan olumlu anılara ilişkin duyguların paylaşım durumunda canlılığını koruduğunu göstermektedir (Lambert ve ark. 2013, Choi ve Toma 2014, Wang ve ark. 2015). Paylaşımın olumsuz anılar üzerindeki etkisi konusundaki bulgular ise daha karmaşıktır. Bir grup çalışma olumsuz anılara ilişkin duyguların sosyal medya paylaşımları sebebiyle canlılığını daha uzun süre koruduğunu göstermektedir (Gibbons ve ark. 2017, 2022). Diğer taraftan, paylaşımın olumsuz duyguları azalttığını öne süren çalışmalar da bulunmaktadır (Skowronski ve ark. 2004). Dolayısıyla, anının duygusal değerliğine bağlı olarak sosyal medyanın olaylar üzerindeki etkilerinin farklılaştığını söylemek mümkündür.

Olumlu anıların olumsuz ve nötr anılara oranla sosyal medyada daha sık paylaşıldığı ve dolayısıyla bu anılara ilişkin olumlu duyguların ve hatırlanan detayların daha uzun süre canlılığını koruduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Lambert ve ark. 2013, Wang ve ark. 2015). Örneğin Wang ve arkadaşları (2015) üniversite öğrencilerinden yakın zamanda yaşadıkları kişisel olayları bir günlüğe yazmalarını veya blog haline getirerek çevrimiçi ortamda paylaşmalarını istemişlerdir. Bu çalışmada blog olarak yazılmış anıların kişinin kendisi için

günlüğe yazmış olduğu anılara oranla içeriğinin daha olumlu olduğu görülmüştür. Bu bulgu birkaç şekilde açıklanabilir. Öncelikle, bağlam fark etmeksizin olumlu olaylar paylaşıldığında, kişi sonraki geri çağırma denemelerinde daha fazla detay hatırlayabilir ve olumlu duygularını koruyabilir (Walker ve Skowronski 2007). Oysa, paylaşılmadan hatırlanan olumlu anılarda bu etki gözlenmemektedir. Ayrıca, sosyal medya platformlarında yaratılmış olan sanal benlik, genellikle gerçek benlikten daha olumlu olma eğilimindedir. Sanal benliği olumlu gösterme çabası, kişilerin olumlu anıları daha fazla paylaşmasına yol açabilmektedir (Chen 2010, Barasch ve ark. 2018). Bu durum etkileşimde bulunulan kişinin daha olumlu algılanmasını sağlayabilmektedir (Alea ve ark. 2019). Dolayısıyla sosyal medyadaki paylaşımlar ağırlıklı olarak olumlu olayları veya detayları içermektedir.

Sosyal medyada, olumsuz anılar ya da anılara ilişkin olumsuz detaylar da paylaşılmaktadır. Artan sayıda araştırma, paylaşım durumundan bağımsız olarak anıların olumsuz detaylarının ve bu anılara ilişkin duyguların, olumlu anılara göre canlılığını daha hızlı ve güçlü bir şekilde yitirdiğini göstermektedir (Gibbons ve ark. 2011). Bu fenomen literatürde azalan duygu etkisi (fading affect bias) olarak bilinmektedir (Walker ve ark. 2003, Öner 2021). Azalan duygu etkisine göre olumsuz olaylara ilişkin detaylar olaydan yaklaşık 12 saat sonra canlılığını kaybetmeye başlamakta ve bu etki üç ay kadar artarak devam etmektedir (Gibbons ve ark. 2011). Olumsuz anıların detaylarının kaybolması, kişinin benliğine ilişkin olumlu görüşünün sürdürülebilmesine katkı sağlamaktadır (Walker ve Skowronski 2007). Oldukça şaşırtıcı bir biçimde, olumsuz anıların diğer kişilerle paylaşılması durumunda, bu anıların detayları çok daha hızlı bir biçimde azalmaktadır (Skowronski ve ark. 2004). Buna ek olarak, paylaşımın yapıldığı dinleyicilerin davranışı da azalmayı etkilemektedir. Örneğin dinleyici aktif olduğunda olumsuz olaylar üzerindeki azalan duygu etkisi de artmaktadır (Muir ve ark. 2015).

Sosyal paylaşımın olumsuz olaylar ve detaylar üzerindeki azalan duygu etkisinin, sosyal medya platformlarında paylaşılan anılar için de geçerli olması mümkündür. Örneğin sosyal medyada etkileşim içinde bulunan kişi sayısının daha fazla olması dolayısıyla, azalan duygu etkisinin daha hızlı ve güçlü olması beklenmektedir (Eliseev ve Marsh 2021). Ancak, ilginç bir şekilde Gibbons ve arkadaşları (2022) sosyal paylaşımın olumsuz anılar üzerindeki etkisinin sosyal medya paylaşımlarında bulunmadığını göstermiştir. Yine, Gibbons ve arkadaşları (2017) tarafından gerçekleştirilen deneysel bir çalışmada, yüzyüze paylaşımların sosyal medya paylaşımlarına oranla olumsuz anıların detaylarını daha az etkilediği görülmüştür. Sosyal medyada paylaşılan olumsuz anılar, gerçek yaşamda paylaşılanlara oranla detaylarını daha fazla koruma eğilimi göstermiştir. Benzer şekilde, Choi ve Toma (2014) yaptıkları çalışmada, olumsuz olayları sosyal medyada paylaşan kişilerin bu olaylara dair olumsuz duygularının daha az kaybolduğuna işaret etmektedir. Tüm bu bulgular, gerçek yaşamda paylaşılan anılardan farklı olarak, sosyal medyada paylaşılan olumsuz anıların canlılığının daha az kaybolduğunu göstermektedir. Bu durumun nihai olarak sosyal medyada yaşanan veya paylaşılan anıların işlevlerini yerine getirmesini zorlaştırması mümkündür.

Sosyal Medya Paylaşımlarının Otobiyografik Bellek İşlevleri Üzerindeki Etkileri

Otobiyografik belleğe kaydedilen anılara dair yalnızca “ne?” hatırlandığı değil, aynı zamanda bu anıların “ne için?” hatırlandığı da önemlidir. İşlevsel bakış açısına sahip araştırmacılar otobiyografik belleğe kaydedilen anıların hatırlanma amacıyla ilgilenmektedir. Bu bakış açısına göre, içerikler kişi tarafından farklı bağlamlarda ve farklı zamanlarda bir amaç için hatırlanmaktadır. Bu işlevlerin ne olduğu konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Yaygın bir şekilde kabul gören Pillemer’in (1992) sınıflandırmasına göre, otobiyografik bellek anıları üç temel işleve sahiptir (Bluck ve Alea 2002); benlik (benlik sürekliliği), sosyal (sosyal ilişki kurma veya var olan ilişkiyi sürdürme) ve yönlendirici (davranışların planlanması). Pillemer’e (1992) göre anılar, bu amaçlardan yalnızca birine hizmet etmektedir. Ancak daha sonraları Bluck ve Alea (2002) otobiyografik bellek anılarının aynı anda bu işlevlerden birden fazlasını içerebileceğini ve bu işlevlerin içinde bulunduğu bağlamdan etkilenebileceğini öne sürmüştür.

Sosyal medya, otobiyografik bellek ve benlik arasındaki ilişkiyi yeniden yapılandıran yeni bir bağlam olarak tanımlanabilir. Bu yeni bağlamda kişisel anıların paylaşılma sebeplerini anlayabilmek için işlevleri üzerinde durmak oldukça kritik görünmektedir. Pillemer’in (1992) sunduğu işlevlerin, sosyal medya anıları için de benzer olması mümkündür. Ancak yakın zamana kadar bu konu oldukça az sayıda araştırmacının dikkatini çekmiştir. Yakın zamanda, Wang (2020) gerçek yaşam anılarının işlevlerinin de dahil olduğu Online Bellek Paylaşım Amaçları Ölçeği’ni (Purposes of Online Memory Sharing Scale) geliştirmiştir. Bu ölçek dört temel işlevi ölçmektedir: benlik (self), sosyal(social), yönlendirici (directive), iyileştirici (therapeutic). Wang’e (2020) göre, bu işlevler sosyal medyada kişisel anıların paylaşılma sıklığını artırmaktadır. Ancak bu işlevlerin etkileri ve kullanım oranları aynı değildir. Bu sebeple her bir işlev ayrı ayrı değerlendirilmelidir.

Benlik İşlevi

Bu işlev otobiyografik belleğe kodlanan anıların benlik sürekliliğini sağlama amacıyla kullanılmasını ifade etmektedir. Benlik işlevi geçmişteki benlik ile şimdiki benlik arasındaki farklılıklara karşın kişinin geçmişte hatırladığı kişi ile kendisinin aynı kişi olduğunu bilmesini sağlamaktadır (Alea ve ark. 2019). Bir başka deyişle benlik sürekliliği için kritik öneme sahiptir. Bu sayede kişi güncel hedeflerine ulaşmak için benliği hakkında daha fazla bilgi toplamış ve iyi olma halini sürdürmüş olur (Bluck ve Alea 2008). Ancak benlik sürekliliğine rağmen hatırlanan içerik, güncel benlikten etkilenmekte ve bu farklılıklara bağlı olarak hatırlanan detaylar farklılaşmaktadır (Stone ve Wang 2019).

Wang (2020) sosyal medyada yapılan paylaşımların temel amaçlarından birisinin benlik işlevi olduğunu öne sürmüştür. Bununla birlikte, bu amacın kullanım sıklığında bireyler arası farklılıklar mevcuttur. Dışadönük, kendini açma motivasyonu yüksek, diğerleriyle iletişim kurmaya istekli ve bağımsız bireylerin diğer kişilere oranla daha sıklıkla benlik işlevi sebebiyle sosyal medya paylaşımı yaptığı görülmüştür (Stone ve ark. 2022). Ancak gerçek benlik ve benliğe bağlı bireysel özellikler (kişilik, bağımsızlık, vs.) sosyal medyadaki ile tümüyle örtüşmeyebilmektedir (Stone ve Wang 2019). Dolayısıyla bireysel özelliklerin etkileri gözlemlenirken bu özelliklerin sosyal medyada da benzer olup olmadığı test edilmelidir. Örneğin bir kişi gerçek yaşamda utangaç olabilmektedir. Sosyal medyada oluşturduğu benlik ise bu tanımlamaya uymayabilir. Bu durumda kişinin sosyal medyada benlik işlevi dolayısıyla paylaştığı anının bu özellikten ne kadar etkilendiği belirsiz olacaktır.

Sosyal İşlev

Otobiyografik belleğin bir diğer işlevinin yeni sosyal ilişkiler kurmak, var olan ilişkileri sürdürmek veya geliştirmek olduğu düşünülmektedir (Pillemer 1992, Bluck ve Alea 2002). Otobiyografik bellek diğer kişilerle paylaşılabilir materyal (durum güncellemesi, fotoğraf, video, vb.) sağlayarak iletişimin devamını ve zenginleşmesini sağlamaktadır (Bluck ve ark. 2010). Paylaşılan anılar kişinin çevresini hayatında olanlarla ilgili bilgilendirmesini ve ayrıca deneyimlerinden diğerlerinin de faydalanarak kendi yaşamlarında uygulamalarına olanak tanımaktadır. Öte yandan iletişimin bağlamı hatırlanan anının içeriğini etkilemektedir. Örneğin Pasupathi ve arkadaşları (2002) evli çiftlerle yaptıkları bir araştırmada, çiftlerin olumlu anılarını genellikle geçmişlerini hatırlayıp keyif almak için geri çağırıldıklarını oysa olumsuz anıların geri çağırılmasının sebeplerinin daha çeşitli olabileceğini göstermiştir. Araştırmacılar bu çalışma sonucunda anının geri çağırılma amacının (işlevi) paylaşıldığı bağlamdan etkilendiğini öne sürmüştür.

Sosyal medya anılarının temel işlevinin anıyı dış dünyadaki gibi hatırlamak değil, diğerleriyle paylaşmak olduğu düşünülmektedir (Eliseev ve Marsh 2021). Gerçek yaşamın aksine aynı anda yüzlerce kişi ile etkileşim şansının bulunduğu sosyal medya platformlarında paylaşılan anıların sosyal işlevinin diğer işlevlerden daha baskın olması beklenmektedir (Bluck ve Alea 2008). Sosyal medyada paylaşım yapmanın ve paylaşılan anılara maruz kalmanın yeni sosyal ilişkiler kurulmasına olanak sağlaması ve var olan sosyal ilişkileri güçlendirmesi mümkündür (Lin ve ark. 2014). Stone ve arkadaşları (2022) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, genç ve yaşlı yetişkinler sosyal medyada paylaşım yapmalarının temel sebebinin sosyal iletişim kurmak olduğunu belirtmişlerdir. Öte yandan sosyal medya anılarının sosyal işlevinin gerçek yaşamdaki anılar kadar etkin olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Alea ve Bluck (2019) yaptıkları bir araştırmada genç yetişkinlerin tanımadıkları bir kadının hikayesini dinledikten sonra kadını ne kadar sevdiğini ve ona karşı ne kadar empati ve yakınlık hissettiklerini sormuşlardır. Katılımcıların yarısı kadının hikayesini yüz yüze dinlerken diğer yarısı çevrimiçi mesaj olarak okumuştur. Yüz yüze koşulundaki katılımcılar mesaj koşulundaki katılımcılara göre yabancıyı daha fazla sevdiğini ve ona daha fazla empati hissettiğini belirtmiştir. Bu bulgu gerçek yaşamdan çok daha fazla sosyal etkileşim imkânı sunan sosyal medya platformlarında paylaşılan otobiyografik bellek anılarının (Eliseev ve Marsh 2021), sosyal işlevinin gerçek yaşam anılarından daha etkisiz olabileceğini işaret etmektedir. Bulgulardaki çelişkinin sebebinin bireyler arası farklılıklar olması mümkündür. Stone ve arkadaşları (2022) bireylerin sosyal işlevi kullanma oranlarının bireysel farklılıklara bağlı olarak değiştiğini göstermiştir. Kendini yalnız hisseden ve daha düşük özsaygıya sahip bireylerin sosyal etkileşim için sosyal medyayı daha fazla tercih ettiği görülmüştür. Sonuç olarak, sosyal medyada sosyal işlev bazı bireyler için daha belirgin iken diğer bireylerde benzer etki gözlemlenmeyebilir.

Yönlendirici İşlevi

Otobiyografik anıların yönlendirici işlevi, kişinin anılarının şu anki veya gelecekteki davranışlarını ve düşüncelerini yönlendirmek için hatırlamasını sağlamaktadır (Pillemer 1992, Bluck ve ark. 2010). Günlük yaşamda bir sorunla karşı karşıya kalındığında geçmiş anılar geri çağırılarak sorunu çözmek için ipuçları aranabilmektedir (Bluck ve Alea 2002). Ancak Bluck ve arkadaşlarına (2005) göre yönlendirici işlev benlik ve sosyal işlevlere göre daha soyut olmakla birlikte çoğu kez bu iki işlevi de içine almaktadır. Örneğin benliği

tanımlayıcı anılar hem kişinin benliği hakkında bilgi sahibi olmasını hem de bu benlik algısının rehberliğinde şimdiki davranışlarını yönlendirmektedir (Blagov ve Singer 2004). Bu durum yönlendirici işlevin test edilmesini zorlaştırmaktadır. Buna ek olarak yönlendirici işlevin etkin olabilmesi için geçmişten getirilen anı ile kişinin içinde bulunduğu durumun benzer bağlamlarda bulunması gerekmektedir. Aksi durumda kişi geçmiş ve bugünkü davranış arasındaki bağı kurmakta, dolayısıyla anısından faydalanmakta güçlük yaşayacaktır (Pillemer 1992).

Bağlam farklılığının yönlendirici işlev üzerindeki bozucu etkisi sosyal medyada paylaşılan anıların bu işlev üzerinde olumsuz etkisinin olabileceği ihtimalini ortaya çıkarmaktadır. Bu durumla tutarlı olarak Wang'ın (2020) sosyal medya anılarının işlevlerini ölçmek için geliştirdiği ölçekte yönlendirici işlevin güvenilirliği oldukça düşük çıkmıştır. Wang (2020) bu işlevle ilgili soruların kullanılması konusunda dikkatli olunması gerektiğini önermektedir. Öte yandan internet sayfalarında paylaşılan bloglarla ilgili çalışmalar, bloglarda paylaşılan içeriklerin gerçek yaşam işlevleri ile benzer olduğunu göstermektedir (Baker and Moore 2011, Stone ve ark. 2022). Dolayısıyla yönlendirici işlevi sosyal medya anıları için tümüyle yok saymak da doğru olmayacaktır.

İyileştirici İşlev

Gerçek yaşam otobiyografik bellek anıları için tanımlanmamış olan bu dördüncü işlev ilk kez Wang (2020) tarafından oluşturulmuştur. Wang'e (2020) göre sosyal medyada anıların paylaşılmasının temel sebeplerinden bazıları kişisel problemler hakkında bilgi sahibi olmak, hissedilen sıkıntıların azaltılması, benzer deneyime sahip olan kişilerin görüşlerini öğrenmek, geri bildirim ve tavsiyeler almaktır. Bir diğer deyişle bazı durumlarda kişisel anılar sosyal medyada duygu düzenleme ve olumsuz duygularla baş etmek için paylaşılmaktadır (Baker ve Moore 2011: akt., Stone ve ark. 2022). Wang (2020) bu işlevlerin tümünü iyileştirici işlev boyutu altında birleştirmiştir. Bu işlevle ilgili yapılmış olan bir çalışmada Stone ve arkadaşları (2022), sosyal medya anılarında bu işlevin kullanıldığını göstermiştir. Araştırmacılara göre sosyal medyada paylaşım yoluyla bireyler duygularını düzenlemek için diğerlerinin sempatisinden faydalanmaktadır (Pillemer 1992, Wang ve Blenis 2013). Ancak diğer işlevlerde olduğu gibi bu işlev için de bireyler arası farklılıklar gözlemlenmiştir. Öz saygısı düşük ve yalnız hissedilen bireyler kişisel anılarını daha sıklıkla iyileştirici işlevinden dolayı paylaşmaktadır (Stone ve ark. 2022).

Sonuç

Akıllı telefonlar ve sosyal medyanın tüm dünyada yaygınlaşmasının bir sonucu olarak kişisel anıların online olarak kaydedilmesi ve paylaşılmasında büyük bir artış yaşanmıştır. Sosyal ilişkilerin çevrimiçi olarak gerçekleştirilmesini mümkün kılan sosyal medya platformları, biliş üzerinde etkileri olan değişiklikleri beraberinde getirmiştir. Kişisel deneyimlerin ön planda olması dolayısıyla sosyal medyanın özellikle otobiyografik belleği oldukça güçlü biçimde etkilemesi olası görünmektedir. Önceki çalışmalar bu etkinin oldukça karmaşık ve çok yönlü olduğunu göstermektedir. Bu derlemede sosyal medyanın otobiyografik bellek üzerindeki dolaylı ve doğrudan etkileri eleştirel bir dille tartışılmıştır.

Sosyal medyanın otobiyografik bellek süreçlerini kodlama aşamasında dikkat ve çalışma belleği aracılığı ile, depolama aşamasında ise geçişken bellek sistemi aracılığı ile etkilediği düşünülmektedir. Sosyal medyada kullanıcıları aynı anda birden fazla uyarıcıya maruz kalmakta ve aynı anda birden fazla uyarıcıyı işlemeyi gerektirmektedir. Bu durum kısıtlı kapasiteye sahip olan dikkat ve çalışma belleği gibi bilişsel işlevler üzerinde bir yük yaratmaktadır. Bir başka deyişle sosyal medya kodlama sürecini etkilemektedir. Buna ek olarak bir geçişken bellek sistemi olarak sosyal medya, bilişsel dışa devretme aracılığıyla, bireylerin zihinsel işlem gereksinimlerini azaltmalarına olanak sağlamaktadır. Bilişsel yükü azaltmaya yarayan bu dışa devretme eylemi içeriğin depolanması sorumluluğunun sosyal medyaya aktarılması dolayısıyla sonraki geri çağırma denemelerinde performans gerilemesine sebep olmaktadır. Kodlama ve depolama aşamalarındaki bu etki diğer bellek türleri gibi otobiyografik belleği de etkilemektedir. Sosyal medyanın otobiyografik bellek üzerinde doğrudan etkileri de bulunmaktadır. Önceki çalışmalar bu yeni bağlamın otobiyografik belleğe kaydedilen anıların nitelik (detay miktarı, doğruluk ve duygusal içerik) ve işlevlerini (benlik, sosyal, yönlendirici, iyileştirici) etkilediğini göstermektedir. Niteliksel özellikler açısından değerlendirildiğinde sosyal medya anılarının gerçek yaşam anılarına oranla daha detaylı ancak daha az doğru bilgi içerdiği görülmektedir. Ayrıca sosyal medya anılarının duygusal içeriklerinin de gerçek yaşam anılarından farklılaştığı bulunmuştur. Ancak çalışmalar bu farklılığın yönü konusunda çelişkili bulgular sunmaktadır. İşlevsel açıdan değerlendirildiğinde ise sosyal medya anılarının gerçek yaşam anılarında olduğu gibi kişinin kendi benliğini anlama, sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme, davranışlarına yön verme ve sorunları ile baş etme amaçları için kullandığı görülmektedir.

Bu derleme, sosyal medyanın benlik algısı ve birçok bilişsel süreci kapsayan otobiyografik bellek üzerindeki etkilerinin anlaşılması hususunda literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmaktadır ve araştırmacıların dikkatini bu gelişmekte olan literatüre çekmektedir. Bu makalede ele alınan, sosyal medyanın otobiyografik bellek

üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmaların neredeyse tamamı, bu etkiyi görsel dışsallaştırmalar (örn. fotoğraflar, videolar) açısından ele almıştır. Bu açıdan, sadece görsel değil aynı zamanda diğer modalitelerin (örn. işitsel) de incelenmesi, otobiyografik belleğin nasıl etkilendiğini daha iyi anlamamızı sağlayacaktır. Ayrıca, sosyal medyanın benliğin önemli bir parçası olan otobiyografik bellek üzerindeki etkilerinin anlaşılması, sosyal medya ile ilişkili olarak ortaya çıkabilecek olası psikolojik sorunların önlenmesi açısından önemli görünmektedir. Bu açıdan, sosyal medya paylaşımlarının psikososyal işlev boyutu göz önüne alındığında, gelecek araştırmaların işlevselliğin bilişsel boyutlarına genişletilmesi bu açıdan büyük önem arz etmektedir. Dijital teknolojilerde devam eden hızlı değişim, anılarımızı kaydetmemizi sağlayan yeni harici bellek araçlarını (örn. metaverse) ortaya çıkarmaktadır. Örneğin, sosyal medya platformlarına kıyasla daha yüksek ekolojik geçerliliğe sahip olan ve gerçek dünyayı daha iyi simüle etme potansiyeline sahip olan metaverse evreni, otobiyografik bellek araştırmacılarına yeni bir araştırma alanı yaratmaktadır. İleride yapılacak araştırmaların, bu nispeten yeni teknolojide paylaşılan anıların, niteliksel ve işlevsel açıdan zihnimize kaydettiğimiz veya sosyal medyada paylaştığımız anılarından nasıl farklılaştığını ele alması, kişisel anıların dışa yansıtılmasına yönelik eğilimin dijital çağdaki hızlı gelişime nasıl adapte olduğuna dair anlayışımızı geliştirecektir.

Kaynaklar

- Alea N, Bluck S, Mroz EL, Edwards Z (2019) The social function of autobiographical stories in the personal and virtual world: an initial investigation. *Top Cogn Sci*, 11:794–810.
- Alloway RG, Alloway, TP (2015) The working memory benefits of proprioceptively demanding training: a pilot study. *Percept Mot Skills*, 120:766–775.
- Alloway TP, Alloway RG (2012) The impact of engagement with social networking sites (SNSs) on cognitive skills. *Comput Human Behav*, 28:1748–1754.
- Baddeley A (1996) Exploring the central executive. *Q J Exp Psychol*, 49A:5–28.
- Barasch A, Zauberger G, Diehl K (2018) How the intention to share can undermine enjoyment: photo-taking goals and evaluation of experiences. *J Consum Res*, 44:1220–1237.
- Barr N, Pennycook G, Stolz JA, Fugelsang JA (2015) The brain in your pocket: evidence that smartphones are used to supplant thinking. *Comput Human Behav*, 48:473–480.
- Baumgartner SE, Weeda WD, van der Heijden LL, Huizinga M (2014) The relationship between media multitasking and executive function in early adolescents. *J Early Adolesc*, 34:1120–1144.
- Belk RW (2013) Extended self in a digital world. *J Consum Res*, 40:477–500.
- Blagov PS, Singer JA (2004) Four dimensions of self-defining memories (specificity, meaning, content, and affect) and their relationships to self-restraint, distress, and repressive defensiveness. *J Pers*, 72:481–511.
- Bluck S, Alea N (2002) Exploring the functions of autobiographical memory: why do I remember the autumn? In *Critical Advances in Reminiscence Work: From Theory to Application* (Eds JD Webster, BK Haight):61–75. New York, Springer Publishing Company.
- Bluck S, Alea N (2008) Remembering being me: The self-continuity function of autobiographical memory in younger and older adults. In *Self Continuity: Individual and Collective Perspectives*. (Ed F Sani):55–70. London, Psychology Press.
- Bluck S, Alea N, Demiray B (2010) You get what you need: The psychosocial functions of remembering. In *The Act of Remembering: Toward an Understanding of How We Recall the Past*. (Ed JH Maze): 284–307. New York, Wiley-Blackwell.
- Brandon DP, Hollingshead AB (2004) Transactive memory systems in organizations: matching tasks, expertise, and people. *Organ Sci (Linthicum)*, 15:633–644.
- Broadbent DE (1958) *Perception and Communication*. Oxford, Pergamon Press.
- Chaffey S (2022) Global social media statistics research summary. SmartInsight Blog. <https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/> (Accessed 21.05.2022).
- Chen YK (2010) Examining the presentation of self in popular blogs: a cultural perspective. *Chinese Journal of Communication*, 3:28–41.
- Choi M, Toma CL (2014) Social sharing through interpersonal media: patterns and effects on emotional well-being. *Comput Human Behav*, 36:530–541.
- Comblain C, D'Argembeau A, van der Linden M (2005) Phenomenal characteristics of autobiographical memories for emotional and neutral events in older and younger adults. *Exp Aging Res*, 31:173–189.
- Conway MA (2005) Memory and the self. *J Mem Lang*, 53:594–628.
- Conway MA, Pleydell-Pearce CW (2000) The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychol Rev*, 107:261–288.
- Cowan N (2006) Within fluid cognition: Fluid processing and fluid storage? *Behav Brain Sci*, 29:129–130.
- Craik KJ (1948) Theory of the human operator in control systems. II. Man as an element in a control system. *Br J Psychol*, 38:142–147.

- D'Argembeau A, van der Linden M (2006) Individual differences in the phenomenology of mental time travel: the effect of vivid visual imagery and emotion regulation strategies. *Conscious Cogn*, 15:342–350.
- Dietz S, Henrich C (2014) Texting as a distraction to learning in college students. *Comput Human Behav*, 36:163–167.
- Edwards KS, Shin M (2017) Media multitasking and implicit learning. *Atten Percept Psychophys*, 79:1535–1549.
- Eliseev ED, Marsh EJ (2021) Externalizing autobiographical memories in the digital age. In *Trends Cogn Sci*, 25:1072–1081.
- Engle RW, Laughlin JE, Tuholski SW, Conway ARA (1999) Working memory, short-term memory, and general fluid intelligence: a latent-variable approach. *J Exp Psychol Gen*, 128:309–331.
- Finley JR, Naaz F, Goh FW (2018) *Memory And Technology: How We Use Information in the Brain and the World* (1st ed.). Cham, Springer Nature.
- Fried CB (2008) In-class laptop use and its effects on student learning. *Comput Educ*, 50:906–914.
- Gaudreau P, Miranda D, Gareau A (2014) Canadian university students in wireless classrooms: what do they do on their laptops and does it really matter? *Comput Educ*, 70:245–255.
- Gibbons JA, Dunlap S, Friedmann E, Dayton C, Rocha G (2022) The fading affect bias is disrupted by false memories in two diary studies of social media events. *Appl Cogn Psychol*, 36:346–362.
- Gibbons JA, Horowitz KA, Dunlap SM (2017) The fading affect bias shows positive outcomes at the general but not the individual level of analysis in the context of social media. *Conscious Cogn*, 53:47–60.
- Gibbons JA, Lee SA, Walker, WR (2011) The fading affect bias begins within 12 hours and persists for 3 months. *Appl Cogn Psychol*, 25:663–672.
- Henkel LA (2014) Point-and-shoot memories: the influence of taking photos on memory for a museum tour. *Psychol Sci*, 25:396–402.
- Holloway D, Green, L (2017) Mediated memory making: the virtual family photograph album. *Communications*, 42:351–368.
- Hou Y, Pan X, Cao X, Wang Q (2022) Remembering online and offline: the effects of retrieval contexts, cues, and intervals on autobiographical memory. *Memory*, 30:1–9.
- İmren M (2021) Çoklu medya görevlerinin bilişsel kontrol yetisi üzerine etkileri [Doktora tezi]. Bursa, Uludağ Üniversitesi.
- İmren M, Tekman HG (2018) The relationship between media multitasking, working memory and sustained attention. *Uludağ University Faculty of Arts and Sciences Journal of Social Sciences*, 20:1075–1100.
- Jiang T, Hou Y, Wang Q (2016) Does micro-blogging make us “shallow”? sharing information online interferes with information comprehension. *Comput Human Behav*, 59:210–214.
- Kahn AS, Martinez TM (2020) Text and you might miss it? snap and you might remember? exploring “Google effects on memory” and cognitive self-esteem in the context of Snapchat and text messaging. *Comput Human Behav*, 104:1–10.
- Koutstaal W, Schacter DL, Johnson MK, Angell KE, Gross MS (1998) Post-event review in older and younger adults: improving memory accessibility of complex everyday events. *Psychol Aging*, 13:277–296.
- Kühn S, Gallinat J (2015) Brains online: structural and functional correlates of habitual internet use. *Addict Biol*, 20:415–422.
- Lambert NM, Gwinn AM, Baumeister RF, Strachman A, Washburn IJ, Gable SL et al. (2013) A boost of positive affect: the perks of sharing positive experiences. *J Soc Pers Relat*, 30:24–43.
- Lee WSC, Atance CM (2016) The effect of psychological distance on children’s reasoning about future preferences. *PLoS One*, 11:e0164382.
- Lin H, Tov W, Qiu L (2014) Emotional disclosure on social networking sites: The role of network structure and psychological needs. *Comput Human Behav*, 41:342–350.
- Loh KK, Kanai R (2016) How has the internet reshaped human cognition? *Neuroscientist*, 22:506–520.
- Mayshak R, Sharman SJ, Zinkiewicz L (2016) The impact of negative online social network content on expressed sentiment, executive function, and working memory. *Comput Human Behav*, 65:402–408.
- Miner M, Brasher F, McCurdy M, Lewis J, Younggren A (2013). Working memory, fluid intelligence, and impulsiveness in heavy media multitaskers. *Psychon Bull Rev*, 20:1274–1281.
- Moisala M, Salmela V, Hietajärvi L, Salo E, Carlson S, Salonen O et al. (2016). Media multitasking is associated with distractibility and increased prefrontal activity in adolescents and young adults. *NeuroImage*, 134:113–121.
- Morrison, AB, Richmond, LL (2020) Offloading items from memory: individual differences in cognitive offloading in a short-term memory task. *Cogn Research*, 5:1–13
- Muir K, Brown C, Madill A (2015) The fading affect bias: effects of social disclosure to an interactive versus non-responsive listener. *Memory*, 23:829–847.
- Myhre JW, Mehl MR, Glisky EL (2017) Cognitive benefits of online social networking for healthy older adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 72:752–760.
- Ophir E, Nass C, Wagner AD (2009) Cognitive control in media multitaskers. *Proc Natl Acad Sci U S A*, 106:15583–15587.
- Öner S (2021) Otobiyografik Hatırlamada duygu yoğunluğu ve duygu değeri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13:605–618.
- Pasupathi M, Lucas S, Coombs A (2002) Conversational functions of autobiographical remembering: long-married couples talk about conflicts and pleasant topics. *Discourse Process*, 34:163–192.

- Pew Research Center (2018) Social media fact sheet. Internet and Technology. <http://www.pewinternet.org/fact-sheet/social-media/#> (Accessed 21.05.2022).
- Pillemer DB (1992) Remembering personal circumstances: a functional analysis. In *Affect and Accuracy in Recall: Studies of "Flashbulb" Memories* (Eds E Winograd, U Neisser):236-264. New York, Cambridge University Press..
- Risko EF, Dunn TL (2015) Storing information in-the-world: metacognition and cognitive offloading in a short-term memory task. *Conscious Cogn*, 36:61-74.
- Sana F, Weston T, Cepeda NJ (2013) Laptop multitasking hinders classroom learning for both users and nearby peers. *Comput Educ*, 62:24-31.
- Sayar F (2011) Otobiyografik bellek ve otobiyografik belleği etkileyen değişkenler. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 35:19-33.
- Scott JG (2011) Attention/concentration: the distractible patient. In *The Little Black Book of Neuropsychology* (Eds MR Schoenberg, JG Scott):149-158. New York, Springer
- Skowronski J, Gibbons J, Vogl R, Walker WR (2004) The effect of social disclosure on the intensity of affect provoked by autobiographical memories. *Self Identity*, 3:285-309.
- Soares JS, ve Storm BC (2018) Forget in a flash: A further investigation of the photo-taking-impairment effect. *J Appl Res Mem Cogn*, 7:154-160.
- Sparrow B, Liu J, Wegner DM (2011) Google effects on memory: cognitive consequences of having information at our fingertips. *Science*, 333:773-776.
- Stone CB, Barnier AJ, Sutton J, Hirst W (2013) Forgetting our personal past: socially shared retrieval-induced forgetting of autobiographical memories. *J Exp Psychol Gen*, 142:1084-1099.
- Stone CB, Guan L, LaBarbera G, Ceren M, Garcia B, Huie K et al. (2022) Why do people share memories online? an examination of the motives and characteristics of social media users. *Memory*, 30:450-464.
- Stone CB, Wang Q (2019) From conversations to digital communication: the mnemonic consequences of consuming and producing information via social media. *Top Cogn Sci*, 11:774-793.
- Tamir D I, Templeton EM, Ward AF, Zaki J (2018) Media usage diminishes memory for experiences. *J Exp Soc Psychol*, 76:161-168.
- Uncapher MR, Thieu MK, Wagner AD (2016) Media multitasking and memory: differences in working memory and long-term memory. *Psychon Bull Rev*, 23:483-490.
- Uncapher MR, Wagner AD (2018) Minds and brains of media multitaskers: current findings and future directions. *Proc Natl Acad Sci U S A*, 115:9889-9896.
- Walker WR, Skowronski JJ (2007) The fading affect bias: but what the hell is it for? *Appl Cogn Psychol*, 22: 877-895.
- Walker WR, Skowronski JJ, Thompson CP (2003) Life is pleasant-and memory helps to keep it that way! *Rev Gen Psychol*, 7:203-210.
- Wang Q (2020) Creation of the purposes of online memory sharing scale. *PsyArXiv*, doi: 10.31234/osf.io/jh5sx
- Wang Q, Blenis C (2013) The autobiographical self online. <https://www.researchgate.net/publication/303540765> . (Accessed 21.05.2022).
- Wang Q, Blenis C, Gonzalez P, Unviersity C (2015) Going public: the impact of social media on autobiographical memory. 27th APS Annual Convention, June 2015.
- Wang Q, Lee D, Hou Y (2017) Externalising the autobiographical self: sharing personal memories online facilitated memory retention. *Memory*, 25:772-776.
- Ward AF (2013) Supernormal: How the internet is changing our memories and our minds. *Psychol Inq*, 24:341-348.
- Welford AT (1952) The psychological refractory period and the timing of high-speed performance-a review and a theory. *Br J Psychol*, 43:2-19.
- Wegner, DM (1987) Transactive memory: A contemporary analysis of the group mind. In *Theories of Group Behavior* (Ed B Mullen, GR Goethals):185-208. New York, Springer Verlag.
- Wiradhany W, Nieuwenstein MR (2017) Cognitive control in media multitaskers: two replication studies and a meta-analysis. *Atten Percept Psychophys*, 79:2620-2641.
- Zimmerman J, Brown-Schmidt S (2020) #foodie: Implications of interacting with social media for memory. *Cogn Res Princ Implic*, 5:16.

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

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.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

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

