



PSYCHE

SAYI 4

MAYIS
2024



Kapak Tasarımı: Playground ai

DİJİTAL DÜNYADA İNSAN



LİSE
PDR BİRİMİ



iÇİNDEKİLER

1

EDİTÖR YAZISI

2

SOSYAL MEDYANIN ETKİLERİNİN
FARKINDA MISIN?

Berna MALKOÇ EMİROĞLU

7

SENİ ÇEVİRİM İÇİ GÖRMÜŞLER...

Levent BAŞKAN

13

RÖPORTAJ: KLİNİK PSK. ECEM ÖZTOYGAR

İncisu ÇINAR

23

SOSYAL MEDYADA ROMANTİK İLİŞKİLER

Nehir YILDIZ-Nazlı Sinem CANER

25

TEKNOLOJİ KULLANIMINDA BİLİNÇLİ
FARKINDALIK

İrem ATASEVER

27

TEKNOLOJİ KULLANIMININ İNSAN
SAĞLIĞINA OLUMSUZ ETKİLERİ

Özgü ÖZER

30

ÖĞRENCİLERİMİZE SORDUK...

Levent BAŞKAN

37

PDR'DEN FİLM ÖNERİSİ

38

DİJİTAL SÖZLÜK



EDİTÖRDEN...



Tasarım: Playground ai

SEVGİLİ OKUYUCULAR,

Son 20 yılda gerçekleşen hızlı atılımlarla beraber teknoloji daha ulaşılabilir olmanın yanı sıra hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldi. Yaşamın pek çok alanında kolaylıklar sağlayan dijitalleşme bazı tehlikeleri de beraberinde getirdi. Dijitalleşmenin kolaylaştırıcı etkisi pandemiyle birlikte hız kazanırken her geçen gün yeni tehlikeleri de keşfetmeye devam ediyoruz.

Dergimizin bu sayısında dijital dünyada insanı inceleyerek tehlikelerden ve faydalardan bahsederek bazı önemli noktalara dikkat çekmekle beraber okulumuzdan küçük bir katılımcı grubuyla dijital dünyada öğrencilerimizin yerini inceledik.

Dördüncü sayımızda bizlere destek olan değerli içerik üreticilerimize, Klinik Psikolog Ecem ÖZTOYGAR'a, birim sorumlumuz Şengül Bahadır'a, ekip arkadaşımız Berna MALKOÇ EMİROĞLU'na teşekkür ederiz.

Keyifli okumalar dileriz.



SOSYAL MEDYANIN ETKİLERİNİN FARKINDA MISIN?

PDR Uzmanı Berna MALKOÇ EMİROĞLU

Dünyadaki dijital verileri her yıl raporlayan We Are Social ve Meltwater'ın hazırladığı 2024 Küresel Dijital Raporları'na (2024 Global Digital Reports) göre; 2024'ün ilk çeyreğinde 86.04 milyon olan Türkiye nüfusunun %86.5'i internet, %66.8'i ise sosyal medya kullanıcısı. Türkiye'de en çok kullanılan **sosyal medya araçları ise**; 57 milyon 500 bin kullanıcıyla YouTube, 57 milyon 100 bin kullanıcıyla Instagram ve 37 milyon 700 bin kullanıcıyla TikTok. Sosyal medya kullanıcıların %47.1'i kadın ve % 52.9'u erkek. 18 yaş ve üzeri kullanıcı sayısı 54,30 milyon. Bu rakam, 18 yaş ve üzeri toplam nüfusun % 86,8'ine denk geliyor.

Veriler gösteriyor ki sosyal medya uygulamaları günümüzde özellikle gençler tarafından çok fazla kullanılan, aynı zamanda her yaş grubundan insanın da yer aldığı bir iletişim platformudur. Bireyler bu platformu kullanarak kendilerini farklı şekillerde ifade etme, iletişim olanaklarını genişletme ve daha fazla sosyalleşme imkânı bulmaktadırlar.

Bu kadar yoğun kullanılan bu platformun kaçınılmaz olarak ruh sağlığı ve insan psikolojisi üzerine de etkileri olacaktır.



Sosyal Medyanın Ruh Sağlığına Olumlu Etkileri

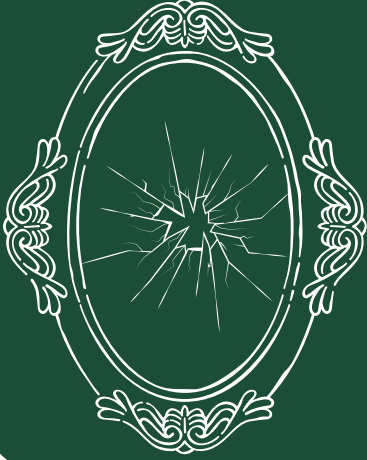
Konu sosyal medya ve internet kullanımı olduğunda çoğu zaman bunun insanın fiziksel ve ruhsal sağlığına olumsuz etkilerinden bahsedilir. Kuşkusuz ki bu yazıda bunlara değineceğiz. Ancak doğru amaçlarla kullanıldığında sosyal medyanın ruh sağlığına olumlu etkileri olduğundan da bahsetmeliyiz. Sosyal medya;

- **İletişim Kurmayı Sağlar.** Günümüz teknolojisi istediğimiz bilgiye ulaşmayı oldukça kolay hale getirir. Sosyal medya üzerinden farklı coğrafya veya kültürlerde yaşayan kişilerle iletişim kurabilir ve o kültür hakkında merak ettiğiniz bilgilere ulaşabilirsiniz.
- **Yalnızlık Hissini Azaltır.** Araştırmalara göre sosyal medya kullanımı sırasında diğer insanlarla yapılan etkileşimler, yalnızlık hissini ve kişinin yaşadığı depresif duyguları azaltmaktadır. Yani sağlıklı bir şekilde kullanıldığında sosyal medyanın psikolojik yönden bazı faydaları vardır.
- **Mutlu ve İyi Hissettirir.** Bazı araştırma bulguları, bu mecraların insanları mutlu ettiği ve iyi hissettirdiği yönündedir. Kişinin paylaşımları sonucu aldığı yüksek etkileşimler sonrası mutlu olduğu gözlemlenmiştir.
- **Rol Model Bulmaya Yardımcı Olur.** Kişiler, örnek alacağı ve rol model olarak kabul edebileceği insanları sosyal medya üzerinde keşfedebilir ve takip edebilir. İlgi alanları dahilinde paylaşımlar yapan pek çok iyi örnek kişiye ilham verip yol gösterici olabilir.
- **Aidiyet Duygusunu Arttırır.** Aidiyet duygusu, bir sosyal grubun parçası olarak hoş karşılandığınızı, görüldüğünüzü ve takdir edildiğinizi hissetmekle oluşur. Sosyal medya da farklı düşüncelerden insanların olduğu, her düşünceye açık, kişilerin kendini ait hissedebileceği ve kendini kabul ettirebileceği ortamlar yaratan bir platformdur.

Sosyal Medyanın Ruh Sağlığına Olumsuz Etkileri

Özellikle uzun süreli ve dikkatsiz sosyal medya kullanımı kişiyi hem fiziksel hem de ruhsal yönden olumsuz etkileyebilir.

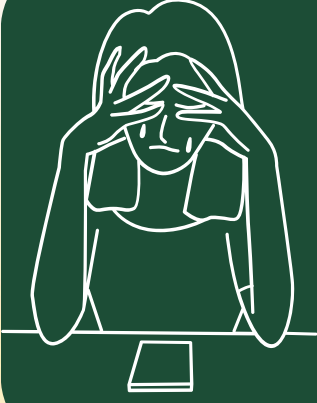
Sosyal Karşılaştırma ve Özsaygı: "Sosyal karşılaştırma" kullanıcıların paylaşılan içerikler üzerinden kendilerini değerlendirmelerini ifade eder. Kendini sürekli başkalarıyla karşılaştırmak, çoğu zaman daha kötü hissetmeye yol açabilir. Sosyal medya gönderilerine yönelik imrenme, kıskanma gibi duygular bireyin özsaygısının olumsuz etkilenmesine ve yetersizlik hissetmesine, paylaşımlarıyla beğeni toplayamaması, kendisini reddedilmiş, yalnız veya önemsiz hissetmesine neden olabilir.



Olumsuz Beden Algısı: Sosyal medya, kişilerin mükemmel görünmeleri gerektiğini ve kişisel değerlerinin görünümüne bağlı olduğunu düşüncesini ön plana çıkaran pek çok paylaşımı içermektedir. Bedenin cömertçe sergilendiği sosyal medyada gerçekçi olmayan (fotoshoplanmış/filtrelenmiş) fotoğraflar özellikle beden imajı sorunlarıyla mücadele eden kişileri ve bedenlerinin değiştiği bir dönemi yaşayan ergen ve gençleri daha fazla zorlamakta, bu zorlanma yeme bozukluklarına kadar ilerleyebilmektedir.

Phubbing (Sosyotelizm): "Phone" ve "snubbing" yani; "telefon" ve "küçük görme, yok sayma" kelimelerinin birleşiminden türetilmiş olan bir kavramdır. Bireyin telefonuyla ilgilenerek çevresini görmezden gelmesi ve bu yolla kişilerarası iletişime kaçınması anlamına gelmektedir. Alanyazında "Phubbing" genel olarak bağımlılık olarak nitelendirilmekte ve kişilerarası iletişime zararı ve ruh sağlığı üzerine olumsuz etkileri olduğu ortaya konulmaktadır.





FOMO-Fear of Missing Out (Günceli Kaçırma Korkusu):

Kişinin gündelik hayatta yaşanan haberleri, gelişmeleri, bilgileri bilmediği veya kaçırdığı endişesidir. FOMO teknolojinin gelişmesiyle son zamanlarda artış göstermiştir. Günceli kaçırmamak için sürekli olarak sosyal medya hesaplarını kontrol etme ihtiyacı beraberinde aşırı sosyal medya kullanımını getirir. Sosyal medya ve internet üzerindeki güncellemeleri kontrol etme isteği kişinin günlük yaşantısında, ailesinde, çevresinde, iş hayatında ve arkadaşlık ilişkilerinde ciddi sorunlara yol açabilir. Endişe ve stres düzeyini yükselterek depresyona veya kaygı bozukluğuna sebebiyet verebilir.

Duygusal Manipülasyon: Dijital dünyanın ruh sağlığına bir başka etkisi de duygularımızın sosyal medya aracılığıyla kolayca manipüle edilebiliyor olmasıdır. Kullanıcıların daha çok etkileşimde bulunması için güçlü algoritma sistemleri kullanarak bu platformlarda, karşınıza sürekli çıkan benzer içeriklerle ilgi duyduğunuz kadar hassas olduğunuz ya da zaafınız olan konulara da sizi bilinçli olarak yönlendirerek manipüle eder.

Siber Zorbalık: Sosyal medya, siber zorbalığın yaşandığı platformların başında gelir. Kişiler bir diğerine karşı hissettiği olumsuz duyguları ifade etmek, o kişiyi dışlayarak incitmek için sosyal medyada daha rahat yorumlar ya da paylaşımlar yapabilmektedir.



Bağımlılık: Sosyal medya platformlarında yayınlar yapay zekâ tarafından kullanıcıya özgü seçilmiş, platformların her birine kaydırmayı sürdüreceğimiz şekilde yerleştirilmiştir. Kişiler farkında olmadan neredeyse günün tamamını bu platformlarda geçirebilmektedir. Bu gibi durumlar duygusal ve psikolojik yönden içe kapanmaya, duygusal ihtiyaçları karşılayamamaya, yoksunluk belirtilerine, odaklanma problemlerine ve sosyal medya bağımlılığına neden olabilmektedir.



Depresyon ve Anksiyete: Alan yazını incelendiğinde bazı araştırmalar, aşırı sosyal medya kullanımının depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Sürekli olarak idealize edilmiş yaşamlarla karşılaşma, kendini sürekli olarak değersiz hissetme, sosyal medyada yaşanan olumsuzluklar (trolleme, siber zorbalık vb.) gibi faktörler, ruh sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir.

İşin özü her şeyde olduğu gibi; “Azı karar, çoğu zarar”. Çalışmalar gösteriyor ki internet ve sosyal medyada bilgiye ulaşmak kolay ve geçirilen zaman keyifli olsa da, kullanım süresi arttıkça kişilerin iyi oluş halinin bozulma ve psikolojik durumunun olumsuz yönde etkilenme ihtimali de artma eğilimindedir. İnternet ortamında ulaşılan bilgiler arasında yanlış aktarılan çok fazla yazı ve haber olduğunu da akıldan çıkartmamak gerekir. Akılcı kullanım yani; kimleri ve neden takip ettiğiniz konusunda seçici olmak, kişide olumsuz duygular yaratan, kendini kötü hissetmesine neden olan içeriklerden uzak durmak, sosyal medyada geçirilen zamanı sınırlamak ve bazen ara vermek yani “detoks” yapmak önemlidir. Sanal dünya her ne kadar cazip olsa da gerçek hayatta keyif aldığınız insanlarla yüz yüze ilişki ve etkileşimi sürdürmek belki de en önemlisi. Çünkü yüz yüze ilişkiler sosyal destek ağınıza güçlendiren, iyilik halini ve ruh sağlığını korumak için hala en “gerçek platformdur”.



SENİ ÇEVİRİM İÇİ GÖRMÜŞLER...

Levent BAŞKAN

9-C

Hiç tanıdığınız birinin sosyal medyada olduğu kişiden farklı davrandığını gördünüz mü?

Facebook/Twitter gibi platformlarda gerçek hayattaki davranışlarına ters düşen paylaşımlar ve yorumlar yapan kişiler tanıyor musunuz?

Covid-19 karantinası ve sosyal izolasyon süreciyle beraber teknoloji kullanımımızın artması böyle insanlarla karşılaşma sıklığımızı artırmış olabilir. Özellikle de son dönemlerde, kötü niyetli yorumlar, gönderiler ve linç kültürü oldukça arttı. Peki, insan davranışlarının sosyal medyada bu kadar değişiklik göstermesinin nedeni ne olabilir?

WE ARE SOCIAL (2023) raporuna göre, dünya nüfusunun %59'unun, yani yaklaşık 4,5 milyar insanın, internet kullanıcısı olduğu hesaplanmaktadır. Günümüzde pek çok insanın erişim sağladığı interneti kullanım amacı çeşitlilik göstermektedir. İnternet artık birçok insan için farklı sebeplerle de olsa temel bir ihtiyaç hâline gelmiştir. Peki bu kadar çok insanın içinde bulunduğu sanal dünyada gerçekten farklı mı davranıyoruz?

Bu soruyu, son dönemlerde araştırmacılar tarafından ortaya atılan “çevrim içi disinhibisyon” kavramı cevaplıyor. Çevrim içi disinhibisyon, genellikle dijital iletişimdeki çeşitli faktörlerin etkisiyle ortaya çıkan, bireylerin çevrimiçi ortamda çevrim dışına kıyasla daha açık, özgür ve bazen de agresif davranma eğilimini tanımlayan bir kavramdır. Hadi çevrim içi disinhibisyonu daha iyi tanıyalım. Sanal dünyada gerçek hayattan farklı davranmanın pek çok nedeni olabilir. Çevrim içi disinhibisyonun bazı nedenlerini aşağıda sizler için derledim.

Sanal dünyada daha az kısıtlı ve daha cüretkar olunması: Sanal dünyada bireyler, gerçek hayattaki sosyal kısıtlamalardan daha az etkilenir ve bu yüzden daha cesur ve özgür davranırlar. Bu durum, insanların duygusal açıdan zorlandığı konularda bile daha açık iletişim kurmalarına ve düşüncelerini özgürce ifade etmelerine olanak tanır. Sanal dünyadaki bu cesaret, bireylerin kendilerini daha özgür hissetmelerini sağlayarak çeşitli konularda daha cesur davranmalarına yol açar.

Gerçeklik algısının değişmesi: Emily Finch (2007) yaptığı bir çalışmada bazı internet kullanıcılarının sanal dünyayı bir “oyun” olarak nitelendirip gerçek hayattaki kuralların ve değerlerin burada geçerli olmadığını düşündüklerini fark etmiştir. Bu kişiler her internete bağlandıklarında farklı ve sahte kişiliklere bürünebilirler ve gerçek hayatlarından bir nebze olsun kaçıp çeşitli iddialarda bulunurlar. Ayrıca bu kişiler herhangi bir kısıtlama ve sorumluluk duymadıkları için sosyal medya üzerinden provakatif davranışlar ve manipülasyonlar sergileyebilirler.

Dijital platformlarda gerçek dünyadan farklı bir yöntemle iletişim kurma: Dijital platformlarda iletişim kurma biçimi, bireylerin yüz yüze etkileşimlerinden genel olarak farklıdır. Sanal ortam, bir tür filtre görevi görür ve insanların yüz yüze iletişimde var olan göz teması, beden dili, jest ve mimikler, konuşana odaklanma, ses tonu gibi faktörlerden etkilenmemesini sağlar çünkü bu faktörler çevrimiçi iletişimde bulunmaz. Çevrimiçi iletişimde mesaj atarken sadece sözcüklerimize odaklanılır.

Sosyal medyada normalden farklı olarak iletişim şekli yazışmadır ama biz insanlar hayatta iletişim şekli olarak yüz yüze konuşuruz. Birbirimizin yüz ifadelerine, mimiklerine, el ve kol hareketlerine farkında olmadan sürekli bakar ve çıkardığımız anlamlardan konuşmamızın şeklini, hızını ve içeriğini ayarlarız. Karşımızdakini üzecek ve canını sıkacak söylemlerden kaçır, rahatsız olduklarını anladığımızda durur ve konuyu değiştiririz, yani konuşmalarımıza dikkat ederiz. Ancak, sosyal medyada bu gibi unsurlar olmadığı için kendi sesimizle okuduğumuz metni kendi istediğimiz şekilde anlarız ve karşımızdakini rahatsız ettiğimizi gözlemleyemeyiz. Bu durum bizi zaman zaman daha kaba birisi yapabilir.

Anonimlik ve kimlik maskesi: Çevrimiçi ortamda kullanıcılar, genellikle gerçek kimliklerini gizlerler ve takma isimler yani kullanıcı adları kullanırlar. Bu durum, bireylerin çevriminde daha cesur olmalarına ve çevrimdışında söyleyemeyecekleri şeyleri ifade etmelerine neden olur.

Sosyal medyadaki kullanıcı adları, e-posta adresleri ve profil fotoğrafları yanıltıcı bilgiler içerebilir ve gerçek kimliklerini gizlemek için kullanılabilir. Bu yüzden bu tür bilgiler, kişinin aslında kim olduğunu kesin bir şekilde anlamamızı engeller. Aynı şekilde, gerçek kimliğini saklayan kullanıcılar kendini oldukça güvende hisseder ve yaptığı paylaşımlardan sorumlu tutulmayacağını düşündüğünden gerçek hayatta cesaret edemeyecekler ifadeleri kullanabilirler. Bu durum insanların sosyal medyada paylaşım yaparken daha cesur ve agresif bir tutum sergilemesine neden olur.

Statü ve yetkilerin küçümsenmesi: Bir kişinin otoritesini giyiminden, tavırlarından, el hareketlerinden ve diğer insanların o kişiye olan davranışlarından anlar ve işgüdüsel olarak da ona saygı gösteririz. Fakat, sanal dünyada bu otoriter kişiyi karşımızda göremediğimiz için ondan daha az çekinir, hakkında rahatça konuşmaya meyilli oluruz. Sonuçta, karşımızda olmayışı o an için "gücün" bizde olduğu algısını yaratır.

Tepki süresi: Günlük hayatta, konuştuğumuz kişiye anında tepki vermek zorunda kalırız ve bu yüzden konuşmalarımızda yeterince düşünme fırsatı bulamayız. Çevrimiçi iletişimde ise anında tepki vermemize ve almamıza gerek olmadığı için insanlar söylemlerinin üzerine daha uzun düşünebilir ve kendilerini daha iyi ifade edebilirler. Bu durum bazı duyguları saklayabilmemizi ve belki daha kolay yalan söylememizi sağlayabilir.

Çevrim içi disinhibisyon bizleri nasıl etkiliyor?

Bu nedenlere dikkat edildiğinde, çevrimiçi disinhibisyonun insan hayatını iki şekilde etkilediğini görmekteyiz: İyi huylu yani **pozitif (benign)** çevrim içi disinhibisyon, insanların duygularını daha özgürce ifade etmelerine ve yardımlaşmalarına yardımcı olurken **toksik (negatif)** çevrim içi disinhibisyon, agresif ve hatta zarar verici davranışlara yol açmaktadır.

Benign (+) Çevrim İçi Disinhibisyon

İnsanlar sanal dünyada daha az kısıtlama olmasından faydalanarak gerçek hayatta cesaret edemediği, onu kaygılandıran veya fırsat bulamadığı eylemleri gerçekleştirebilir. Benign disinhibisyonun alt başlıklarına beraber bakalım:

Toplumsal Duyarlılık-Dayanışma: İnsanlar sosyal medyada gerçek hayatta cesaret edilemeyen konularda konuşarak toplumun bir konu hakkında bilinç kazanması ve o konu hakkında fikir birliğine varmasını sağlayabilir. Bunun yanı sıra, daha fazla insana aynı anda ulaşarak toplumsal farkındalıklar yaratabilirler. Örneğin, change.org gibi platformlar bu konuda aktivite göstermektedir.

Görünmezlik Duvarı: Sanal dünyada, gerçek dünyada hissedilen toplumsal baskılar ve yargılar azalır. Bu durum, insanları daha özgür kılarak düşüncelerini ve duygularını ifade etmelerine olanak tanır. Bu özgürlük hissi, zaman zaman kişinin aradığı desteği bulmasını ve doğru bilgilere ulaşmasını sağlayabilir.

Daha Açık İfade (İfade Özgürlüğü): Dijitalleşme, insanların içsel dünyalarını, fikirlerini ve hayata karşı olan bakış açılarını daha açık bir şekilde ifade etmelerine olanak tanır.

- Konuşma bozukluğu, işitme engeli, sosyal kaygı gibi iletişim problemleri nedeniyle kendini rahat ifade edemeyen insanlara bir alternatif sunması
- Kişilerin olumsuz deneyimlerini paylaşarak diğer insanlardan destek bulması
- İfade özgürlüğünün daha az kısıtlanması sayesinde insanların düşüncelerini daha açık bir şekilde ifade etmesi





Toksik (-) Çevrim İçi Disinhibisyon

İnsanların sonuçlarına katlanmayacağını düşünerek gerçek hayatta gerçekleştiremediği kötü niyetli ve zarar verici davranışları sanal dünyada gerçekleştirebilmesidir. Toksik disinhibisyonun alt başlıklarına beraber bakalım:

Tehdit Edici Davranışlar: Sosyal medyanın günlük hayattan daha özgür olması, zaman zaman saldırgan ve hoşgörüsüz davranışlara yol açabilir.

Siber zorbalık: Sosyal medyada insanların düşüncelerini daha kolay belli etmesiyle bireyler diğer insanlara daha kolay rahatsızlık verebilir.

Ling kültürü: İnternet kültüründe ling, bir olayı, kişiyi ya da paylaşımı hedef gösteren paylaşımların geniş kitlelerce yapılmasıdır. Yani bir insanın yaptığı yanlış bir paylaşım veya gerçek hayatta yaptığı bir davranıştan dolayı sosyal medyada insanlar tarafından kolayca hedef alınmasıdır.

Saygısız Eleştiri Ve Belirli Kişilere-Topluluklara Karşı Hakaretler: Sosyal medyadaki insanların gerçek hayattan daha agresif bir tavır almaları, onların çeşitli grupları ve kişileri ağır bir şekilde eleştirmelerine, ağır ithamlarda veya hakaretlerde bulunmalarına sebep olur.

Empati Eksikliği: Yüz yüze etkileşim eksikliği, çevrimiçi ortamda insanların karşı taraftaki kişinin duygusal tepkilerini anlamasını zorlaştırır.

- Tanınan kişilere karşı açık bir şekilde yapılan hakaretler, üslubu saygısız eleştiriler.
- Bir başkasının dış görünüşü, kilosuna veya hastalığı hakkında yapılan kırıcı yorumlar.





Çevrimiçi Disinhibisyonu anlamaya çalışarak daha derinlere inmek, sanal dünyadaki etkileşimlerimizi daha anlamlı ve bilinçli hale getirebilir. Özellikle sosyal medyanın yaygın kullanımıyla birlikte, çevrimiçi disinhibisyonun etkileri daha belirgin hale gelmiştir. Bu nedenle, çevrimiçi etkileşimlerde daha bilinçli ve sorumlu bir şekilde davranmak önemlidir. Çevrimiçi dünyada gerçek bir topluluk oluşturmak ve olumlu etkileşimlere katkıda bulunmak için, insanlar arasında saygılı ve anlayışlı bir iletişim ortamının teşvik edilmesi gerekmektedir. Kısacası hepimiz internette:

NAZİK OLMALIYIZ
DÜŞÜNCELİ OLMALIYIZ
TARAFSIZ OLMALIYIZ
SESSİZ KALMAMALIYIZ





Eğer sanal dünyayı, insanlarla yüz yüze zaman geçirmeye tercih ediyorsan



Eğer oyun oynarken yemek yemeyi unutuyorsan

Eğer gece bildirimlerini kontrol etmek için uyanıyorsan

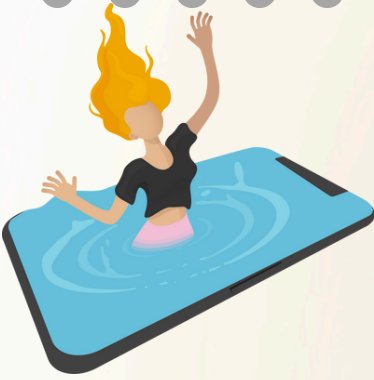


NE KADARI ÇOK FAZLA?



İnternet ve akıllı telefonlar günlük hayatın gereklilikleri haline geldi. Peki teknoloji bağımlılığını bu gerekliliklerden nasıl ayırt edebiliriz?

İŞTE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN BAZI DURUMLAR



Eğer bilgisayar ve akıllı telefonla geçirdiğin süre hakkında yalan söylüyorsan



Eğer bilgisayar oyunu oynarken televizyon izliyorsan veya sosyal medya hesaplarını kontrol ediyorsan



RÖPORTAJ

İncisu ÇINAR
11-Ş

Klinik Psk. Ecem ÖZTOYGAR



Klinik Psikolog Ecem ÖztoygAR lisans eğitimini Çankaya Üniversitesi, Psikoloji (İngilizce) bölümünde yüksek onur öğrencisi olarak tamamlamıştır. Ardından uzmanlık eğitimine Bahçeşehir Üniversitesi Klinik Psikoloji (Tezli, İngilizce) yüksek lisans programı ile devam etmiş, uzmanlığını " Öz Şefkat, Psikolojik İyi Oluş ve Korona Kaygısı arasındaki ilişkide Duygu Düzenlemedeki Güçlüklerin aracı rolü" isimli tezini yazarak tamamlamıştır. Yüksek lisans eğitimi esnasında bilişsel davranışçı terapi eğitimi ve süpervizyonunu tamamlamıştır. Meslek hayatına online bir terapi platformunda başlayan Klinik Psikolog Ecem ÖztoygAR, ardından Bilkent

Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık biriminde klinik psikolog olarak görev almış, aynı zamanda Uzm. Psk. Zeynep Selvili ve Uzm. Psk. Zehra Kocagül'ün vermiş olduğu "Öz Şefkatli Farkındalık" eğitiminde eğitim asistanı olarak çalışmıştır. Şu an yetişkinlere ve ergenlere Ankara'da yüz yüze ve online terapi hizmeti vermektedir.

Sosyal medyayı hayatımızın dışında tutmak mümkün değil!

Merhabalar davetimizi kırmayıp bize zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz. Dergimizin bu sayısında dijital dünyadaki alışkanlıklarımızı ele alıyoruz. Bize önce kendinizden bahsedebilir misiniz?

Merhabalar, ben teşekkür ederim esas davet ettiğiniz için, bence çok önemli bir konu. Sizin davetiniz benim için de bu önemli konuda konuşma fırsatı oldu. Kendimden bahsedeyim, ben Uzman Klinik Psikolog Ecem ÖztoygAR, 4 senelik psikoloji lisansımın ardından klinik psikoloji tezli yüksek lisans programını tamamladım ve bu alanda uzmanlaştım. Şu anda Ankara'da yetişkinlerle ve ergenlerle online ve yüz yüze olmak üzere terapi seanslarımı yürütüyorum.

Gençlerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarıyla ilgili ne düşünüyorsunuz?

Günümüzde sosyal medyayı hayatımızın dışında tutmak çok da mümkün değil, sosyal medya hayatın oldukça içinde. Gençler arasında sosyal medya alışkanlıkları değişiklik gösterebiliyor. Bazıları sosyal medyayı, bilgi paylaşımı, bağlantıda olma, eğlence aracı olarak daha kontrollü kullanabiliyorken, bazıları için bağımlılık ve zaman kaybı riski taşıyabiliyor. Özellikle son zamanlarda, belki de pandeminin etkisiyle, sosyal medya kullanımında yoğunluk oluştu. Pandemi döneminde sokağa çıkma kısıtlamalarının olması ve evde yapılabilecek aktivitelerin sınırlı olması nedenleriyle birçoğumuz sosyal medyaya daha bağlı hale gelmişken, gençlerin enerjik yapıları dikkate alındığında bu süreçten etkilenmemeleri oldukça zordu. Üstelik, benim de içinde bulunduğum yaş grubu ve daha üstündekiler internetsiz ve sosyal medyasız dönemlere aşina olsa da bugünün gençlerinin internet ve sosyal medyanın içine doğduğunu unutmamak gerekir. Bu konuda "We are Social" isimli bir derginin bir araştırmasını okudum ve çok ilginç buldum. 2024'ün ilk çeyreği için yayınlanan küresel internet kullanım raporunda, Türk kullanıcılarının internet ve sosyal medyada günde ne kadar zaman geçirdiğine bakılmış ve bu sürenin dünya ortalamasından yüksek olduğunu bulunmuş. Bir başka çalışmada ise, Türkiye'deki sosyal medya kullanım alışkanlıkları yaşlara göre incelenmiş ve bence üzücü bir sonuca ulaşılmış. Sonuçlar, sosyal medyada 11 saatten fazla vakit geçirenlerin çoğunun 13-17 yaş grubunda olduğunu gösteriyor. Günde 11 saat oldukça uzun bir süre; neredeyse günün yarısından fazlasından bahsediyoruz. Bu, sosyal medya kullanımının günümüzün, hatta hayatımızın büyük bir çoğunluğunu oluşturduğu anlamına geliyor. Alışkanlıklarımızın dozunun çok önemli olduğunu düşünüyorum. Şöyle bir şey söylesek yanlış olmaz: Sosyal medya kullanım alışkanlıklarımız çok çeşitli. Bizi vezir de edebilir, gerçekten rezil de edebilir. Bu yüzden dikkatli olmakta yarar var.

Sosyal medya farklı ve uzak kültürlerle iletişimimizi kolaylaştırıyor ve farklılıkları görmemizi sağlayarak empati becerimizi güçlendiriyor.

Sosyal medya ilişkilerimizi hangi boyutlarda etkiliyor?

Aslında baktığınızda hem olumlu hem olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Sosyal medya ve internet bizi hem yakınlaştırıyor hem uzaklaştırıyor. Önce olumlu yönden bahsedebilirim. Mesafeleri yok sayıyor, iletişim kolaylığı sağlıyor. Mesela uzağa taşınan bir arkadaşımızla çok rahat bir şekilde iletişim kurabiliyoruz sosyal medya aracılığı ile. Yine sosyal medya aracılığıyla bilgi alışverişi yaparak dünyanın farklı yerlerinden ve farklı kültürlerden insanları görüp, farklı bakış açılarından haberdar olabiliyoruz, bilinçleniyoruz. Farklı ve uzak kültürlerle iletişimimiz kolaylaşıyor, farklılıkları gördükçe empati becerimiz güçleniyor.


Paylaşım denilince aklımıza hikaye veya post paylaşmak geliyor. Kişiler arası paylaşım sosyal medya nedeniyle unutuldu.

Ya da belirli iş bağları kurmak için kullanıldığında, mesela LinkedIn gibi sosyal medya platformları üzerinden, profesyonel ilişkilerimiz kuvvetleniyor. Diğer yandan olumsuz etkileri de gözlemleyebiliyoruz. Aslında, sosyal medya doğası gereği kişinin tüm ilgi ve dikkatini kendi üstünde toplayarak o anda aile veya arkadaşlarımızla olan iletişimimizi kısıtlayabiliyor. Bu büyük bir tehdit, çünkü o kadar ilgi çekici bir ortam ki orası, sürekli yeni içeriklerle karşılaşıyoruz ve bu içerikler beynimizi uyaracak şekilde bizlere sunuluyor. Dışarda hepimiz, kafasını kaldırmadan elindeki telefona hipnotize olmuşça odaklanan insanları görüyoruz, değil mi? Şu da çok büyük bir tehdit; hali hazırda her şeyimizi o kadar sosyal medyada paylaşıyoruz ve konuşuyoruz ki bir arkadaş buluşmasında konuşacak hiçbir şeyimiz kalmayabiliyor; hatta buluşmaya ihtiyaç dahi duymayabiliyoruz. Diğer bir olumsuz etki, herkesin en iyi hallerini ve yaşantılarını sosyal medyada görmemizle ilişkili. Bu durum kıskançlık yaratabiliyor, bireyin başkalarından geri kaldığını hissetmesine yol açabiliyor; bu da arkadaşlarımızla aramıza mesafe koyma, yakınlık istememe, içe kapanma gibi etkiler yaratabiliyor. Çünkü sosyal medyada herkes en güzel anlarını paylaşarak bir yanlış yaratıyor. Kısacası, sosyal medyanın nasıl kullanıldığına, kullanım sıklığına ve amacına bağlı olarak ilişkilerimiz üzerindeki etkisi değişiyor diyebiliriz, ama güncel tabloda benim fikrim ilişkilerimiz üzerinde paylaşımı azaltan bir etkiye sahip olduğu yönünde. Artık “paylaşım” denilince aklımıza hikaye veya gönderi paylaşmak geliyor. Kişiler arası paylaşım sosyal medya nedeniyle unutuldu.

Sosyal medya gerçek hayatta kurulan ilişkilerde değişime yol açabilir mi?

Kesinlikle evet, gerçek hayattaki ilişkilerimizde yüzeyselleşmeye neden olduğunu düşünüyorum, çünkü artık telefonlarımız sürekli elimizde. Bunu örneklerle açıklamak istiyorum. Mesela bir tatile gittiğinizi düşünün. Hangi şehirlere gittiğimizi, nereleri gezdiğimizizi, bize ilginç gelen her şeyi genelde sosyal medyada paylaşıyoruz. Bu da aslında gerçek dünyadaki paylaşımlarınızı azaltıyor. Belki eskiden daha uzun uzun konuşabiliyorken, şu anda konuşulacak konular tükeniyor, çünkü zaten sosyal medya aracılığıyla tüm tatile hakim bir şekilde o buluşmaya gitmiş oluyoruz. Bu yönden gerçek hayatta kurulan ilişkilerde bir değişime yol açabileceğini düşünüyorum. Bir de, gerçek hayattaki bir an’dan bizi alıkoyabildiğini görüyoruz sosyal medyanın. Bu da beni çok üzen başka bir konu. Bir konserde en sevdiğimiz şarkının çıktığını hayal edelim, hemen elimizdeki telefonlara sarılıyoruz. Yani sevdiğimiz şarkıyı sevdiğimiz sanatçıdan o anda dinlemek veya şarkıya eşlik etmek yerine, daha anın tadını çıkartmadan hemen telefonlara sarılarak andan kopuyoruz o anı kaydedip paylaşmaya odaklanıyoruz.





Böylelikle yanımızda olan ve değer verdiğimiz kişiler ile yaşayacağımız duygusal paylaşımlar yerine sosyal medyamızdaki diğer birçok kişi için çektiğimiz hikayelere çeviriyoruz odağımızı; bu da ilişkilerimizin derinleşmesini engelleyebiliyor. Ya da benzer şekilde, bulunduğumuz ortamda güzel bir fotoğraf çekmeye o kadar odaklanıyoruz ki paylaşacağımız fotoğrafı düşünürken bulunduğumuz yerin güzelliklerini kaçırabiliyoruz. Sonuçta tüm bunlar ilişkilerde sığlaşmaya ne yazık ki yol açabiliyor.

Sosyal medyanın günlük iletişim tarzımızı değiştirdiğini kabul etsem de yüz yüze iletişimin yerini tutabilecek bir gücü olduğuna inanmıyorum

Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte, insanlar daha fazla sanal ortamda ilişkiler kurmaya yöneliyor. Sizce bu durum ilerleyen zamanlarda yüz yüze iletişimin yerine geçebilir mi?

Ben bunun pek olası olduğunu düşünmüyorum. Yüz yüze iletişim, genellikle daha zengin ve derin bir iletişim sağlar, aynı ortamda bulunmak, karşılıklı göz teması, fiziksel temas, ses tonundaki değişiklikleri duymak gibi unsurlar iletişimi daha anlamlı, daha gerçek bir hale getiriyor ama sosyal medya iletişimi genellikle bu derinliği bize veremez. Örneğin, karşımdaki kişinin mesajı yazarken hangi duyguyla yazdığını bilemem; yazılan şeyde öfke mi hakim, dalgacı bir tonda mı yazıldı, bunu sosyal medyada kurulan bir iletişim sırasında tam anlamıyla ayırt edemeyebilirim. Yüz yüze iletişimde duygularımızı, yüz ifademiz, beden dilimiz ve ses tonumuzla aktarabiliyorken, sosyal medyada bunun yerini emojiler alıyor ve emojiler o anki duygularımızı ifade etmeye tam anlamıyla yetemeyebiliyor; hatta zaman zaman yanlış anlaşılmalara yol açabiliyor. Dolayısıyla, sosyal medyanın günlük iletişim tarzımızı değiştirdiğini kabul etsem de yüz yüze iletişimin yerini tutabilecek bir gücü olduğuna inanmıyorum. Bu konu hakkında yapılan araştırmalar da bulunuyor. İnsanların çoğu yüz yüze yapılan etkileşimlerden aldığı doyumun sosyal medya aracılığıyla yapılandan daha çok olduğunu belirtiyor.



Sosyal medya sizce insanları birbirlerine yakınlaştırıyor mu, yoksa daha da uzaklaştırıyor mu?

Sosyal medya insanları hem yakınlaştırabilir hem de uzaklaştırabilir. Bu durum kullanım şekline, sıklığına ve amacına bağlı. Belki bir metaforla anlatmak uygun olabilir. Şimdi bir ateş düşünün. Bu ateşi lezzetli yemekler yapmak için de kullanabilirsiniz, etrafı yakıp yikan bir yangın ateşi olarak da kullanabilirsiniz. Sosyal medyayı biraz böyle görüyorum. Yakınlaştırır; çünkü insanlar sosyal medya aracılığıyla artık çok uzak mesafedeki kişiler ile daha sık ve kolay bir şekilde görüşebiliyor; ortak ilgi alanına sahip kişiler sosyal medya grupları aracılığıyla bir araya gelip bir topluluk oluşturabiliyor. Uzaklaştırır; çünkü aşırı sosyal medya kullanımı kişinin gerçek hayattaki etkileşimlerini azaltabiliyor. Her ortamda elimizden düşmeyen bir telefon, aynı ortamda olsak dahi insanlardan git gide uzaklaşıyoruz. Ordayız, ama yokuz da aynı zamanda, odağımız bambaşka bir yerde. Eminim zaman zaman, aynı masada oturan dört kişinin birbiriyle konuşmadan sadece telefonlarıyla uğraştığı örnekleri siz de görüyorsunuzdur.

Ayrıca, sosyal medya üzerinden iletişim kurarken, duygusal bağlar yeterince derinleşmeyebiliyor, gerçek bir bağlantı hissi kurulamayabiliyor; bu da sosyal medyada ne kadar büyük bir çevremiz olursa olsun insanların yalnız hissetmesine yol açabiliyor. Böylelikle yanımızda olan ve değer verdiğimiz kişiler ile yaşayacağımız duygusal paylaşımlar yerine sosyal medyamızdaki diğer birçok kişi için çektiğimiz hikayelere çeviriyoruz odağımızı; bu da ilişkilerimizin derinleşmesini engelleyebiliyor. Ya da benzer şekilde, bulunduğumuz ortamda güzel bir fotoğraf çekmeye o kadar odaklanıyoruz ki paylaşacağımız fotoğrafı düşünürken bulunduğumuz yerin güzelliklerini kaçırabiliyoruz. Sonuçta tüm bunlar ilişkilerde sığlaşmaya ne yazık ki yol açabiliyor.

Özellikle ergenlerin paylaşımlarında düşünmeden paylaşılan sınav sonuçlarını, karneleri, uçak biletlerini sık görüyorum. Baktığımızda çok önemli kişisel bilgileri içeriyor o fotoğraflar.

Sosyal medya üzerinden paylaşılan bilgilerin, kişisel sınırları aştığı veya gizliliği ihlal ettiği durumlarla karşılaşabiliyoruz. Özellikle gençler için bu sınırları fark etmek zor olabiliyor. Gençler bu durumda nasıl zararlar görebiliyor?

Bence bu çok önemli bir konu, çünkü farkında değiliz ve ne yazık ki bunları araştırmak mağdur olmadan aklımıza gelmiyor. İnsanlar genellikle iş iştenden geçince böyle bir tehdit olduğunu fark edip bunun üzerine çalışmalar yapıyorlar. Birçok tehlike söz konusu baktığımızda, çünkü ergenlikte dürtüsellik çok sık görülen bir durum. Dürtüsellliği düşünmeden hareket etmek olarak tanımlayabiliriz. Kişisel bilgilerin kontrolsüzce paylaşılması, önemli kişisel verilerimizin kötü niyetli insanların eline geçmesine neden olabilir. Bu da maddi ve manevi zarara uğramaya yol açtığı gibi insanlara karşı güven kaybı yaşamamıza, kaygı, öfke, utanç gibi başa çıkması zor duygular yaşamamıza, öz saygı sorunlarına, içe kapanmaya ve hatta ileri vakalarda depresyona bile yol açabiliyor. Özellikle ergenlerin paylaşımlarında düşünmeden paylaşılan sınav sonuçlarını, karneleri, uçak biletlerini sık görüyorum. Baktığımızda çok önemli kişisel bilgileri içeriyor o fotoğraflar. Kimlik numaraları, ad ve soyadları, ne zaman nerede olacakları, ne kadar kalacakları...

((•)) LIVE

Üstelik bu paylaşımların mahremiyeti korumadan herkese açık bir şekilde yapılması durumunda kişi, özel bilgilerinin kullanılabilirliğini arttırmış olurken aynı zamanda farkında olmadan sınırlarını belirlememiş ve kendini koruyamamış da oluyor. Herkese açık yapılan paylaşımlar ne yazık ki çevrimiçi tacize maruz kalma riskini de arttırıyor. Kısacası, bilgilerimizin, fotoğraflarımızın kötü niyetli insanların eline geçmesi durumunda yaşanabilecek zorlukları gözden kaçırabiliyoruz. Son olarak, bence, önemi azımsanan bir diğer konu, sosyal medyada paylaşılan yazıların, bilgilerin, fotoğrafların dijital ayak izlerimizi oluşturuyor olması. Dijital ayak izi ne demek? Çamurlu bir yolda yürürken ayak izlerinizin orada kalması gibi düşünün. İlerleyen zamanlarda iş başvurularında, eğitim fırsatlarında ya da diğer sosyal etkileşimlerde bu dijital ayak izlerinin bazen olumsuz etkiler yaratabileceği unutulmamalı. Böyle risklerin olduğunu bilirsek kendimizi daha korunaklı bir yerde tutabiliriz gibi düşünüyorum.



Sanal dünyada kurulan arkadaşlıklar sosyal medyanın gelişmesiyle birlikte yaygınlaşmış durumda. Sizce sanal dünyada kurulan ilişkilerin olumlu ve olumsuz yönleri nelerdir?

Önce olumlu yönlerinden başlamak isterim. Sosyal medya, çeşitli insanlarla tanışma fırsatı yaratıyor, mesafelerden bağımsız olarak insanları bir araya getirip yalnızlık hissini ortadan kaldırabiliyor, arkadaşların birbirlerine ihtiyaç duyduğu her an ulaşabilmesini kolaylaştırıyor... Bu, sevdiğim bir arkadaşımı cebimde taşımak gibi; onu her yere yanımda götürebiliyorum. Ayrıca, hali hazırda sınırlı sosyal etkileşime sahip olan kişiler artık çevrim içi toplulukların bir parçası olma seçeneğine sahip, bence bu çok önemli bir avantaj. Fiziksel sınırlar sanal dünyada sosyalleşirken unutuluyor ve özellikle sosyal etkileşimde kaygılı olan insanlar yüz yüze etkileşim yerine internet üzerinden etkileşim kurarak özgüven kazanabiliyor. Ancak bunun yanında tabii bir de olumsuz yönleri var.

ADD FRIEND



Sanal dünyada kurulan ilişkilerin ilk olumsuz yönü bence konuşulan kişiyi gerçekten tanıyamıyor olmak. Karşımdakini fiziksel anlamda göremediğim için, o an o kişi bana kim olduğunu söylese ona inanıyorum. Konuşulan kişinin kendisi hakkında yalan söyleyip söylemediğini, iyi niyetli olup olmadığını kesin olarak bilememek bence çok büyük bir olumsuzluk; çünkü çok kolay bir şekilde kandırılabiliriz. Ayrıca, sosyal dünyadaki etkileşim aynı zamanda siber zorbalığı da mümkün kılıyor. Özellikle anonim olabilmek, olumsuz davranışları konusunda kontrolsüz bir rahatlık verebiliyor insanlara. Mağdurun ise öz güvenini ve öz saygısını çok olumsuz etkiliyor. O yüzden sanal etkileşim söz konusu olduğunda zorbalığı da çok büyük bir risk olarak görüyorum.

İlaçla zehri birbirinden ayıran şey dozudur.

Sosyal medyanın iletişim üzerindeki olumsuz etkilerinden kaçınmak için alınabilecek önlemler nelerdir?

Sosyal medyayı hayatımızdan çıkarmak mümkün değil; akılcıca da değil zaten çünkü bahsettiğimiz gibi çok fazla olumlu etkisi de var. Ancak, üstümüzdeki olumsuz etkilerinden kaçınmak için yapabileceğimiz bazı şeyler var. Kısaca bahsetmek gerekirse, dozunu aşınca bağımlılık yarattığını biliyoruz, bu yüzden sosyal medya kullanım zamanımızı sınırlayabiliriz mesela. Gerçek hayatta sosyal etkinliklere katılmaya özen gösterebiliriz. Bunun için sosyal medya detoksu diye bir şey var. Bu detoksu ben de zaman zaman uyguluyorum.

Yani, belirli bir süreliğine sosyal medya kullanımımı kısıtlamaya çalışıyorum ve gerçek yaşam etkinlikleriyle sanal yaşamın birbirine karıştırmamaya özen gösteriyorum. Bunlar birbirinin yerini tutabilecek iki şey değil, hayatımızda dengeli bir şekilde bulunması gereken iki şey. Şöyle bir laf var, ben çok severim: “İlaçla zehri birbirinden ayıran şey dozudur.” Sosyal medya kullanımında da bir denge kurmamız olumsuz etkilerden uzaklaşmak için faydalı olabilir. Evet, dediğim gibi sosyal medyadan tamamen uzak durmak mümkün değil günümüz dünyasında, ama kendimize şunları sorabiliriz: sosyal medyayı ne amaçla kullanıyorum, arkadaşlarımla anlamlı ve derin ilişkiler kurabiliyor muyum yoksa zamanımın büyük bir çoğunluğunu sosyal medyada geçmeyi mi tercih ediyorum, sosyal medya kullanım sıklığımanın benim üstümdeki olumsuz etkisi neler olabilir, kendimi bu etkilerden korumak için ne yapabilirim? Bu ve benzeri sorulara verilen cevaplar size ışık tutacaktır.



Sosyal medyanın hayatımızın her alanında etkisi olduğu bu dönemde sosyal medyayı nasıl daha bilinçli ve sağlıklı bir şekilde kullanabiliriz?

Aklıma ilk gelen yöntem, sosyal medyada takip ettiğimiz hesapları dikkatli bir şekilde seçmek. Bu hesapların içerikleri, kaynakları, etkileri hakkında bilgi sahibi olmak önemli. Size değer katan, olumlu etkileri olduğunu gözlemlediğiniz hesapları takip etmek, sosyal medyanın faydalı yönünü arttırabilir. Bu konuda farkındalık kazanmak için yine kendinize bazı sorular sorabilirsiniz. Takip ettiğim bu sayfa veya kişi bana ne katıyor, ne kaybettiriyor; ne amaçla takip ediyorum; burada sadece eğleniyor muyum yoksa buradan bir şeyler öğreniyor muyum gibi sorular örnek olarak verilebilir. Ayrıca, sosyal medyayı daha bilinçli ve sağlıklı bir şekilde kullanmak için bence belirli zaman dilimleri belirlemek, böylece kullanımımızı sınırlandırmak iyi bir seçenek olabilir. Çünkü sosyal medya insanı kendi sonsuz döngüsünün içine çeken bir sistem, yani içine girdiğinizde çıkmak çok zor olabiliyor. Bu yüzden bilinçli ve sağlıklı bir şekilde sosyal medyada eğlenceye ayrılacak vakti önceden belirlemek ve bunlara uymak, sosyal medyadan alacağımız verimi arttırabilir. Bir de siber zorbalığı unutmayalım. Sosyal medyada etkileşim kurarken duyarlı ve empatik olmaya özen göstermenin çok önemli olduğunu düşünüyorum. Sosyal medya özgür bir platform. İsteyen istediğini yazabiliyor, paylaşabiliyor. Başkalarının duygularını ve görüşlerini kontrolsüzce eleştirmeden önce anlamaya çalışın. Böylelikle farklılıklara yaklaşımımızı geliştirebiliriz ve bu, büyük bir zenginlik katacaktır insana. Bir diğer önemli konu, aslında önceki sorularda da bahsettiğimiz mahremiyet ve güvenlik. Kişisel bilgilerimizi paylaşırken dikkatli olmalı ve gizliliği korumak için gereken önlemleri almalıyız. Bu önlemler neler olabilir? Mesela güçlü şifreler kullanmak, hesap ayarlarını düzenleyip bizi kimlerin görebileceğini belirlemek, gereksiz bilgileri paylaşmaktan kaçınmak, paylaşım yapmadan önce bir düşünüp süzgeçten geçirmek olabilir. Yine sosyal medyayı bilinçli ve sağlıklı kullanmak için hayat ile bir denge kurmanın önemli olduğunu düşünüyorum. Sosyal medyada geçirdiğiniz zamanı gerçek hayattaki etkinliklerle dengelemek lazım. Hobilerinize, spor ve sosyal etkinliklere zaman ayırabilirsiniz. Son olarak, dijital detoks bir başka seçenek olabilir, belirli aralıklarla dijital dünyadan uzaklaşıp kendinize vakit ayırabilirsiniz. Aklıma gelenler bunlar. Bunları yaparken kendi ihtiyaçlarınıza ve sınırlarınıza uygun bir denge bulmaya çalışmak önemli, çünkü muhtemelen herkesin reçetesi kendi ihtiyacına göre farklı olacaktır. Böylelikle sosyal medyanın bize değer katan bir araç olmasını sağlayabiliriz.

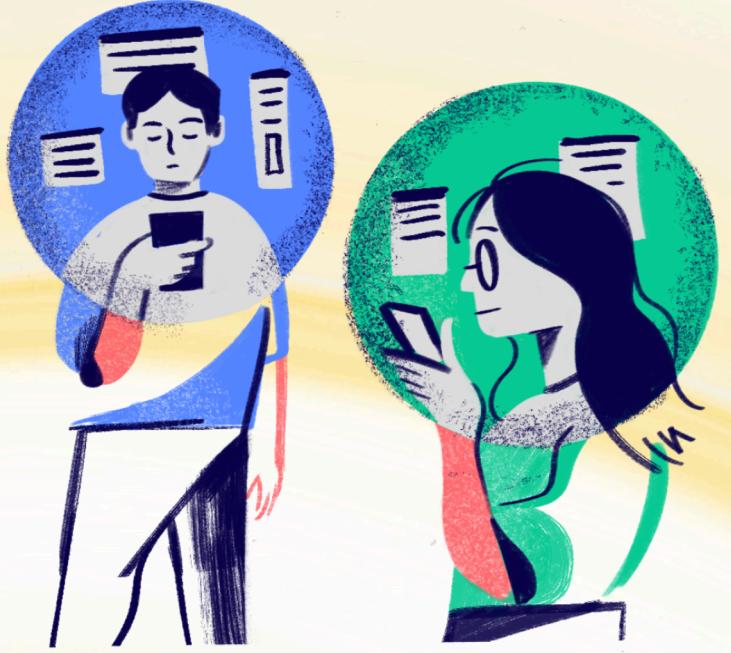
Belirli aralıklarla dijital dünyadan uzaklaşıp kendinize vakit ayırabilirsiniz.



Buradan dergimizin okurlarına birkaç tavsiye vermenizi istesek neler söylersiniz?

Şunu kabul edelim, sosyal medyada herkes en mutlu, en fit, en mükemmel hallerini paylaşıyor ve bu bize sanki gerçekmiş gibi geliyor. Böyle kendimizi gerçek olmayan bir dünya ile karşılaştırıp, değersiz, çirkin, başarısız, geride kalmış hissedebiliyoruz. Dilerim sosyal medyada gördüğünüz her şeyin gerçek olmadığını hatırlar ve kendinize bundan dolayı acımasız davranmak yerine kendinize ve bedeninize, olduğunuz halinize anlayışlı ve şefkatli davranırsınız.

Bir diğer tavsiyem, -aslında diğer dileğim- şu olur: umarım bir sonraki konsere gidişinizde en sevdiğiniz şarkı çıktığında hemen elinize telefonu alıp sosyal medyaya koymak için video çekmek yerine o en sevdiğiniz şarkıyı canlı canlı dinlemenin tadını çıkartırsınız ve umarım hayatınızı günlük yaşam etkinlikleriyle güzel bir şekilde şekillendirmek varken sosyal medyada sadece zaman öldürmezsiniz. Şu anda bu derginin okuyucuları öyle bir zamandan geçiyorlar ki bu dönem, geleceğin inşa edildiği bir dönem. O yüzden bu dönemde ne tohumlar ekerseniz onları biçeceksiniz; umarım bunun farkında olursunuz. Bir de, daha önce bahsettiğim ateş örneğini hatırlamanızı isterim. Sosyal medyayı, yemek pişiren ateş olarak da kullanabilirsiniz, yakıp yıkan yangın ateşi olarak da kullanabilirsiniz; bu sizin elinizde. Bilgiye ulaşma açısından geçmiş nesillerden daha şanslı olduğunuz bilinciyle umarım bu şansı iyi değerlendirirsiniz. Son olarak vurgulamak istediğim şeyin çok önemli olduğunu düşünüyorum: sosyal medya bir şekilde sizin üzerinizde bir negatif etki bıraktıysa lütfen çevrenizdeki yetişkinlerden bu konuda yardım istemekten çekinmeyin. Çünkü bazen sizin içinden çıkmakta çok zorlandığınız şeyleri yetişkinler çok daha kolay bir şekilde çözebiliyor. Belki de zorlandığınız şey bu kadar da içinden çıkılmaz değildir. O yüzden, bir konuda zorlanıyorsanız ailenizden, öğretmenlerinizden, okulunuzdaki rehberlik biriminden destek almanız oldukça yardımcı olacaktır. Unutmayın ki yardım istemek asla güçsüzlük değildir.



SOSYAL MEDYADA ROMANTİK İLİŞKİLER

Nehir YILDIZ
Nazlı Sinem CANER
11-T

Sosyal medyanın, gücü artıka hayatımızın birçok alanına etki etmekte ve değişikliğe uğramasına neden olmaktadır. Değişikliğe uğrayan alanlardan birisi de romantik ilişkilerdir. Sosyal medya romantik ilişkilerde iletişim sıklığını artırmak ve kolaylaştırmakla beraber istismar seçeneklerini de artırmaktadır. Geleneksel ilişkilere göre daha farklı bir ilişki kurma ve yürütme anlayışı oluştuğunu görüyoruz. Bu yeniliklerle beraber romantik ilişkilerde istismarın yeni şekilleri ortaya çıkmaktadır. Sizlerle bu istismar yöntemlerinden bazılarını paylaşmak isteriz. Bunlara maruz kalıyor veya zarar verici olduğunu bilmeden uyguluyor olabilirsiniz.

Gaslighting: Gaslighting, bir psikolojik şiddet biçimi olup, bir kişinin kendi aklını sorgulayacak derecede karşı tarafın yalan söylemesi, inkar ve sindirme yollarıyla manipüle edilmesidir. Gaslighter yani gaslighting yapan kişi, karşıdaki kişinin duygu ve düşünce durumunu önemsemez, algılarını hiçe sayar.



Lovebombing: Sevgi bombardımanı anlamına gelmektedir. Bu kavram bir kişinin karşıdaki kişiye aşırı derecede ilgi ve sevgi göstermesi olarak tanımlanmaktadır. Bu davranışın temel amacı, bireyi sevgi bombardımanına tutarak sevgi, şefkat ve saygınlık kazanmak için manipüle etmektir.

Ghosting: Bu kavram ilişkilerde bir kişinin diğerk kişiyi belli bir noktadan sonra görmezden gelmesi olarak tanımlanabilmektedir. Aynı zamanda Ghosting kavramı, bu ilişkiyi sonlandırmak adına karşıdaki kişiyle olan iletişimi birden bire ve açıklama yapmadan kesmek olarak da tanımlanabilmektedir.



Breadcrumbing: Bireyin karşıdaki kişiye ekmek kırıntıları gibi boş umutlar vererek cepte tutması ve bir romantik ilişki potansiyelinin umudunun verilmesidir. Bu kavrama örnek olarak bir kişiye aralıklı ve tutarsız mesajlar gönderilmesi verilebilmektedir.

Eğer ilişkinizle ilgili şüpheleriniz varsa, artık kendiniz değilmiş gibi hissediyorsanız, ilişkide yolunda gitmeyen şeylerle ilgili kendinizi suçluyorsanız ve partnerinizi kızdırmamak/üzmemek için bazı söz/davranışlardan kaçınıyorsanız ilişkinizde manipüle ediliyor olabilirsiniz. Bu durumda güvendiğiniz bir yetişkinden destek alabilirsiniz.

UNUTMAYIN Kİ HERKES SAĞLIKLI VE MUTLU BİR İLİŞKİYİ HAK EDİYOR.



TEKNOLOJİ KULLANIMINDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK

PDR Uzm. İrem ATASEVER

Sorumluluklarımızdan, endişelerimizden, problemlerimizden yeterince kaçınıyor muyuz gibi bir de sosyal medya bildirimleriyle kendimizi tamamen dikkati dağılmış bir halde buluyoruz. Ne kadar işe yarar olursa olsun, en küçük bir sıkıntı veya huzursuzluk hissi bile cep telefonlarını ele almayı tetikliyor. Her sabah ilk ne yapıyorsunuz? Telefon bildirimlerinizi kontrol etmek mi? Sosyal medya hesaplarında akışa bakmak mı? Ve gece yatmadan önce son yaptığınız şey ne? Araştırmalar insanların sabahları ilk iş olarak ve gece uyumadan hemen önce sosyal medyada veya internette vakit geçirdiğini ortaya koyuyor.

Modern hayat çevrim dışı olmamıza olanak tanımıyor. Bu nedenle, teknolojinin getirilerini görmezden gelmeye veya değiştirmeye çalışmak yerine (ki bize birçok harika fırsat sunuyor), bunun altında ezilmeden nasıl ustaca kullanabileceğimizi öğrenmemiz gerekiyor. Teknoloji kullanımında bilinçli farkındalığa yönelik birkaç pratiği aşağıda bulabilirsiniz.

Akıllı seçimler yapın: Teknolojinin bize ne yaptığı değil, bizim teknolojiyle ne yaptığımız önemlidir. Ustaca kullanıldığında, hayatımızı hayallerimizin ötesinde iyileştirebilir ve geliştirebilir. Ustaca kullanılmadığında ise, yalnız, izole, huzursuz ve bunalmış hissetmemize neden olabilir. Teknoloji kullanımında bilinçli seçimler yapın ve hem size hem de etrafınızdakilere fayda sağlayacak şekilde kullanın.

Tepkilerinizi kontrol edin: Tepkisel bir zihin, öngörülemez ve huzursuz bir zihindir. Telefon çaldığında her seferinde sanki acil bir durummuş gibi telefona sarılarak bu tepkisel davranışın devam etmesini sağlarız. Bu yüzden durup bir mola vermek, nefes almak ve şimdiki zamanda olmak için zaman ayırın. Konuşmaya doğru zihin çerçevesinde, net, sakin ve dinlemeye hazır bir şekilde başlayın.



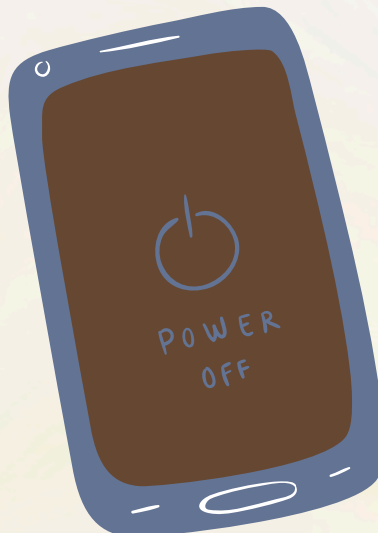
Olumlu etkileşimler kurun: Dijitalleşme, toplumsal bilinç ve olumlu amaçlarla daha önce hayal edilemeyen düzeyde etkileşimde bulunmamıza olanak tanır. Hali hazırda değişime açık olan dünyamızda olumlu gelişmeleri tetikleyebilir, işe yarar bilgiyi hızla yayabilir, topluluk oluşturabilir ve amaçları destekleyebilir. Bu tür sosyal etkileşimler, engelleri yıkmaya, bağları güçlendirmeye ve dünyamızın değerlerini şekillendirmeye fırsat sunar.



Nezaketi elden bırakmayın: Teknoloji ile iletişim sıklığımız artmış olabilir, ancak bunun önemli bir maliyeti var. Dijital alan, birçok kişi tarafından neyi, nasıl ve ne zaman istediklerini özgürce ifade etmek için uygun bir yer olarak görülüyor. Ancak ifade özgürlüğü başkalarını kasıtlı olarak incitmek veya zarar vermek durumlarında sınırlanmalıdır. Bu yüzden nazik ve özenli iletişim kurarak teknolojinin mutlu ve sağlıklı yönlerinden keyif alabilirsiniz.

Sağlıklı sınırlar koyun:

- **Ekran zamanınızı kontrol edin.** Telefonunuzda gerçekte ne kadar zaman harcadığınız hakkında kendinizle yüzleşmek çok rahatsız edici olabilir. Instagram veya TikTok'ta kaydırırken, dakikalar hızla geçebilir ve uygulamalarda ne kadar zaman harcadığınızı farkına bile varmayabilirsiniz. Ekran süresini kontrol etmek, teknolojiyi ne kadar kullandığınız konusunda kendinizle dürüst olmanın zor ama etkili bir yoldur. Kullanımınız hakkındaki gerçeği bilmek, sınırlarınızı belirleme konusundaki sonraki adımınızı belirleyebilir.
- **Bildirimler bekleyebilir.** Arkadaşınız hemen yanıt vermediğinizde size küsmeyecek çünkü ondan başka bir meşguliyete sahip olma hakkınız var. Cihazlarımızda 7/24 erişilebilir olmadığımızda 'kaba' davrandığımızı düşünebiliriz, ancak teknolojiyle sağlıklı sınırlar belirlemek, psikolojik ve duygusal iyiliğimizi korumak için hayati öneme sahiptir.



TEKNOLOJİNİN İNSAN SAĞLIĞINA OLUMSUZ ETKİLERİ

Özgü ÖZER 11-Ş

Teknoloji hayatımızı kolaylaştırmakta, eğitimden eğlenceye kadar hayatımızın her alanında büyük bir rol oynamaktadır. Kullandığımız ev aletlerinde, doktorların hastalıklara teşhis koyma sürecinde, akademik araştırmalarda ve bunun gibi pek çok noktada teknoloji etki sahibidir. Teknolojinin, bu geniş etki alanlarına rağmen insan sağlığına olumsuz etkileri olabildiği de günümüzde birçok çalışma tarafından kanıtlanmıştır. Peki, teknolojinin insanlara olumsuz etkileri nelerdir? Bu yazıda, teknolojinin uyku, dikkat süre ve seviyesi, fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki olumsuz etkilerine kısaca yer verilecektir.

Teknolojinin Uykuya Etkileri

Teknolojinin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinden ilki, insanların uyku kalitesi ve düzenleri üzerindeki etkidir. Teknolojik aletler mavi ışık yaymaktadır ve bu ışık melatonin hormonunu baskıladığından insanların uykuya geçişini zorlaştırmakta ve uyku düzenlerini bozmaktadır. Bununla birlikte, insanlar uyanmak için alarm kurma alışkanlığı edinmiştir. Hatta, alarm kurmadan uyanmak son derece zorlayıcı görülmektedir. Bu durum, sabah alarmı duyabilmek için gece boyu cep telefonlarına yakın uyuma durumunu doğurmuştur. Ayrıca bazı insanların, uyunmak için cep telefonlarından bir şeyler izlemesi ile de sık karşılaşılmaktadır. Uyumadan önce telefon ışığına maruz kalmak, "uzatılmış uyanıklık" (extended wakefulness) adı verilen, insan beyninin gece boyunca etraftaki uyarıcılara açık olma durumu ile sonuçlanmaktadır.



Teknolojinin İnsanların Dikkatine Etkileri

Teknoloji, insanların işlerini kolaylaştırmasına rağmen dikkat üzerinde negatif bir etkiye sahiptir. Yapılan bir araştırmada (Küçükvardar, 2019), teknolojinin sürekli kullanımının insan dikkatini yarı yarıya azalttığı gözlenmiştir. İnsanların sürekli izlediği kısa videolar, oynadıkları oyunlar insanların beyninin yeniden düzenlenmesine ve dikkat süresinin ciddi derecede azalmasına sebep olmaktadır.



Teknolojinin İnsan Psikolojisine Etkileri

Zamanlarının büyük bir çoğunluğunu teknoloji ile geçiren insanlar, psikolojik olarak iyi hissetmemeye başlayabilirler. Teknolojinin insan psikoloji üzerindeki etkilerine, kişide sorumluluklarını yerine getirmemiş olmanın yaratabileceği suçluluk duygusunun yaşanması, anksiyete bozukluklarının tetiklenmesi, hatta ilerleyen aşamalarda depresyon örnek olarak gösterilebilir. Bunun yanında, teknolojinin uzun süre ve kontrolsüz kullanımı sonucunda, bireyde yalnızlaşma, dış dünyadan izole olma, zaman kavramını yitirme gibi olumsuz etkileri de görülebilmektedir. Bu durumu önlemek için, teknoloji kontrollü kullanılmalıdır.



Teknolojinin Fiziksel Sağlığa Etkileri

Zamanlarının çoğunu teknolojik aletler ile geçiren veya ekrana uzun süre maruz kalan bireylerin fiziksel sağlıklarında bazı problemler yaşanabilmektedir. Örneğin, boyun, omuz ve sırt kaslarında deformasyonlar, omurga eğriliği, kamburluk vb. en sık karşılaşılan problemler olarak sıralanabilir. Özellikle erken yaşlarda görülen bazı fiziksel problemlerin ilerde de kalıcı olabildiği bilinmektedir. Buna ek olarak, ekranlardan gelen ışınların da etkisiyle oluşan görmeye bağlı sorunlar oluşabilirken, hareketsizliğin yol açtığı obezite de teknolojinin fiziksel sağlığa olumsuz etkilerine örnek olarak gösterilebilir.



Sonuç olarak, teknolojinin kontrolsüz kullanıldığı durumlarda, insanlar üzerinde pek çok farklı açıdan olumsuz etkileri olabildiğini belirtmek mümkündür. Bu olumsuz etkileri en aza indirebilmek için, teknolojinin bilinçli bir şekilde kullanılması yardımcı olacaktır.



MAVİ IŞIĞA MARUZ KALMAK BEDENİNİZİ VE ZİHNİNİZİ NASIL ETKİLİYOR?

MELATONİN düzeyinizi etkileyen akıllı telefon ışıkları uyku düzeninizi altüst ederek çeşitli fizyolojik ve psikolojik problemlere yol açabilir.



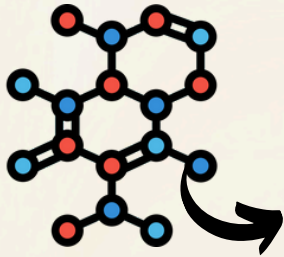
Yetersiz uyku dikkat süresinin azalmasına ve hafızanın zayıflamasına yol açabilir.



Akıllı telefon ışıklarının sebep olduğu kalitesiz gece uykusu öğrenmeyi güçleştirebilir.



Yetersiz uyku uzun vadede kaliteli uykuyu engelleyen **NÖROTOKSİN** hormonunun birikimine sebep olur.



Akıllı telefon ve bilgisayarların mavi ışığı uykuyu olumsuz etkilemekle beraber **MELATONİN** hormonunun salgılanmasını da baskılar. Bu hormonun eksikliği olumsuz duygu durumuna yol açabilir.



Bazı çalışmalar mavi ışığın retinaya zarar vererek görüşü bozduğuna ve bununla beraber katarakta neden olduğuna dair kanıtlar sunmaktadır.



Melatonin seviyesinin düşmesi ve uyku kalitesinin bozulması açlığı kontrol eden hormon düzeylerini de etkileyip aşırı yemeye sebep olabilir.

ÖĞRENCİLERİMİZE SORDUK..

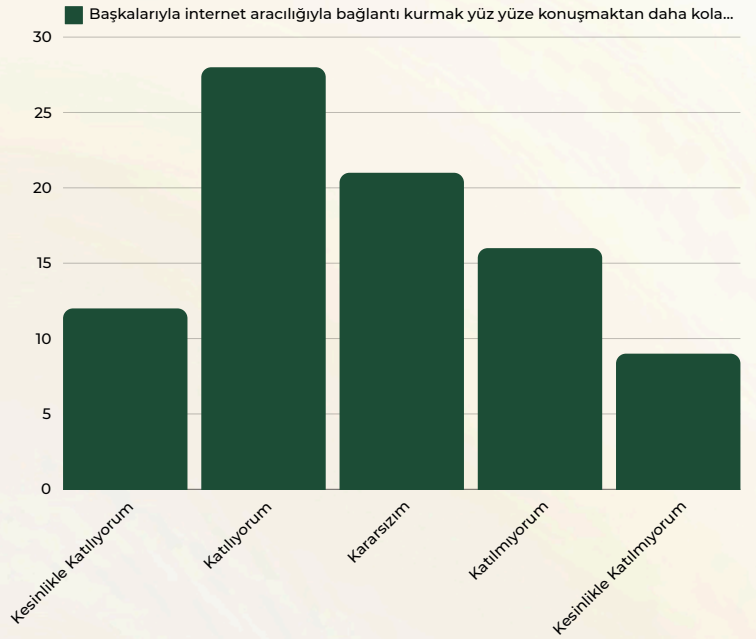
Levent BAŞKAN
9/C



Okulumuz öğrencilerinin çevrim içi davranışlarını anlayabilmek adına 9.sınıf öğrencilerimizden 86 kişinin katılımıyla bir anket gerçekleştirdik. Bakalım okulumuz nasıl bir tablo yansıtıyor.

1

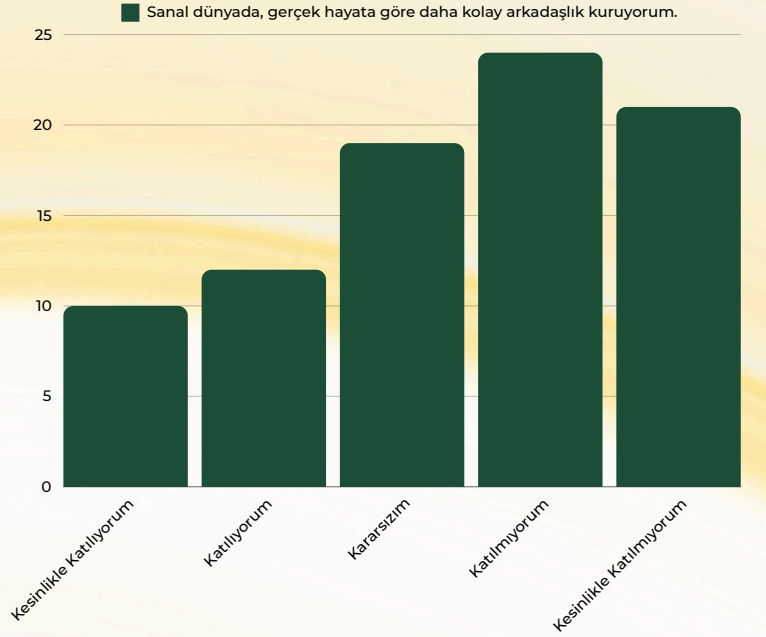
“Başkalarıyla internet aracılığıyla bağlantı kurmak yüz yüze konuşmaktan daha kolaydır.”



Grafikte de görebileceğimiz gibi katılımcıların çoğu internetin iletişimi ne kadar kolaylaştırdığı konusunda hem fikir görünüyorlar. İnternet insanların herhangi bir zaman, mekân veya mesafe sınırlaması olmadan birbirleri ile mesaj, arama veya görüntülü arama yoluyla iletişim kurmasını kolaylaştırdı.

2

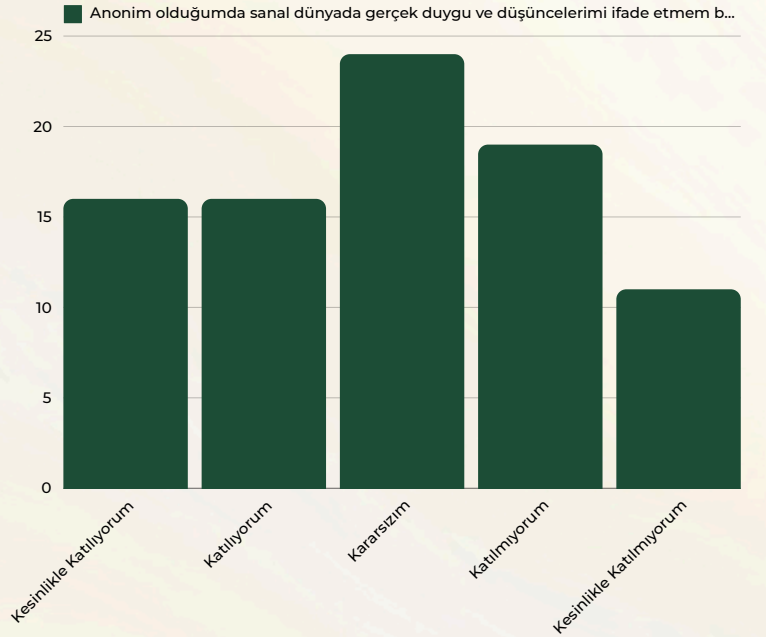
“Sanal dünyada, gerçek hayata göre daha kolay arkadaşlık kuruyorum.”



Her ne kadar sanal dünyada arkadaşlık kurmak ve sürdürmek bir mesaj uzaklığında gibi görünse de katılımcılarımızın çoğunluğu bunun yüz yüze iletişimden daha zor olduğunu belirtmiş. Bu noktada çevrim içi iletişimin beden dili, yüz ifadeleri ve gerçek yaşam samimiyetinden uzak olması etkili olabilir. Ayrıca, taraflardan birinin diğerini daha kolay görmezden gelmesi (ghosting) gibi nedenlerle zor bulunuyor olabilir.

3

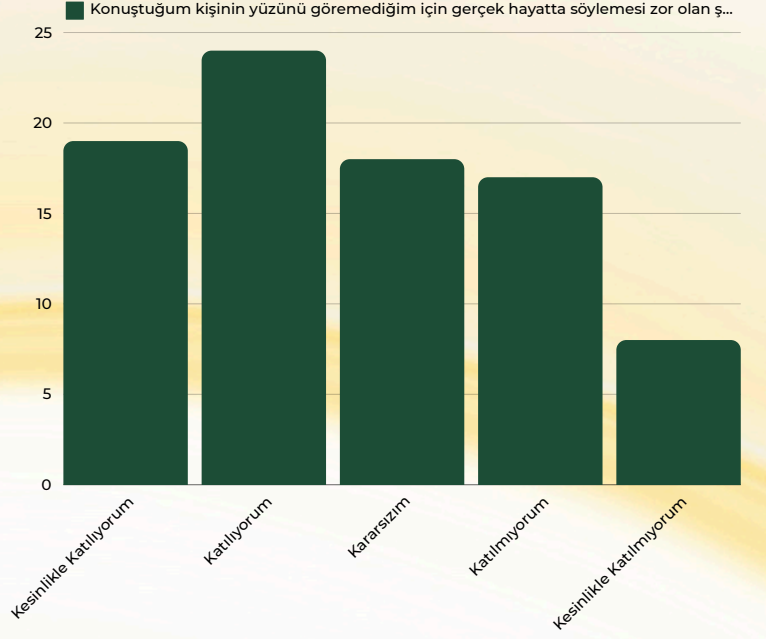
“Anonim olduğumda sanal dünyada gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade etmem benim için daha kolaydır.”



Sanal dünyada duygu ve düşünceleri paylaşmak her ne kadar daha kolay olsa da, özellikle son zamanlarda bazı sosyal medya platformları, bu konularda çeşitli kısıtlamalar getirmeye başladı. Bu yüzden sanal dünyada ifadeler daha özgür olmakla beraber aynı zamanda daha kısıtlıdır.

4

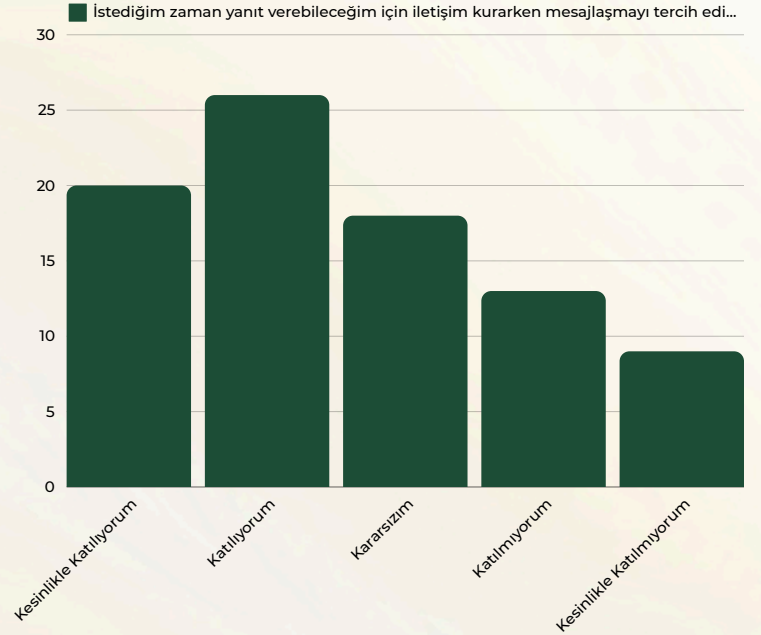
“Konuştuğum kişinin yüzünü göremediğim için gerçek hayatta söylemesi zor olan şeyleri internette yazmak daha kolaydır.”



Bu soruda ise belirgin bir farkla katılımcılar, gerçek hayatta söylemesi zor olan şeyleri internette paylaşmanın daha kolay olduğunu belirtmiştir. İnternet, hem insanların kolayca iletişime geçmesini sağlıyor, hem de kişilerin anonim olması sayesinde daha özgür bir iletişim ortamı sağlıyor. Söyleyeceklerini planlayabilme şansı, vereceğiniz tepkilerde daha fazla düşünebilme ve karşınızdaki kişinin tepkilerini görememek bazı zor şeyleri söylemek için sanal dünyayı kolaylaştırıcı kılıyor.

5

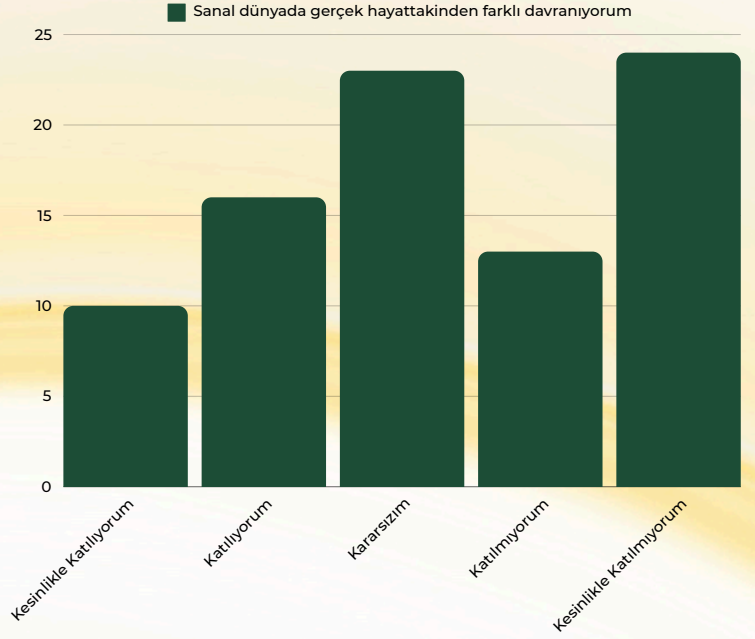
“İstedğim zaman yanıt verebileceğim için iletişim kurarken mesajlaşmayı tercih ediyorum.”



Katılımcıların ağırlıklı olarak iletişimde zaman avantajından yararlanmak için mesajlaşmayı tercih ettiğini görebiliyoruz. Bu durum, mesajlaşırken yazacakları düşünmek için zamana sahip olmaktan kaynaklanıyor olabilir. Ne söyleyeceğini düşünebilmek kişinin kendisini daha iyi ifade etmesini sağlamaktadır.

6

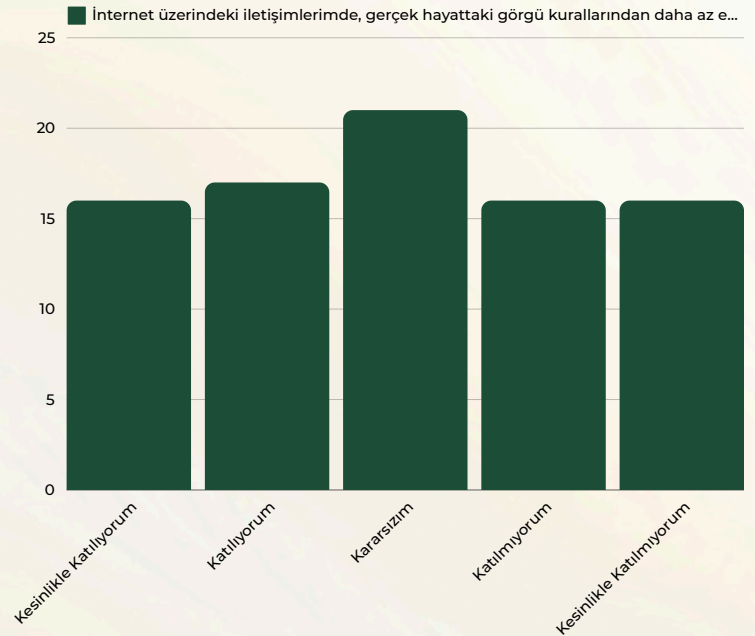
“Sanal dünyada gerçek hayattakinden farklı davranıyorum.”



Katılımcıların küçük bir kısmı sanal dünyada gerçekten farklı davrandığını belirtmekle beraber büyük çoğunluğu ifadeye katılmamıştır. Bu maddenin cevapları beni özellikle şaşırtıcı bulunmuştur çünkü katılımcıların çoğunluğunun çevrim içi disinhibisyonun negatif etkilerini deneyimlemediklerini ortaya koymaktadır.

7

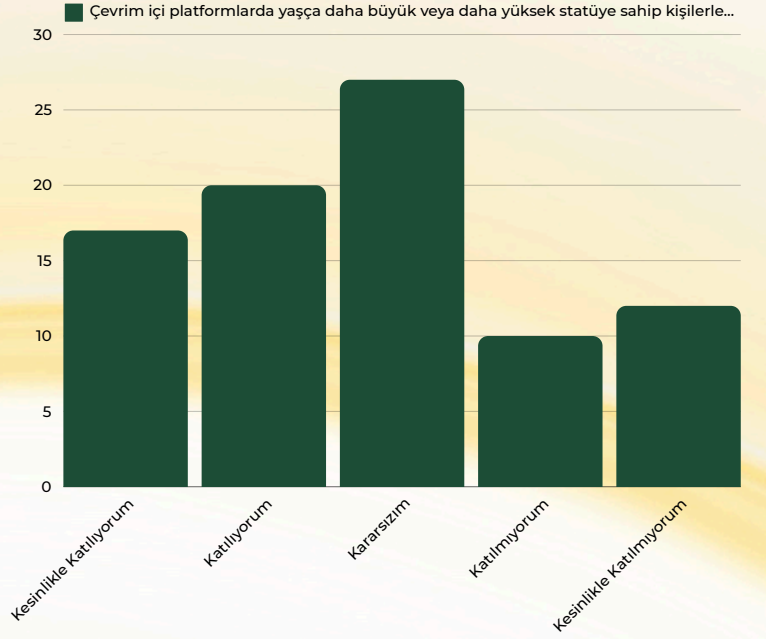
“İnternet üzerindeki iletişimimde, gerçek hayattaki görgü kurallarından daha az etkileniyorum.”



7.soru için katılımcıların cevaplarında dengeli bir dağılım görüyoruz. Bu durum bireyin gerçek hayatta görgü kurallarına ne kadar önem verdiğiyle ilgili olabilir. Gerçek hayatta görgü kurallarından etkilenmeyen insanlar için çevrim içi olmanın bu anlamda bir avantajı görülüyor olabilir.

8

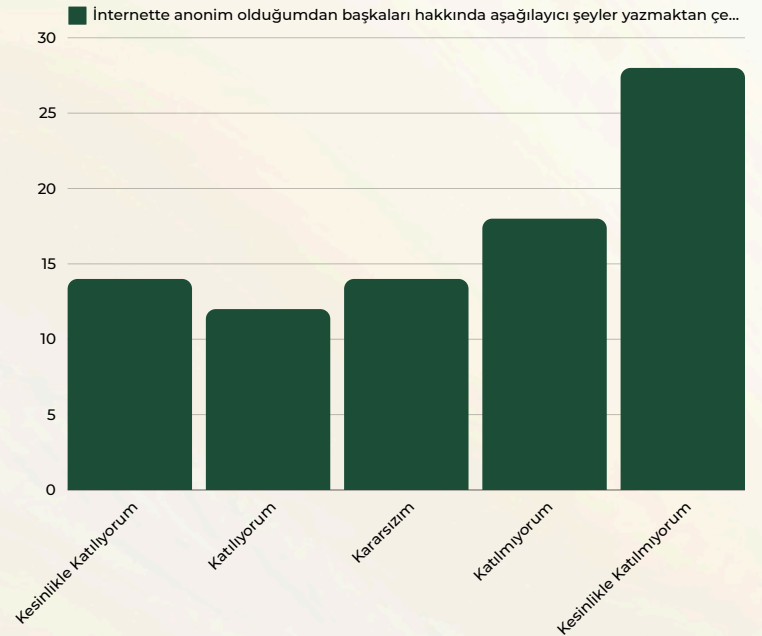
“Çevrim içi platformlarda yaşça daha büyük veya daha yüksek statüye sahip kişilerle aynı düzeyde iletişim kurabileceğimi hissediyorum.”



Sanal dünyanın yetki ve statüleri küçümsemeye ilişkin yarattığı illüzyon nedeniyle gerçek hayatta karşılaşamayacağımız kadar cüretkar bir şekilde iletişim kurulabilir. Katılımcılarımızın çoğunluğu da bu şekilde düşündüklerini bildirmişlerdir.

9

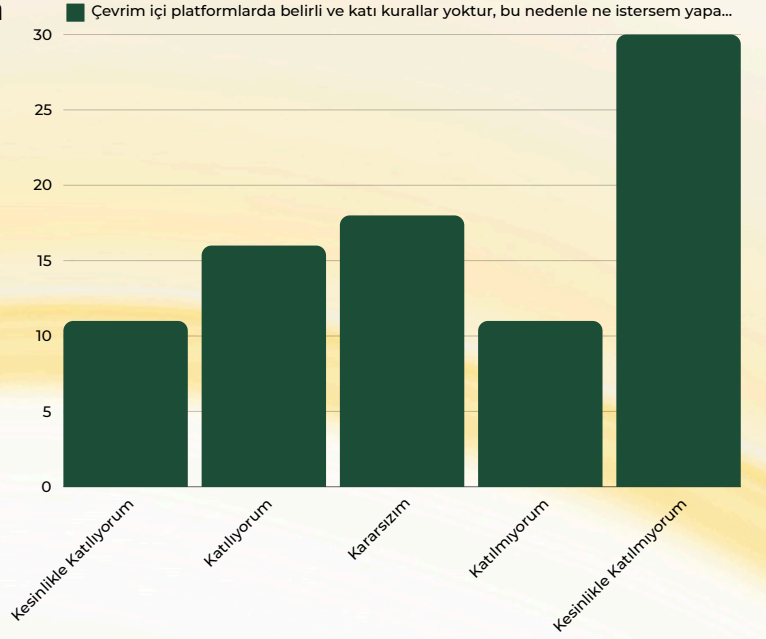
“İnternette anonim olduğumdan başkaları hakkında aşağılayıcı şeyler yazmaktan çekinmiyorum.”



Anonim olmak kişinin kendisini filtresiz bir şekilde ifade etmesini sağlamaktadır. Bu durum olumsuz yorumlarda da filtresizliği sağladığı için aşağılayıcı cümlelerle karşılaşabiliyoruz. Aşağılayıcı yorumlarda bulunmak temelde ahlaki ve vicdani bir konu ve anonimlik her koşulda bunu teşvik etmeyebilir. Katılımcılarımızın yanıtlarında da bu durumla karşılaşmaktayız. Katılımcılarımızın büyük bir kısmı çevrim içi dünyanın sağladığı anonimliği aşağılayıcı yorumlarla ilişkilendirmemiştir.

10

“Çevrim içi platformlarda belirli ve katı kurallar yoktur, bu nedenle ne istersem yapabilirim.”



Çevrim içi davranışlarımızda sınırlamalar olmadığını düşünmek bir yanılgı olsa da araştırmalar insanların bu yanılgıyla hareket edebildiğini gösteriyor. Okulumuz katılımcılarının da büyük bir kısmı bu yanılgıdan etkilenmiyor gibi görünüyor. İnternet kullanımının artmasıyla hem ülkemizde hem de diğer ülkelerde davranışları düzenleyecek kurallar içeren yasalar yürürlüğe girmiş bulunmaktadır.

İnternet, gerçek hayatta olmayan birçok kavramı hayatımıza sokmuş ve aynı zamanda bize birçok avantaj ve dezavantaj sağlamıştır. İnsan davranışlarını etkileyerek iletişim kurma yolları ve tarzlarını önemli ölçüde değiştirmiştir. Uyguladığımız anketten de çıkarılabileceği üzere herkes farklı boyutlarda internetin iletişime etkisini deneyimlemektedir.



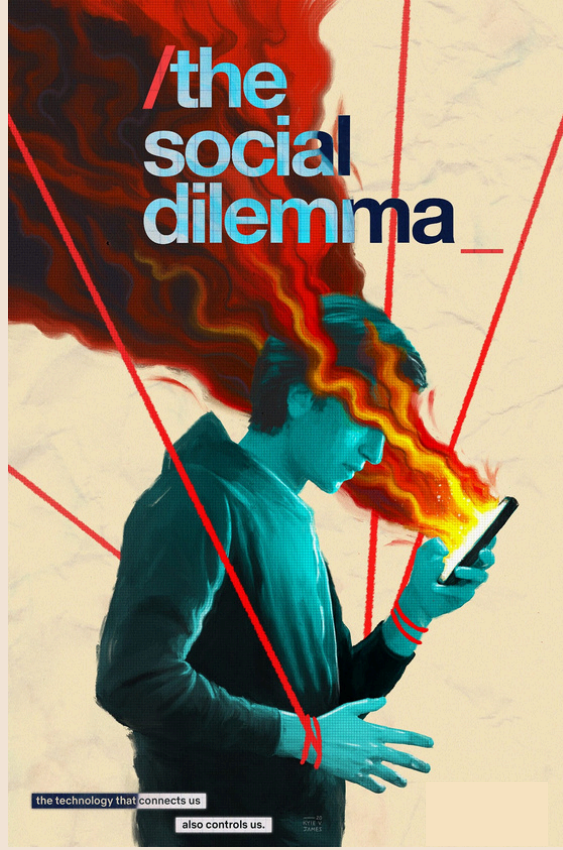
DİJİTAL VATANDAŞLIK

DİJİTAL VATANDAŞ KİMDİR?

Dijital ortamda iletişim kuran, üretip tüketen, alışveriş yapan, bilgiyi kullanırken sorgulayan, dijital ortamdan eğitim alan ve bu davranışları yaparken etik kurallara uyan, hak ve sorumluluklarının bilincinde olan kişidir.

- ✓ Her uygulama için farklı ve güvenli şifreler kullanıyorum.
- ✓ Şifrelerimi ailem dışında kimseye paylaşmıyorum.
- ✓ Yaptığım paylaşımların sonuçlarını öngörebiliyorum.
- ✓ Paylaşımlarımın sanal dünyada kalıcı olduğunun farkındayım.
- ✓ Her paylaşımımdan sorumlu olduğumu biliyorum.
- ✓ Sanal dünyanın kimseye saygısızca iletişim kurma hakkı vermediğinin bilincindeyim.
- ✓ Siber zorbalığa seyirci kalmıyorum.
- ✓ Sanal dünyada karşılaştığım rahatsız edici kişi ve içerikleri yetkili mercilere bildirebileceğimin farkındayım.

PDR'DEN FİLM ÖNERİLERİ



2020 yılı yapımı **Sosyal İkilem** sosyal medyanın etkilerine değinen bir belgesel. Eski Google çalışanı Tristan Harris ve arkadaşları tarafından yapımcılığı üstlenilen belgesel, sosyal medyanın kullanıcıları manipüle etmek, bağımlılığı artırmak, radikalleşmeyi ve kutuplaşmayı teşvik etmek için nasıl yapılandırıldığı konusunda insanları bilgilendirmeyi amaçlıyor. İnternet sitelerinin daha fazla etkileşim sağlamak ve reklam geliri elde etmek için çevrim içi davranışlarımızı öngörmeye ve manipüle etmeye yardımcı olan sürekli güncellenen algoritmaları hakkında kıymetli bilgiler veren belgeselin eleştirel bir bakış açısıyla izlenmesini tavsiye ediyoruz. Belgeselde ayrıca, küresel düzeyde, sosyal medyanın provokatörler tarafından demokrasileri istikrarsızlaştırmak ve yanlış bilgi yaymak için silahlaştırıldığından bahsediliyor. Sosyal medyanın etkileri hakkında endişeli olan uzmanlar belgesel aracılığıyla endişelerini ve ne gibi önlemler alınabileceğini açıklıyor.

DİJİTAL SÖZLÜK

Çevrim içi Disinhibisyon: Bireylerin çevrim içi iletişimde, yüz yüze iletişimde hissettikleri kısıtlamaları hissetmeksizin iletişim kurmaları olarak tanımlanabilir (Suler, 2004).

Dijital ayak izi: Dijital ayak izi insanların internet ortamındaki faaliyetlerinde bırakmış oldukları izler ve kayıtlardır. Sosyal medyanın sürekli artan kullanımıyla birlikte bireylerin yaş, cinsiyet, konum vb. gibi çok büyük veri kümelerine erişim sağlanabileceği dijital ayak izleri ortaya çıkar (Azucar vd., 2018).

Dijital itibar: Kişinin internette bıraktığı dijital ayak izi ve onunla ilgili başkalarının yaptığı paylaşımlar bütünüyle yaratılan bireye ilişkin algılar.

Dijital Vatandaşlık: Dijital vatandaş olabilmek kendisini, toplumu ve dünyayı anlayabilmek, bağlantı kurabilmek ve yön verebilmek için düşünmek, harekete geçmek ve dijital beceriler göstermektir (Choi, 2016).

Ekran süresi: Ekran süresi, akıllı telefon, tablet, bilgisayar, televizyon ve video oyun konsolu gibi ekrana sahip bir cihazı kullanarak geçirilen süreyi ifade eder.

Kişisel Verilerin Koruması Kanunu (KVKK): Kişisel verilerin işlenmesinde, kişilerin temel hak ve özgürlüklerini korumak, verileri işleyen gerçek ve tüzel kişilerin yükümlülükleri ile uyacakları usul ve esasları düzenlemek, mahremiyetini korumak ve veri güvenliğini sağlamak amacıyla düzenlenen 24 Mart 2016 tarihinde Türkiye Büyük Millet Meclisi'nde kabul edilen kanundur.

Nomofobi: Dijital bir hastalık olarak geçen nomofobi kavramı artık kişilerin elektronik herhangi bir aletle bağıni kopardığı an hissettiği veya içinde yaşadığı duygular bütünü olarak hayatımızda yer almıştır. Kişi bu tür aletlerden uzak kaldığı dönemlerde endişe, stres gibi duyguları en derininden yaşamaktadır (Polat, 2017).

Siber Zorbalık: Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak bir birey ya da grup tarafından diğerlerine zarar vermek için tasarlanan kasıtlı, tekrarlanan ve düşmanca davranışlar siber zorbalık olarak isimlendirilmektedir (Belsey, 2006).

KAYNAKÇA

Azucar, D., Marengo, D., and Settanni, M. (2018). Predicting the Big 5 Personality Traits from Digital Footprints on Social Media: A Meta-Analysis. *Personality and Individual Differences*, 124, 150-159. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.018>

Belsey, (2006) Cyberbullying: An Emerging Threat to the Always On Generation. (10.10.2006) <http://www.cyberbullying.ca>

Choi, M. (2016). A concept analysis of digital citizenship for democratic citizenship education in the internet age. *Theory & research in social education*, 44(4), 565-607. <https://doi.org/10.1080/00933104.2016.1210549>

Egerau, A. (2022). *Applied Research in Digital Wellbeing*. D. Rad, T. Dughi, & R. Maier (Eds.). Peter Lang.

Küçükvardar, M. (2019). Bilişim çağında teknoloji bağımlılığı ve dijital istila üzerine bir araştırma. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Parry, D. A., le Roux, D. B., Morton, J., Pons, R., Pretorius, R., & Schoeman, A. (2023). Digital wellbeing applications: Adoption, use and perceived effects. *Computers in Human Behavior*, 139. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107542>

Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172. <https://doi.org/10.17932/IAU.EJNM.25480200.2017.1/2.164-172>

Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7 (3), 321-326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>

Yeşilay, "Teknoloji Bağımlılığı Hasta Ediyor", erişim adresi: <https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/teknoloji-bagimlilik-hasta-ediyor>

