

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

E- BÜLTEN

Kasım-2022 Sayı:2



AVCILAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

AVCILAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

Psk. Dan. Serap TINGIROĞLU
Psk. Dan. İlknur YAVUZ
Psk. Dan. Rabia GÜNEY
Psk. Dan. Merve ÇELİK

Kasım-2022

İÇİNDEKİLER



Hangisi Gerçek?

"Metaverse Dünyası"

4

Psk. Dan. İlknur YAVUZ

Sosyal Medya Bağımlılığı

17

Psk. Dan. Rabia GÜNEY

3 5

Sanal Oyun Tuzakları

Psk. Dan. Merve ÇELİK

5 1

Çağımızın Tehlikesi:

"Siber Zorbalık"

Psk. Dan. Serap TINGIROĞLU



Kitap Önerileri

Psk. Dan. Serap TINGIROĞLU

6 5

Film Önerileri

Psk. Dan. Merve ÇELİK

7 1



HANGİSİ GERÇEK?

"METAVERSE DÜNYASI"

PSK. DAN İLKNUR YAVUZ



GİRİŞ

Zaman içerisinde yeni iletişim ortam ve teknolojilerinin günlük yaşamda hızla yaygınlık göstermesi yeni birçok kavram ve olgunun da hayatımıza dâhil olmasını sağlamaktadır. Metaverse kavramı da son zamanlarda bu kavram ve olgulara verilebilecek güzel bir örneği teşkil etmektedir. Özellikle oyun oynayan ve sosyal medyada çokça vakit geçiren kullanıcılar arasında oldukça popüler olan bu kavramın zamanla neredeyse hepimizin hayatında yer edineceği düşünülmektedir. Peki ama bu kavramın anlamı nedir ve nereden doğmuştur?

METAVERSE KAVRAMI VE ORTAYA ÇIKIŞI

Metaverse kavramına etimolojik açıdan bakıldığında Antik Yunanca'da "meta" ön eki, "sonra" ve "ötesi" anlamlarına gelmektedir. "Verse" ise evren anlamına gelen "universe" sözcüğünden türemiştir ve metaverse Türkçe "öte evren", "evren ötesi" anlamına gelmektedir. Tam olarak aynı anlamı vermiyor olsa da, metaverse yerine "sanal evren" ya da "metaevren" sözcükleri de kullanılabilir (Çelik, 2022).

Metaverse kelimesinin kullanımına baktığımızda günümüzde popüler hale gelen bu kavramın 30 yıl önce ilk kez kullanıldığı görülmektedir. İlk olarak bilimkurgu yazarı Neal Stephenson'ın 1992'de kaleme aldığı "Snow Crash" isimli distopik bilimkurgu romanında ifade edilmiştir. William Gibson'ın 1984'te çıkan bilim kurgu romanı "Neuromancer" da da bu kavram "siber uzay" olarak ifade edilmiştir (Köse, 2021). Bu romanda metaverse kavramı günümüz bakış açısından uzakta biraz daha ütopyik (ideal olan yer) ya da distopik (kötü olan yer) boyutta ele alınmıştır (Çelik, 2022).

Newzoo (2021:8) metaverse raporuna göre sanal dünya tarihinde 1995 yılında kurulan "Active Worlds ve Worlds Chat" isimli şirketlerinin 3D teknolojisi ile kullanıcının geliştirdiği içeriği (User-generated content UGC) birleştirmesinin bu evrenin gelişmesi açısından önemli olduğu belirtilmektedir. 2000 yılında kurulan ve ilk prömiyeri Nintende Game Cube için 2001 yılında yapılan Animal Crossing çevrimiçi oyunlar arasında ilk kabul edilen ve metaverse giriş kapısı olarak kabul edilen önemli bir sosyal simülasyon oyunudur. Yine 2003 yılında kurulan ve dünyanın en büyük 3D sanal dünya altyapısına sahip olan "Second Life" metaverse evrene geçişi sağlayan önemli bir giriş kapısı olmanın yanı sıra sanal dünya tarihinin de en önemli kilometre taşlarından birisini ifade etmektedir. Yine 2006 yılında piyasaya sürülen çevrimiçi oyun platformu Roblox metaverse ekolojisinde önemli bir giriş kapısı olarak hala faaliyetlerine devam etmektedir (Çelik, 2022).



Metaverse'ün en temeldeki amacı ekonomiden sanata, eğitimden kültürel faaliyetlere kadar birçok alanı kapsayan yeni bir dijital evren düzeni yaratmaktır. Bunun yanında aynı zamanda herhangi bir otorite ve merkeze bağlı kalmadan ve böylece kullanıcıların daha özgür hissedebileceği bir ortam oluşturmayı hedeflemektedir.

Etimolojik açıdan 30 yıllık bir geçmişe sahip olan metaverse kavramı üzerine yapılan araştırmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Yapılan çalışmaların kökenine bakıldığında ise özellikle Amerika ve Güney Kore'nin önemli bir oynadığı görülmektedir.

METAVERSE NEDİR?

Metaverse kavramsal olarak gerçek ile sanalın birleşiminden elde edilen bir olguymuş gibi görünse de ayrıntılı olarak bu kavrama yaklaşmak kapsam açısından daha doğru olacaktır. Gerçekte var olma hali sanal ortamda da bulunma, somutlaşma hissini beraberinde getirmektedir. Bu var olma hissine verilebilecek en güzel örnek şimdilerde çokça kullanılan ve kafaya takılan VR (virtual reality; sanal gerçeklik) gözlüklerle sağlanmaktadır. Ya da metaverse ortamında kendinize özel sanal temsiller yaratarak belirli alanlarda "bende varım" diyebilir ve sanal parmak izinizi sanal evrene bırakmanız mümkün hale gelebilir. Kendinize özel yarattığınız avatarınız ile dijital ortamda etkileşime girebilir, sürekli açık olan, sınırsız olan bir evrende kendinize yer edinebilirsiniz (Çelik, 2022). Metaverse'ün ticaret ve eğlencenin ötesinde sanal topluluklar yaratmaya olanak tanıyan bir konsept olduğu; kullanıcıların avaturları aracılığı ile etkileşime geçebildiği üç boyutlu sanal alanı kapsayan yeni nesil bir internet olduğu ve siber uzaydaki "dijital büyük patlama" olarak betimlendiği gözlemlenmektedir (Duan, Li, Fan, Lin, Wu & Cai, 2021, s. 153; Ko, Chung, Kim & Shin, 2021, s. 331; Lee ve diğerleri, 2021, s. 5; Lee, 2021, s. 72; Seok, 2021, s. 13, akt. Kuş, 2021). Ayrıca, Metaverse'ün tematik olarak birbirine bağlı kapsayıcı deneyimleri mümkün kılmayı hedeflediği belirtilmekte (Seidel, Yepes, Berente & Nickerson, T.Y, akt. Kuş, 2021); Metaverse evreninde ırk, cinsiyet ve fiziksel engellilik gibi konseptlerin zayıflaması gerektiğine işaret edilmektedir (Duan, Li, Fan, Lin, Wu & Cai, 2021, akt. Kuş, 2021).

Yakın dönemde adı Meta'ya dönüşen Facebook Inc.'nin CEO'su Zuckerberg (2021) Metaverse'ün mevcudiyet/yan yana olma hissini sunacağını, arkadaşlarla/aileyle bir araya gelmek, alışveriş yapmak, çalışmak, eğlenmek gibi deneyimlerin yanı sıra bugünkü bilgisayarlar ve telefonlar hakkında nasıl düşündüğümüzün ötesinde bambaşka deneyimler yaşanabileceğini, bir hologram şeklinde ofise, işe veya ailenizin evine teleport gerçekleştirilebileceğini ifade etmektedir. Bu görüşler bağlamında Metaverse'ü iletişim perspektifinden yeni bir gerçeklik, anlam dünyası ve iş birliği fırsatları sunan; kültürel, entelektüel ve ekonomik üretim için alt yapı ve etkileşim olanakları tanıyan; farklı gelişmiş teknolojilerin eş zamanlı ve entegre bir biçimde kullanıldığı; siber toplumsal bir düzlem şeklinde tanımlamak mümkündür (Kuş, 2021).



Yağmur Melis Şimşek'in Metaverse evrenine dair öngördüğü beklentiler ise şu şekilde öne çıkmaktadır:

“Meta'nın 'sosyal bağlantının bir sonraki evrimi' olarak tanımladığı metaverse, dünyanın dört bir yanından kullanıcıların aynı anda bulunduğu üç boyutlu bir sanal gerçeklik evreni sunuyor. Kullanıcılar, gerçek dünyada akıllı telefonlar veya bilgisayarlarla alışveriş yapmak, konser veya film izlemek gibi iki boyutlu deneyimlerini, tamamen sanal olarak kurgulanan üç boyutlu bir dünyada kendi avatarlarıyla 'gerçekten' bulunduğu bir ortamda yaşıyor ve bunu tüm dünyadan farklı kullanıcılarla birlikte aynı anda gerçekleştirebiliyor. Böylece örneğin insanlara bulunduğu herhangi bir ortamda telefon veya bilgisayar aracılığıyla alışveriş yapabilmeyi vaat eden dijital teknoloji, gelinen noktada VR (Sanal Gerçeklik) gözlük ve ekipmanlarıyla bu sefer doğrudan 3 boyutlu sanal bir mağazaya gitme olanağı sunuyor.” (Şimşek, 2021).

Üç boyutlu sanal gerçeklik evreni vaat eden Metaverse'in dijital kullanıcılar açısından giriş noktası ise, sanal gerçeklik gözlükleri olmaktadır. Hatta VR ve AR teknolojilerine ciddi yatırımlar yapan Facebook şirketinin milyarlarca kullanıcılarını teknolojik cihazlar ve dijital uygulamalar desteğiyle bir bütün haline getirmeyi tasarladığı bilinmektedir (Karayel, 2021).

Metaverse'ün üç temel yönü bulunmaktadır. Bunlar; varlık, birlikte çalışabilirlik ve standardizasyondur. Varlık, diğer bireylerle sanal bir alanda bulunma, somutlaşma hissidir. Birlikte çalışabilirlik, avatarlar ve dijital öğeler gibi aynı sanal varlıklara sahip sanal alanlar arasında sorunsuz bir şekilde seyahat edebilmektir. Standardizasyon ise metaverse'te yer alan platformların ve hizmetlerin birlikte çalışabilirliğini sağlayabilmektir (Köse, 2021).

Dionisio ve arkadaşları (2013) metaverse'ün üç boyutlu sanal ağına ya da metaverse'e geçişin dört alanda mümkün olduğunu belirtmektedir. Bu dört alan sürükleyici bir gerçekliğin olması, her yerde erişimim mümkün olması ve bir kimliklendirmenin yapılması, birlikte çalışılabilirlik ve ölçeklenebilir olmanın mümkün hale gelmesidir. Gerçekçilikte sanal alanın kullanıcıların psikolojik ve duygusal olarak alternatif alana dalmış hissetmelerini sağlamak açısından yeterince gerçekçi olup olmadığının belirlenmesi önemlidir. Her yerde bulunabilme hali metaverse'ü oluşturan sanal alanlara mevcut tüm dijital cihazlar ile kullanıcının sanal kimlikleri ile ulaşma imkânının sürekliliği olarak ifade edilmektedir. Birlikte çalışılabilirlikte sanal ortamların sorunsuz çalışabilmesi ve sistemlerin birbirine entegre olması ifade edilmektedir. Ölçeklenebilirlikte de internet sunucusunun daha büyük ölçekli sunucuları etkinleştirmek için yeterli gücü sağlayıp sağlamadığına odaklanılmaktadır (Dionisio vd., 2013:2, akt. Çelik, 2022).

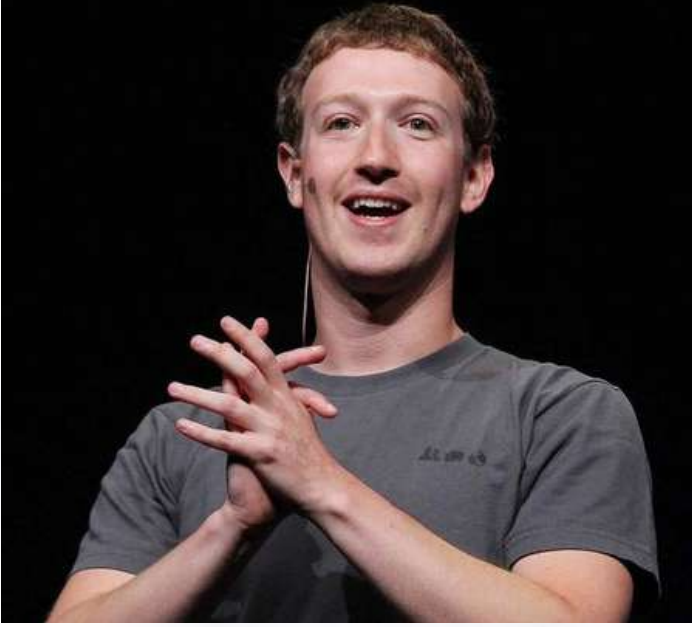
METVERSE TEMELLİ ARAÇLAR

Günden güne önem kazanan bu alanı büyük şirketlerin gözden kaçırmadığını görmek mümkündür. Şirketler gelecekte var olabilmek ve söz sahibi olabilmek adına çalışmalarını bu alan üzerine yoğunlaştırmışlardır. Aşağıda verilen diyagramda Metaverse Market'inde var olan şirketler görülmektedir.



Newzoo 2021 raporuna göre; müzik, tv-film, moda-kozmetik, spor, eğitim-öğrenim, sanat, hızlı tüketim ürünleri sektörü, otomotiv, turizm, perakende, fabrika ve ofislerde metaverse tabanlı teknolojilerin ilk kullanıldığı sektörler olduğu belirtilmektedir. Aynı raporda (2021) toplu ulaşım, savunma, akıllı şehirler ve tıp sektöründe yakın zamanda metaverse tabanlı teknolojilerin kullanılmaya başlanacağı da ifade edilmektedir (Çelik, 2022).

Farklı sektörlerle hitap eden yapısıyla, sanal ekonomisinin sürdürülebilirliğiyle ve reel dünyaya alternatif bir evren oluşturmasıyla ilgi çeken Metaverse alanının varlığı, uzun vadede birçok beklentiyi beraberinde getirmektedir. Sanal gerçeklik teknolojisiyle dünyanın her köşesine erişmeyi, yine sanal bağlamda alışveriş yapmayı, yeni yerler keşfetmeyi, konserler dinlemeyi, eğlence aktiviteleri yürütmeyi, eğitim metotları denemeyi ve dolayısıyla fiziksel sınırları kaldırarak sanal bir sınırsızlık yaşatmayı vaat eden Metaverse alanı, geleceğin dünyası olarak kabul edilmektedir (Yüksel, 2022).



**“YALNIZCA İÇERİĞİNİ
GÖRÜNTÜLEMİYORSUNUZ
ÇÜNKÜ AYNİ ZAMANDA
İÇİNDESİNİZ”**

MARK ZUCKERBERG

Facebook platformunun sahibi Mark Zuckerberg internet ortamına yeni bir soluk getirecek Metaverse fikrinden bahsederken “Yalnızca içeriğini görüntülemiyorsunuz çünkü aynı zamanda içindesiniz” ifadesini kullanarak Metaverse ile bütünleşen bir sürecin başladığını ilan etmektedir (Pladson, 2021, akt. Yüksel, 2022). Öte yandan Facebook şirketinin hamleleri Metaverse dünyasına adım adım yaklaştığını hissettirmektedir. Üstelik bu hamlelerin temeli 2014 yılına dayanmaktadır ve o yıl içerisinde “Oculus” adlı sanal gerçeklik gözlükleri imal eden şirketi satın alan Facebook, VR teknolojisini kullanıcılarına sunmaktadır. 2021 yılında ise, dijital dünya olarak tanımlanan Horizon Workspaces’in tanıtımı yapılmıştır. Dolayısıyla telefonun yerini yeni meta veri ortamı olan Horizon’un alacağı bir süreç yaklaşmaktadır. Değişen çevrimiçi dünya, dijital kimlikler ve yeni deneyimler dönüşümün kademeleri olarak değerlendirilmektedir (Birecikli, 2021, akt. Yüksel, 2022).



EĞİTİM VE KÜLTÜREL ÜRETİM ALANI METAVERSE

Ortak kültürün aktarımı noktasında eğitim süreçlerinde artırılmış gerçeklik uygulamaları ile karşılaşılmaktaydı. Örneğin Holloway-Attaway & Vipsjö (2020, s. 177) transmedya hikâye anlatıcılığı tekniklerinin ve oyun elementlerinin artırılmış gerçeklikle geliştirilmiş çocuk kitapları ve çeşitli medyalarda kullanıldığına ve İsveç'teki Skaraborg bölgesinin mikro-tarihinin anlatıldığına dikkat çekmektedir. Bu örnek sanal gerçekliğin, yeni iş birliği alanlarının, yeni öğrenme ortamlarının ve araçlarının var olabileceği Metaverse evreninde coğrafi engellerden arınmış ve yüksek düzeyde etkileşimli bir eğitim sürecinin kurgulanabileceğine de işaret etmektedir. Witan'ın fikirlerine değinen Rodrigues & Bidarra (2014, s. 45) artırılmış gerçekliğin soyut konseptlerin görselleştirilmesine, öğrencilerin bilimsel sorgulama, tasarım düşüncesi ve yaratıcılık yeteneklerini geliştirmesine olanak tanıdığına; artırılmış gerçekliğin gerçek dünyadaki bariyerlerin ötesine geçmeyi mümkün kıldığına; öğrencilerin artırılmış gerçeklik aracılığı ile gerçek dünyada erişilebilir olmayan nesne ve durumlar arasındaki ilişkiyi keşfedebildiğine işaret etmektedir.



Diğer yandan, gündelik hayattaki farklı kurumların Metaverse'te karşılığını bulmak mümkündür. Farklı araştırmacıların fikirlerine değinen Jun (2020, s. 299) sanal gerçeklikte işleyen kiliselerin bulunduğunu ve VR Church (vrchurch.org) gibi Metaverse'te kurulmuş kiliselerin misyon bildiriminin geleneksel kiliselerle aynı olduğuna, bölgesel sınırlılıklardan azade olduğuna, katılımcıların inanç yönünden çeşitlilik gösterebileceğine ve Hıristiyanlar için kutsal yerlerin sanal gerçeklikle ziyaret edilebileceğine dikkat çekmektedir. Gündelik kültür ve sanat faaliyetlerinin de Metaverse'e aktarılabilirliğini belirtmek mümkündür. Bu konuda kimi öncül örnekler söz konusudur. Örneğin Second Life isimli oyunda yüzlerce daimi galeri ve müze alanı bulunmakta, sanat eserlerinin alışverişi gerçekleştirilmekte ve oyuncular oyundaki evlerini bu eserlerle süslemektedir (Tasa, 2009, s. 30, akt. Kuş, 2021). Decentraland isimli Ethereum blokzinciri tabanlı sanal gerçeklik platformunda gerçek partiler ve tartışmaları içeren sanat etkinlikleri düzenlendiğine değinilmektedir (Decentraland'den akt. Aydoğan, 2021, s. 165, akt. Kuş, 2021). Diğer bir örnek ise Marshmello isimli elektronik müzik yapımcısının Fortnite isimli oyunda, oyuncuların izleyici olarak yer aldığı bir konser vermesidir. Bu etkinlik teknoloji dergisi Wired tarafından Metaverse'ün geleceği olarak betimlenmektedir (Rubin, 2019, akt. Kuş, 2021).



Oğuz Kuş'un 2021 yılında yapmış olduğu bir çalışmada dijitalleşme noktasında yeni bir sayfa açacağı düşünülen Metaverse'e yönelik dijital kullanıcıların algılarını betimlemeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda YouTube platformunda "metaverse" kelimesi aratıldığında yoğun şekilde izlenmiş olan Türkçe bir video veri kaynağı olarak seçilmiş, kullanıcıların yazmış olduğu yorumlar Metaverse'e yönelik fırsat ve endişe algılarını belirlemek üzere tematik bir şekilde kategorize edilmiş, bu algıların ortaya çıkmasında rol oynayan sebeplerin anlaşılması amaçlanmıştır. Ayrıca kullanıcılar tarafından videoya yazılan yorumlar aracılığı ile ifade edilen fırsat ve endişe algısına yönelik diğer kullanıcılar tarafından gösterilen benimsenme, kullanıcı etkileşimi miktarı üzerinden betimlenmektedir. Yapılan araştırma sonucunda en çok yoğunluk gösteren tema yapıtlarla anlamlandırmaya çalışma olarak karşımıza çıkmaktadır. Yani kullanıcıların Metaverse kavramını özellikle bilim kurgu perspektifine sahip sinema sinema ve edebiyat yapıtlarıyla anlamlandırmaya çalıştığı gözlemlenmektedir. Bu bağlamda Başlat: Ready Player One, Black Mirror, Sword Art Online, Matrix gibi sinema/anime yapıtlarına vurgu yapıldığı veya Sanal Ağ, Warcross: Bir Sanal Gerçeklik Oyunu gibi edebiyat yapıtlarından bahsedildiği gözlemlenmiştir (Kuş, 2021).

METaverse: FIRSATLAR VE POTANSİYEL TEHDİTLER



Beğensek de beğenmesek de insan hayatının belli düzeyde makinelerle yönetildiği gerçeğini kabul etmek zorundayız. Büyük yatırımcılar da bu durum farkındadır. Çünkü artık gerçeklik algımız bile büyük bir devrimin etkisiyle değişmektedir. Bugün, Facebook ve Twitter gibi sosyal ağların olmadığı bir dünya düşünemiyoruz! Teknolojinin ve yeni medyanın insanlık üzerindeki etkisi budur. Marc Andreessen'in deyimiyle teknoloji gerçekten de sihirli bir kutudur. Bundan en iyi şekilde yararlanmak bizim elimizdedir. Metaverse ise teknolojinin ve yeni medyanın ötesinde bir sanal dünya vaat etmektedir. Bu yönü ve umut verici potansiyeli ile Metaverse, insanların gelecekteki yaşamında etki uyandıracak büyük bir role sahip olabilir. (Srushti, 2019, s. 22, akt. Yüksel, 2022).

Her birey için insanlık tarihinin bu önemli anında, Metaverse dünyasını keşfetme ve geliştirmede kurumsal, politik ve sosyal liderlik için eşsiz fırsatlar vardır. Bu başlangıç yol haritasındaki Metaverse senaryolarının ve girdilerinin en iyi kullanımının, onları yalnızca

kısa vadeli ekonomik potansiyel için değil aynı zamanda insanlığın daha büyük endişelerini yönetmede nasıl bir planlama yapılması gerektiğiyle ölçüleceği öngörülmektedir. Örneğin küresel ısınmaya ve "iklim açısından nötr" enerji ve ulaşımın ortaya çıkışına tepkimizi yönlendirmek için Metaverse alanı nasıl kullanılabilir? Bu alandaki dijital sistemler bir savaşı önlemek, bir seçimi iyileştirmek, suç ve yoksulluğu azaltmak veya insan hakları ihlallerine son vermek için nasıl değerlendirilebilir? Jonas Salk'ın sözleriyle Metaverse'i yeni nesillere faydalı düzeyde anlatmak için neler yapılabilir gibi soruların cevabını bulmak gerekmektedir (Smart vd., 2021, s. 23, akt. Yüksel, 2022).

Metaverse eğitim, kültürel üretim, ekonomi ve iş birliği alanında farklı çözümler ve fırsatlar sunuyor olsa dahi geçmişte üretilen teknolojilere benzer şekilde kimi endişeleri ve potansiyel tehditleri de beraberinde getirmektedir. Teknolojinin hızla dönüşüm geçiriyor ve gelişiyor olması, teknoloji girişimlerinin kâr odaklı politikaları, insanların teknolojik gelişme hızına uyum sağlayamaması, içeriğin muhteviyatının ve niteliğinin denetlenebilirliğinin zayıflaması teknolojik gelişmeler sonucunda ortaya çıkan sorun ve tehditlerin sebepleri arasında sayılabilir (Kuş, 2021).

Metaverse teknolojileri yoğun bir şekilde sosyaldır. Bu teknolojilerin geliştirilmesinde en çok hissedilen etkiler kişisel ve sosyal ilişkilerde olacaktır. Fakat bu etkilerin hepsi iyi olmayabilir (Smart vd., 2021, s. 18, akt. Yüksel, 2022). Metaverse evreninin bireyler üzerinde uyandırdığı endişe durumuna atıfta bulunan ve muhtemel tehlikelerini değerlendiren Teknoloji Uzmanı Tuncay Uludağ ise şu ifadelerle konuya yaklaşmaktadır (Yüksel, 2022):

“

İsteddiğiniz rüyayı görebildiğinizi ve istediğiniz gibi yönetebildiğinizi düşünün. Beyninizden geçen iyi ya da kötü her şeyi özgürce yapabileceğiniz, gerçek hayat gibi aynı şeyleri yaşatabilen özgür bir alan. Rüya görmemizin birçok farklı sebebi olsa da rüyaların en önemli görevi, beynimizi hazır olmadığı iyi ya da kötü durumlara hazırlamaktır; mesela ağır bir hastanız var ve ölümden korkuyorsunuz, beyniniz bunu yaşamaya hazır değil ise, rüyanız yaşanması muhtemel olayı size önceden yaşatarak beyninizi önceden hazırlar. Metaverse tam burada devreye girerek size bilinçli bir rüya görme imkânı veriyor. Bunu sizin iyiliğiniz için değil, kendi istedikleri dünya düzenine beyninizi hazırlamak için yapıyor. Beyninizi bana teslim edin, size istediğiniz dünyayı vereyim diyor. Bir katliam oyununu sürekli oynayan biri, gerçek dünyada cinayet işleyebiliyor. Çünkü oyun bir simülatör görevi görerek, zayıf insan beyninde istediği her şeyi normalleştiriyor. Metaverse ise sunduğu sanal gerçeklik ile bunun çok daha fazlasını yapabilecek bir güce sahiptir.”

(Uludağ, 2021, akt. Yüksel, 2022).

”

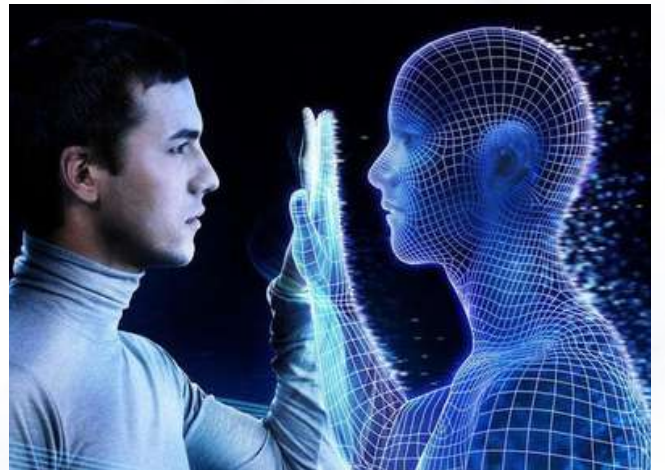
Metaverse evreninin bu tehlikeli boyutuyla insanları ağına çekmek istediğine vurgu yapan Uludağ, söz konusu simülasyon ortamının arkasında ise yapay zeka sisteminin var olduğunu belirtmektedir (Yüksel, 2022).

Metaverse'ün sanal gerçeklik aygıtlarıyla entegre bir siber uzay olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda Metaverse evreninde karşılaştığımız içeriklerin bireylerin gerçeklik algısı üzerinde etkilerinin olabileceğinden bahsetmek mümkündür. Örneğin, sanal gerçeklik alanında kullanılan farklı kafa-takımı aygıtlarının güvenliğini test eden araştırmacılar, sanal sınırları değiştirmeyi başarmıştır. Bu durum sanal gerçeklik kafa-takımını kullanan bir kullanıcının fiziksel dünyada kendine zarar verebilecek hareketler yapması ile sonuçlanma ihtimali taşımaktadır (Kallman, 2018). Bahsi geçen araştırmadakine benzer sanal gerçeklik kafa-takımlarının Metaverse'e bağlanmak üzere kullanılması, bireylerin algıladığı gerçekliğin kötü niyetli faaliyetler sonucunda değiştirilmesi ihtimali, dolayısıyla bireysel ve toplumsal ölçekte sorunlar yaratma potansiyeli taşımaktadır (Kuş, 2021).



Psikolojik olarak ağır bir tablo şeklinde nitelendirilebilecek olan psikozlarda görülen en önemli belirti gerçeği değerlendirme yetilerinin tam olarak doğru bir şekilde işlemiyor olmasıdır. Metaverse ise sanal ile gerçeğin birleştiği bir dünya yaratmayı hedeflemektedir. Yani gerçek ile gerçek olmayanın ayrımının keskin bir şekilde yapılamadığı ve bu iki kavramın iç içe geçtiği bir dünya düzeni öngörülmektedir. Psikolojik açıdan bakıldığında hangisinin gerçek olup olmadığı ayrımının doğru bir şekilde yapılamamasının bireyin gerçeği değerlendirme yetisine ciddi bir şekilde zarar vereceği ve ruhsal açıdan rahatsızlıklara yatkın bir durumda olan kişilerde psikoz belirtilerinin ortaya çıkma olasılığının daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Bu noktada çeşitli önlemler alınması hayati bir önem taşımaktadır.

Metaverse dünyasında bireysel verilerimizin paylaşılması mümkün olacaktır. Tıpkı sosyal medya veya diğer etkileşimler sonucu kullanıcılara ait verilerin bazı şirketlere gidiyor olması gibi aynı şekilde Metaverse alanında özel bilgiler paylaşılacaktır. Bu gibi tehlikelere rağmen dijital güvenlik konusu hiçbir zaman önemini kaybetmeyecektir. Her ne kadar dijital ortamlarda sunulan bilgilerle, topluluklar kolay bir şekilde manipüle edilip yönlendirilse de, dijital güvenlik için önemli adımlar atılmaya devam edecektir (Yüksel, 2022).





Metaverse dünyası hızlı adımlarla insanların fiziki ve dijital dünyasına doğru yaklaşırken, yansımaları tam da beklendiği gibi fayda ve zarar taşıyabilir. Nasıl ki sosyal ağların olumlu ve olumsuz yönleri varsa, Metaverse'in de bu yönleri var olabilir (Damar, 2021, s. 7, akt. Yüksel, 2022). Bu yansımaların kalıcı veya geçici etkiler bırakıp bırakmama durumunu zaman gösterecektir. Dijital ikizleriyle gerçek ve sanal dünyada var olabilecek insanların Metaverse dünyasından etkilenme düzeyleri de zaman içerisinde netleşecektir (Yüksel, 2022).

Metaverse'ün dijital girişimler ve markalar açısından ticari potansiyeli, kuşaklar-arası bağlamdaki adaptasyon sorunlarının nasıl giderilebileceği, daha dahil edici dinamiklerin nasıl yaratılabileceği, dijital toksik davranışlar (yanlış bilgi, nefret söylemi, vb.) bağlamında oluşturabileceği riskler ve bunların nasıl önlenebileceği üzerine kapsamlı çalışmaların gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Bu çalışmalar gelişmekte olan bu teknolojinin avantajlarını anlamak ve sebep olabileceği potansiyel sorunların önüne geçmek açısından önem taşımaktadır (Kuş, 2021).





KAYNAKÇA

Çelik, R. (2022). Metaverse Nedir? Kavramsal Değerlendirme ve Genel Bakış. Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi, 8(1), 67-74.

Karayel, Ö. (2021). Nedir bu metaverse dedikleri? Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Medya Çalışmaları Merkezi. 17 Eylül 2022 tarihinde <http://sml.boun.edu.tr/index.php/vizyonmisyon/> adresinden erişildi.

Köse, M. (2021). Metaverse Nedir ve Neden Çok Önemlidir? Yaşamlarımızı Dijital Bir Evrene Taşıyabilir miyiz? <https://evrimagaci.org/meta-verse-nedir-veneden-cok-onemlidir-yasamlarimizi-dijital-bir-evrenetasiyabilir-miyiz-11135>, (20.10.2022).

Kuş, O. (2021). Metaverse: 'Dijital Büyük Patlamada' Fırsatlar ve Endişelere Yönelik Algılar. Intermedia International e-Journal, 8(15), 245-266.

Şimşek, Y. M. (2021). Metaverse nedir? Moda ve giyim endüstrisi için neler vaat ediyor? 10 Eylül 2022 tarihinde <https://www.textilegence.com/metaversene-dir-moda-ve-giyim-endustrisi-icin-neler-vaat- ediyor/> adresinden erişildi.

Yüksel, H. (2022). Yeni Medya ve Dijital Dönüşümün Ötesi "Metaverse". Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (29), 237-258.

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

PSK. DAN. RABİA GÜNEY



Birey doğduğu andan itibaren dahil olduğu toplumsallaşma sürecinde sağlığı, refahı, rahatlığı kısacası hayatta kalmaya yönelik ihtiyacı olan güveni elde etmek, bir sosyal gruba kabul edilmek için vazgeçilmez bir çaba gösterir. Bu süreçte birey, kendini tanımak ve yaşam enerjisini arttırmak için önce kendi ile iletişim kurma biçimini öğrenir ardından çoklu ilişki ihtiyacını karşılamaya çalışır. Bilindiği gibi insanın en temel gereksinimlerinden biri diğer insanlarla doyurucu ilişkiler kurmak, bir başka ifade ile anlamak ve anlaşılmasıdır. Bu kapsamda sosyal medya, bireylerin topluluk haline gelebilmesine ve sosyalleşmesine imkan sağlayabilen, hızlı geribildirim elde edilebilen, insanların ve toplulukların birbirlerini etkileyebildiği, çok yönlü teknolojik bir iletişim ve etkileşim alanı olarak kabul edilmektedir(Akt. Kaşıkçı, Denli ve Karaman, 2021) .

Sosyal medya, "insanların fikirlerini, görüşlerini, deneyimlerini, perspektiflerini çeşitli mesaj ya da görüntüler ile paylaşmak ve birbirleriyle iletişim halinde bulunmak için kullandıkları online platformlar" olarak tanımlanmaktadır.

Sosyal medya kullanıcıları; bireysel profiller oluşturabilir, tanıdığı kullanıcılarla etkileşime girebilir veya paylaşılan ilgi alanlarına dayanarak tanımadığı kullanıcılarla tanışabilir. Sosyal medya, çevrimiçi iletişim kurmanın yanı sıra insanların bilgi ve eğlence amaçlı içerik üretmesine ve paylaşmasına izin veren bir yapıya sahiptir(Akt. Güney ve Taştape, 2020). İdeal olarak internet ve sosyal medya, boş zaman geçirme ve eğlence gibi geçici işlevlerinin dışında, bilgi edinme ve kişisel gelişim, diğer kullanıcılarla etkileşime girme ve bilgi paylaşımı, eğitim süreçlerini iyileştirme ve çevrim içi kamuoyu vasıtasıyla özellikle gençlere sosyo-politik konulara aktif katılım göstererek demokratik kültüre katkı yapma olanaklarını sunmaktadır(Akt. Çömlekçi ve Başol, 2019).

Yeni iletişim teknolojileri ve sosyal medya, toplumsal, kültürel, ekonomik ve politik dönüşümleri tetikleyebildiği gibi bireylerin gündelik hayatları ve yaşam tarzları üzerinde de bir takım köklü değişiklikler yaşanmasına sebep olmaktadır. Bu teknolojilerin bilgiye kolay ve hızlı şekilde ulaşma, zaman mekan kısıtlamalarını aşarak iletişim kurma, gündelik hayatı kolaylaştırma gibi faydalarının yanı sıra bir de madalyonun öteki yüzü bulunmaktadır. Kişisel mahremiyetin tehlikeye girmesi, bilgi yığından faydalı bilgileri süzmenin zorluğu, manipülatif haberlerin hızlı biçimde dolaşıma girmesi gibi olumsuz etkilerle birlikte sosyal medya bağımlılığı ile kol kola yürüyen toplumsal hayattan izole yaşam tarzları, akut birer sorun olarak önümüzde durmaktadır (Çömlekçi ve Başol, 2019).

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI TESTİ

Yapılan araştırmalar sonucunda internet bağımlılığını kapsamlı bir şekilde ele alan ve kolayca ölçülebilecek 8 soruluk bir anket bulunmaktadır. Kişinin bu 8 soruya verdiği cevaplar doğrultusunda; sahip olunan internet bağımlılığı ölçülmüş olur. Aşağıdaki soruları yanıtlayarak ve bu sorulara verdiğiniz cevaplar doğrultusunda sosyal medya kullanımınızı gözden geçirmeniz konusunda sizin için faydalı olacaktır.

1

Sosyal medyanın sizi meşgul ettiğini düşünüyor musunuz? Bir önceki veya bir sonraki çevrimiçi oluşunuz sizi meşgul edecek derecede mi?

2

İyi hissetmek için sosyal medya kullanımınızı arttırıyor musunuz?

3

Sosyal medya kullanımınızı kontrol etmek, azaltmak veya durdurmak için defalarca denemede bulundunuz mu ve bu denemeler başarılı oldu mu?

4

Sosyal medya kullanımını kesmeye veya durdurmaya çalışırken huzursuz, karamsar, depresif veya sinirli hissediyor musunuz?

5

Amaçladığınızdan daha uzun süreler boyunca çevrimiçi kaldığınız oluyor mu?

6

Sosyal medya nedeniyle bir ilişki, eğitim veya kariyer fırsatı kaçırdığınız oldu mu?

7

Hiç aile üyelerinize, psikoloğunuza veya başkalarına sosyal medya kullanımınız hakkında yalan söylediniz mi?

8

Sosyal medyayı problemlerden kaçınmanın veya kötümser ruh halini (örn. çaresiz, kaygılı, suçlu) rahatlatmanın bir yolu olarak kullandığınız oluyor mu?

Bu soruların çoğuna olumlu cevaplar verdiyseniz sosyal medya kullanımınız konusunda dikkatli olmanız gerekebilir. Bu davranışınızı takip edip sıklığını fark etmek, şiddetini anlamak, ve azaltmak adına çabalamaya yönelik hedefler belirlemek sizin için yararlı olacaktır (Gürkaş, 2021:<https://barisgurkas.com/sosyal-medya-bagimliliigiilebasacikmak>).



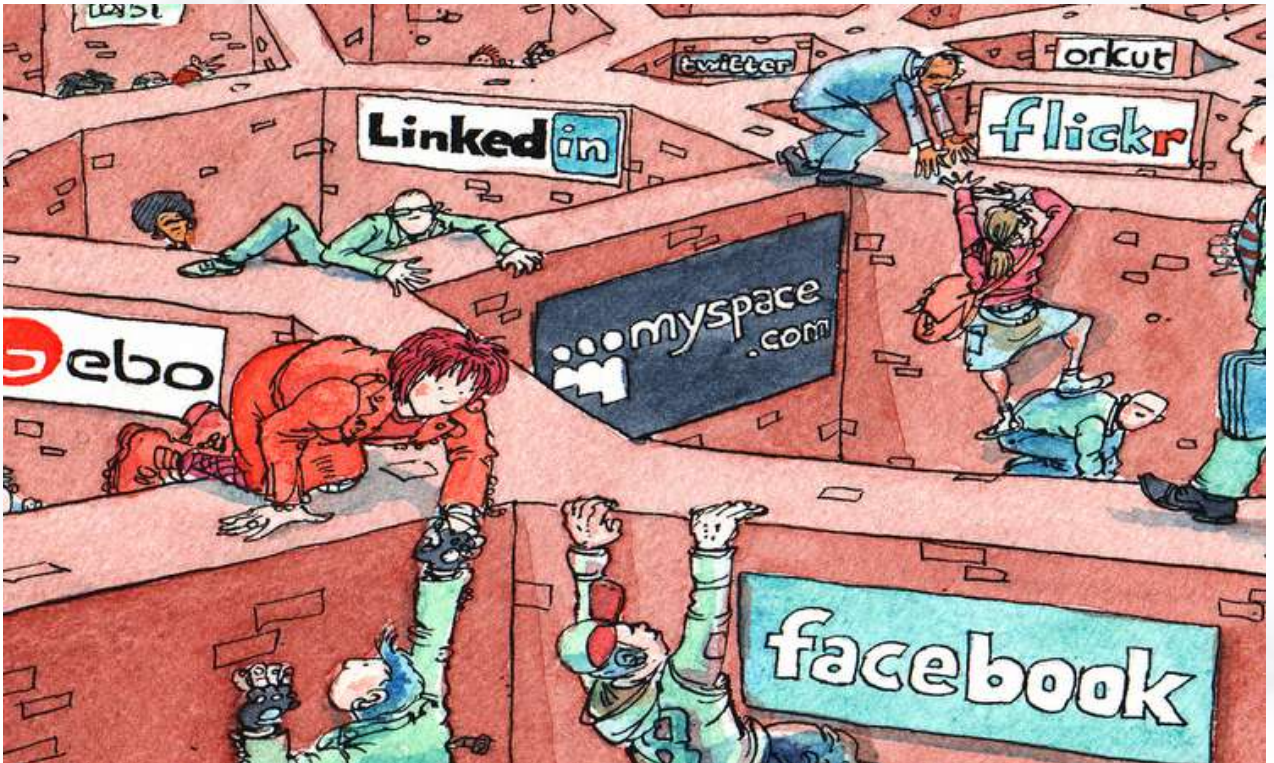
Sosyal medyanın hayatımızda önemli hale gelmesinde görünür olmak etkili olmuştur. Örneğin fotoğraf makinesi sosyal medyadan çok daha eski zamanlarda icat edilmiştir. Ancak o zamanlarda birkaç tane fotoğraf çok özel anları saklayabilmek için çekilmektedir. Günümüzde ise sosyal medyaya koymak amacıyla fotoğraf çekmek önem kazanmıştır örneğin Instagram'da paylaşılmayan bir tatil anlamsız gelmektedir. Çünkü insan için önemli olan yaptığımız şeyleri başkalarının görmesidir ve sosyal medya bunu çok kolaylaştırmıştır. Zamanla yüz yüze iletişimin yerini telefonlar, mesajlaşmalar ve günümüzde de emojiler almıştır. Yalnızca sosyalleşmek amacıyla ortaya çıkan bu teknolojik gelişmeler, insanların zamanla gerçek dünyadan uzaklaşmalarına sebep olmuştur. Günümüzde sosyal medya bağımlılığı öne çıkan bir sorun haline gelmiştir.

Bağımlılık fiziksel veya ruhsal olabilen, bir maddeye (nikotin, alkol, uyuşturucu vb.) veya herhangi bir davranışa (kumar, video oyun oynamak, internette zaman geçirmek vb.) rahatlatma, kaçınma veya iyi hissetme amacıyla başvurulmasının bir örüntü oluşturmasıdır. Bağımlılık beyindeki sinyaller ile güçlenir ve madde kullanımı veya davranış devam ettiği sürece beyin uyarılmaya devam eder. Serotonin ve dopamin hormonları, bağımlılıkta önemli bir rol oynar. Beyin daha fazla serotonin ve dopamin salgılamak için daha fazla madde kullanım ihtiyacı hisseder ve davranışı tekrarlama kararı alır. Serotonin eksikliği depresif ruh hali, kaygı ve üzüntüye sebep olur. Dopamin eksikliği ise düşük tatmin ve ödüllenişlik hissi ile bağdaşmıştır. Bir bağımlılıktan kurtulmaya çalışırken depresyon yaşamak, üzgün olmak veya kaygılı olma durumu bundan kaynaklanır(Gürkaş,2021:<https://barisgurkas.com/sosyal-medya-bagimliliigiilebasacikmak>).

Sosyal medya bağımlılığı ise internette yapılan faaliyet türünden bağımsız olarak güçlü bir biçimde sosyal medya kullanma isteği olarak tanımlanmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı kullanılan süre ile ilişkilendirilmiş olsa da kullanım amacıyla da yakından ilişkilidir. Kullanıcıların ruh hali de sosyal medya kullanma amaçları üzerinde etkili olmaktadır. Bağımlıların, özellikle utangaçlıklarını, içine kapanıklıklarını ve yalnızlıklarını gidermek isterken sosyal medya bağımlısı haline geldikleri dikkate alındığında, kullanım amacının belirleyiciliği ortaya çıkmaktadır (Akt. Kul, 2020) .

Sosyal Medya Bağımlılığının Zararları

Sosyal medyada kullanıcılar hayatlarıyla ilgili paylaşımlar yaparken en iyi hissettikleri, en iyi gördükleri fotoğraflarını koymaktadır. Gittikleri, gezdikleri en etkileyici mekanları ve manzaraları çekip yedikleri en güzel yemeklerin görüntülerini paylaşmaktadır. Uygulamada içeriklere bakarken bu şekilde mükemmel yansıtılan paylaşımlara maruz kalınca, insanlar kendi hayatını sorgulamaya başlamaktadır. Neden bu pahalı eşyalara sahip değilim, neden vücudum bu şekilde görünmüyor, neden böyle güzel yerlere gidemiyorum? Bu sorular her gün elimizden düşmeyen telefonlarımızda biraz zaman geçince zihnimizde belirmektedir. İnsanlar genellikle mükemmel gösterilen paylaşımlarla kendi yaşantıları arasında bir karşılaştırma yapıp ve yetersizlik hissine kapılmaktadır. Bunların sonucunda sosyal medya utangaçlık, içe dönüklük, hoşgörüsüzlük, düşük benlik saygısı ve sosyal izolasyon, yalnızlık ve depresyon gibi psikolojik sorunlara sebep olabilmektedir. Sosyal medya bağımlılığının uyku düzeninin bozulması ve yorgunluk, kas ve iskelet ağrıları gibi fiziksel etkileri de vardır (Akt. Kul, 2020).



DİJİTAL OKURYAZARLIK

Kitle iletişim araçları teknolojinin gelişmesiyle birlikte değişime uğramış; bireyler bilgiyi edinmek ve yaymak için bilgisayar, tablet ve akıllı telefon gibi araçları daha çok kullanır hale gelmiştir. Dolayısıyla ekran yolu ile aktarımı sağlanan metinlere erişmek, bu metinleri algılamak ve anlamlandırmak önem taşımaktadır. Bu nedenle çağımızda dijital okuryazarlık önemli bir beceri hâline gelmiştir.



“Dijital okuryazarlık, dijital teknolojik araçları kullanarak bilgiye ulaşma ve bilgi üretme becerisidir.”

Dijital okuryazar olabilmek için araştırma, sorgulama, problem çözme ve karar verme gibi eleştirel düşünme becerilerini yerine getirebilmek önemlidir. Çok iyi teknoloji kullanıcısı olmak dijital okuryazar olmak demek değildir. Eleştirel düşünme becerilerinin kullanımı bu yüzden önemlidir. Ayrıca, alan uzmanlarının dijital metinler ve sosyal medya içerikleri konusunda bilinç oluşturmak ve geliştirmek için çalışmalar yapmaları gerekmektedir (Duran ve Özen, 2018).

Dijital okuryazarlık becerileri dijital çağda hayatta kalma becerisidir.

Dijital okuryazar olan bireyler sadece teknolojiyi iyi kullanmakla kalmaz, analitik düşünme becerilerinin de gelişmiş olması nedeniyle toplumda karşılaştığı sorunlara makul yaklaşımlar sergileyerek çözümler üretebilirler. Dijital okuryazar olan bireyler teknoloji yoluyla kişisel gelişimine katkı sunacak, hayatın herhangi bir bağlamında problemini çözecek, toplumsal katılım ve üretimini destekleyecek şekilde yeterliklere sahiptir (Duran ve Özen, 2018). Üniversite mezuniyet derecesinin de internet kullanım amacını yönlendirdiği ve internet bağımlılığını azalttığı düşünüldüğünde, internet bağımlılığını azaltmak için bilinçli internet kullanımının yaygınlaştırılmasının gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Nitekim yapılan başka bir çalışmada öğrencilerin bilgi okuryazarlık düzeylerinin yükselmesinin, medya okuryazarlık düzeylerini yükseltirken, internet bağımlılığını düşürdüğü tespit edilmiştir.



Bugün ise öğrencilerin kendi öğrenme sorumluluklarının farkında olduğu, öğretmenin yönlendirmesine daha az ihtiyaç duyulan bir döneme girilmiştir. Bu dönemde öğrencilerin dijital ortamlarda bilgiye ulaşabilme, bilgiyi kullanabilme, bilginin doğruluğunu sorgulayabilme ve bilgi üretip yine dijital ortamı kullanarak bilgiyi yayabilme gibi yeteneklerini artırmak gerekir (Akt. Kul, 2020).

Dijital okuryazarlık olarak da adlandırılan bu sürecin eğitim sistemine üniversite öncesinde de entegre edilmesi, böylece boş zaman değerlendirme ve eğlence amaçlı sosyal medya kullanımının kısıtlanması ve bilgi edinme, eğitim-öğretimi destekleme ve toplumsal değeri olan bilgi paylaşımı gibi kullanımların özendirilmesi gerekmektedir. Böylece, sosyal medya kullanım amaçları ile ilgili bilinç düzeyinin erken yaşlardan itibaren yükseltilmesi ile birlikte, bireyleri ve toplumu tehdit eden sosyal medya bağımlılığı sorununun kontrol altına alınabileceği düşünülmektedir (Çömlekçi ve Başol, 2019).

BEDEN OLUMLAMA

Festinger'in (1954) ortaya attığı Sosyal Karşılaştırma Kuramı'na göre kişi, kendi fikir ve yeteneklerini başkalarıyla kıyaslama mekanizmasına sahiptir ve bu kıyaslama aracılığıyla bilgi toplama neticesinde kendisine yönelik bir takım sonuçlara varır. Ne kadar iyi, akıllı, yetenekli ya da güzel olduğuna dair bilgiyi çevresine bakıp, kendisine benzer gördüğü kişilerle yaptığı karşılaştırma sonucunda elde eder. Ancak, bu kıyaslamayı yaparken kesin ölçütlere sahip olmadığında başkalarının görüş ve yeteneklerine bakarak bir sonuca varmaktadır(Atar ve Şener, 2018).



Günümüzde karşılaştırmayı yaptığımız yer sosyal medya platformlarıdır. Ancak sanal dünya gerçekçi değildir. Dijital manipülasyon yoluyla üst gövde ve bacaklar kolaylıkla uzatılabilir, yağlı bölgelere dijital yağ aldırma işlemi yapılabilir ve sonradan vücut üzerinde mucizevi bir kas oluşturulabilir. Dijitalde yapılan rötuş uygulamalarının herkesin erişebileceği mesafede olması nedeniyle artan 'kusursuz bedenler' bugüne kadar hiç olmadığı kadar bedenlerinden memnun olmayan kitleler yaratmıştır ve yaratmaya devam etmektedir (Akt. Atar ve Şener, 2018).



Sağlık, estetik, kozmetik, moda, medya, reklam gibi endüstrilerce idealin sınırı belirlenmekte, bu sınırın dışında kalan bütün öteki bedenler ya görünmez kılınmakta ya da değersizleştirilmektedir. Bireyler ideale ulaşmak için bedenlerine her türlü yatırımı yapmakla ve bedenlerini başkalarının arzu dolu bakışları altında sergilemekle yükümlüdür (Acuner, 2021:<https://gonullupsikolog.org/blog/beden-olumlama-ve-beden-notrlugu>).



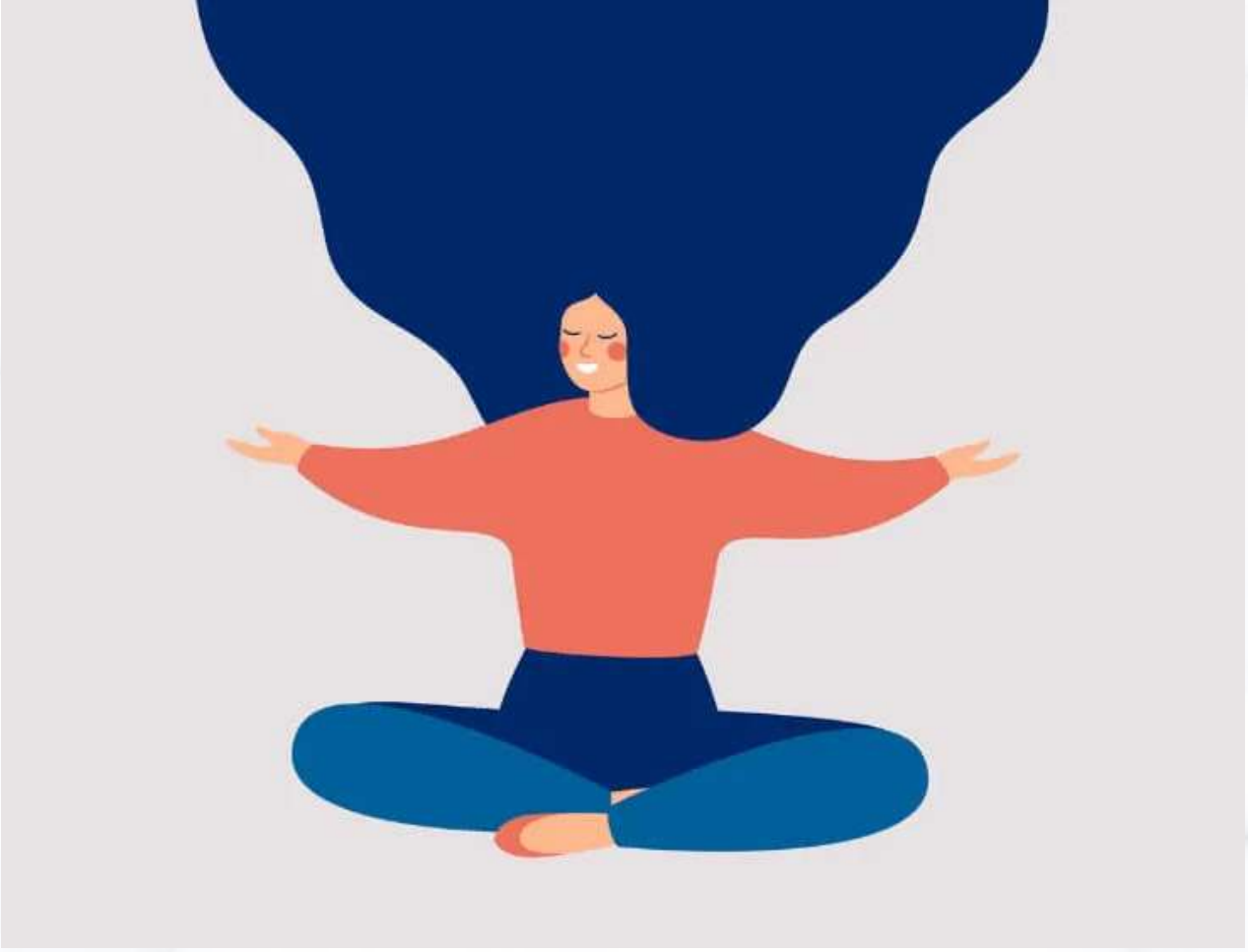
Sosyal medyada maruz kalınan bu ideal beden baskısına yönelik bazı akımlar ortaya çıkmıştır, bunlardan biri de beden olumlama. Beden olumlama farklı bireyler için farklı anlamlara gelebilen bir terimdir; kapsamlı bir terimden daha fazlasıdır ve kolay bir şekilde tanımlanamaz. Bu terimin tüm katmanlarını bir tanıma sığdırmak mümkün olmasa da popüler kültürde beden olumlama olarak isimlendirilen bu hareketin geleneksel medyada ve sosyal medyada baskın olan ideal görünüm mesajlarına karşı bir cevaptır. Dar tanımları ve erişilmez beden ideallerini reddeden bu cevap, beden imajının daha kapsayıcı ve pozitif bir şekilde kavramlaştırılması yönünde bir harekettir. Beden olumlama, toplumsal etkileri ve beden normlarının inşasını ifşa etmeyi amaçlayan her türlü bireysel veya hareket eylemini kapsamaktadır. Kendini sevmeyi ve her şekil, boyut veya görünüşteki bedeni kabul etmeyi desteklemektedir: gamzeler, selülit, akne, kıllı bedenler, kanayan bedenler, şişman bedenler, ince bedenler ve engelli bedenler... (Acuner, 2021:<https://gonullupsikolog.org/blog/beden-olumlama-ve-beden-notrlugu>)



BEDEN OLUMLAMA HAREKETİ'NE NEDEN İHTİYAÇ VAR?

Tüm dünyada insanların bedenleriyle olan ilişkileri gün geçtikçe bozulmakta, yeme bozukluğu vaka sayıları ve siber zorbalık nedeniyle intihar sayıları artmaktadır. Beden görüntüsüne dayanan memnuniyetsizlik artık çok küçük yaşlarda başlamaktadır.

Araştırmalar sosyal medya kullanan genç kızların, kullanmayanlara göre zayıf beden görüntüsünü daha fazla içselleştirme eğiliminde olduklarını ve daha fazla beden incelemesi yaptıklarını ortaya koymuştur. Ergenlik çağındaki kızların %35-57'sinin bozulmuş yeme davranışları geliştirdikleri bilinmektedir. Ergen kızların %95'i sosyal medyada fotoğraf, video ve yorumlarda beden görüntüsüne dair olumsuz eleştiri ve zorbalığa şahit olduklarını belirtmiştir ve %62'si sosyal medyanın beden olumlamaya teşvik eden bir alan olmasını dilediğini söylemiştir (mozartcultures.com).



Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin bundan olabildiğince az zarar görmesi için sosyal medyayı tüm bedenler için daha güvenli bir alan haline getirmeye ihtiyaç duyulmaktadır. Şimdilik ütopyik ve zor gözükse de beden olumlama hareketi, buna ön ayak oluyor denebilir. Bu hareketi savunmak, bedenleriyle ilgili güvensiz hisseden bireylere destek olabileceği gibi, kapitalist sisteme ve eril kültüre de başkaldırı niteliğindedir. Daha fazla utanç, suçluluk duygusu ve psikolojik rahatsızlık yerine; daha fazla güven, pozitivizm ve desteğin yer aldığı bir medya inşa edilebilir (Deveci,2021:<https://mozartcultures.com/beden-olumlama-hareketi-body-positive-movement-nedir/>).

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE ANDA KALMAK

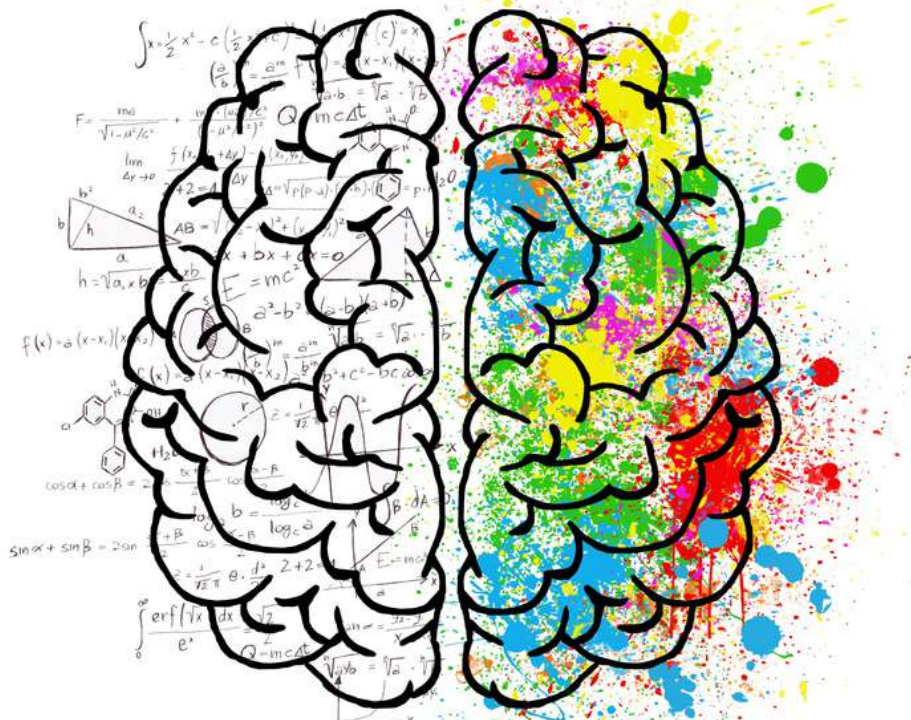
Sosyal medya bağımlılığını yönetmek için meditasyon yapmak faydalı bir pratik olacaktır. Sosyal medya kullanımına dair aşırı istek geldiği anlarda ana odaklanmak, anı fark etmek, nefese odaklanmak önemlidir. Bulduğunuz ortamda neler oluyor mesela, etrafınızda nasıl sesler var, bedeniniz nasıl hissediyor? Farkındalığınızı ana ve bulunduğunuz ortama getirdiğinizde sosyal medyayı kontrol etmek birinci önceliğiniz olmayacaktır. Sosyal medya bağımlılığı azaldığında, iş performansı aile hayatı, kişisel iyi oluş durumunu da bundan olumlu olarak etkilenecektir. Çünkü bu bağımlılığa sahip olma durumu kişileri farkında olmadan birçok alanda etkilemektedir.

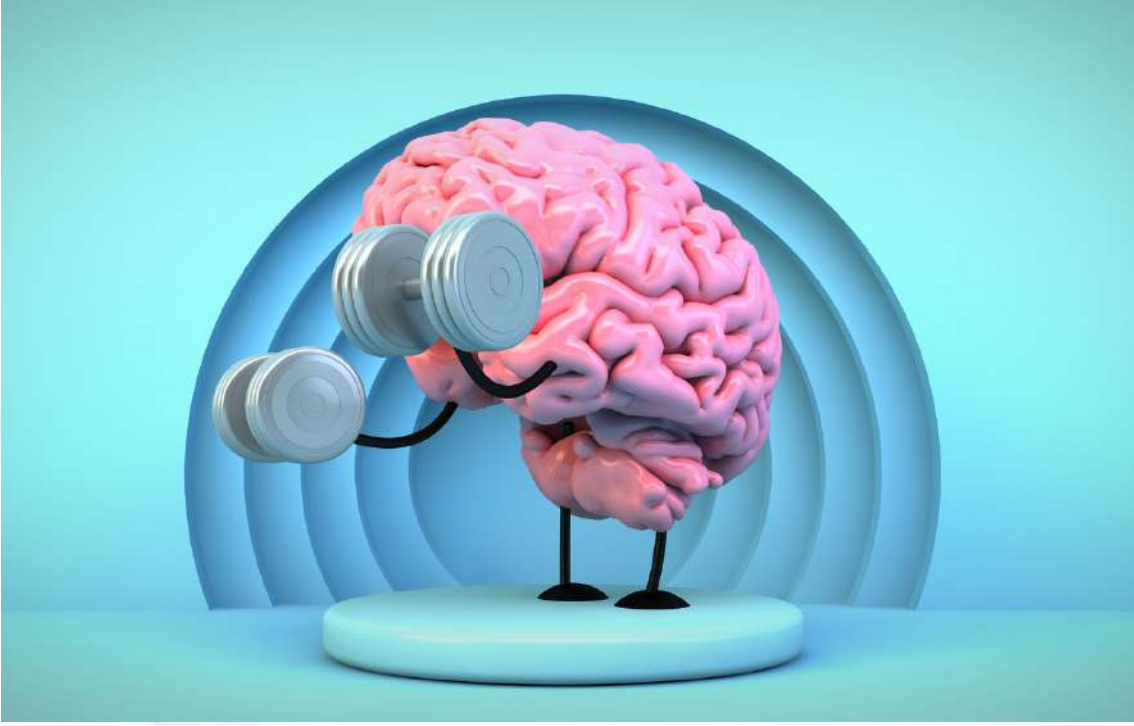
Kişiler eğer sosyal medya kullanımını azaltmakla ilgili ciddi problemler yaşıyorsa bir psikolog veya psikoterapist gibi ruh sağlığı çalışanlarından destek almalıdır. Psikoterapiyi yüzyüze tercih edebilecekleri gibi online terapi ve online psikolog ile de destek alınabilmektedir. Klinik psikolog tarafından uygulanan psikoterapi sosyal medya bağımlılığı üzerinde oldukça etkilidir.

BİLİŞSEL KAPASİTEYİ ETKİLİYOR MU?

Telefonlarımızın zihnimizi nasıl meşgul ettiğini ispatlamak için bir deney yapılıyor. Telefonların konumuna göre üç grup oluşturuluyor. Birinci grupta telefonlar masanın üstünde duruyor, ikinci grupta telefonlar yanlarında ama çantada, üçüncü grupta ise telefonlar odanın dışında bırakılıyor. Hafıza testi sonrasında teste girenlerden bir anket doldurmaları isteniyor, test sırasında telefonlarından etkilenme durumları soruluyor. Anketten, telefonun konumunun hafıza testi performansını etkilemediği sonucu çıkıyor. Fakat hafıza testi sonucuna göre en iyi performansı telefonu odanın dışında olanlar gösteriyor, en kötü performansı ise telefonu masanın üstünde olanlar gösteriyor. Yani teste girenler farkında olmasalar bile telefonun konumundan etkileniyorlar. Bunun sebebi kısa süreli belleğin sınırlı uyarın kapasitesi olmasıdır. Yani akıllı telefonlarımızın varlığı bile bilişsel kapasitemizi azaltıyor. Akıllı telefon bağımlılığı varsa bilişsel kapasitemiz büyük oranda azaltıyor. Tıpkı bilgisayarımızda birçok pencerenin açık olması ve RAM'ın yetmemesi gibi.

Beynimiz kolay olanı seçmeye programlıdır, bu yüzden dört işlem gerektiren hesaplamalarda bile hemen hesap makinesini açarız. Aynı zamanda beynimiz hemen hazza ulaşmak ister, bize acı verenden uzaklaşır. Bütün bu acılardan uzakta bir sanal dünya var ve herkes bundan çok memnun. Peki bunun ne sakıncası var? İlaç ve zehir arasındaki fark dozudur, telefonumuzu dozunda kullanırsak bize bir zararı olmaz ama dozu aşarsak o noktada problemler başlar.





Ödül merkezini hemen uyaran dopamin salgılatan şeyler sahte bir iyi oluş şekli oluşturuyor, örneğin bir fotoğraf beğenisi almak. Zamanla iyi hissetmek için de daha yüksek doza ihtiyaç duyuluyor, bunun sonucu da elbette bağımlılık. Eskiden çok fazla uyarıcı yoktu, bundan dolayı az miktarda dopamin hazırlamamıza yetiyordu. Fakat günümüzde o kadar çok uyarıcı var ki aynı hazzı elde etmek için çok fazla dopamin salgılanmasına ihtiyaç duyuyoruz.

Sevdiğimiz bir insanla göz göze geldiğimizde bile çok fazla dopamin salgıladık, birkaç ay mektup gelmesini beklerdik. Bu süreyi beklemek beynimizin prefrontal korteksini geliştirirdi. Prefrontal korteks insan beynini diğer canlılardan ayıran bölümdür. Empati, stresle başa çıkma, öfkeyi kontrol etme, sosyal beceriler, kontrol, ayrıntılı düşünme gibi özelliklerle bağlantılıdır. Hazza hemen ulaşırsak bekleyemeyiz ve bekleyemezsek prefrontal korteksimiz gelişmez. Bir yerden sonra dünyadaki hiçbir şey bize yeterince dopamin salgılatamaz. Sonucunda ise sebebini hiç bilmediğimiz bir boşluk hissi oluşur(2022:<https://youtu.be/v9VWUk2Bvhw>).

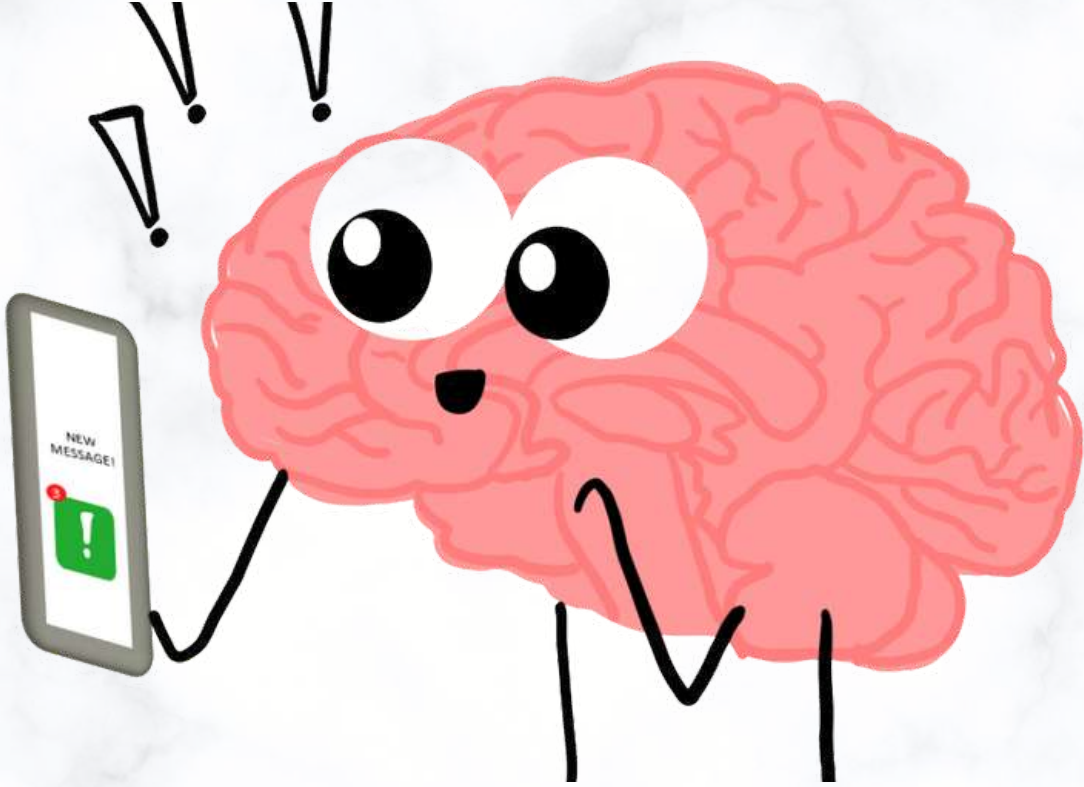


DOPAMİN DETOKSU

Telefonunuza kaç dakikada bir bakıyorsunuz? Instagram'ı ya da Facebook'u kaç dakikada bir kontrol ediyorsunuz? Video oyunu oynamadan kaç gün dayanabilirsiniz?

Bu aktivitelere bir günde toplamda ne kadar süre ayırıyorsunuz, hiç ölçtünüz mü? Yani bir günde toplamda ne kadar süre video oyunu oynuyorum, telefonda vakit geçiriyorum ya da internete giriyorum? Bunların toplamını gerçekten ölçtüğümüzde bir çoğumuz çok şaşıracağız. Çünkü düşündüğümüzden çok daha fazla vakti bu aktivitelerle geçiriyoruz.

Peki bunun sıkıntısı ne diyeceksiniz? Bu aktiviteler beyin kimyamızı gerçekten de çok ciddi biçimde etkiler ve bazen günlük yaşantımıza zarar verir. Dopamin beynimizdeki kimyasallardan biri ve ödül hormonu olarak da geçer. Bir şey yaptıktan sonra eğer o şey keyifli bir şeyse dopamin hormonu salgılanmaya başlar ve biz kendimizi çok daha iyi hissetmeye başlarız. Bu adeta beynimizin "Hey dostum! Bu yaptığın şey her ne ise çok güzel bir şey ve bunu bir daha bir daha yapmalısın." deme yoludur. Dopamin öyle bir hormondur ki o şeyi sürekli yapmamızı sağlar ve bizi o şeye doğru yani ödüle doğru motive eder, yönlendirir.



Dopaminin gücünü göstermek için bir deney yapıldı. Araştırmacılar deney farelerinin beyinlerine elektrotlar yerleştirdiler. Bu elektrotlarla istedikleri zaman farelerin beyindeki ödül sistemini uyarabilecekler yani onlara dopamin salgılayabileceklerdi. Deney ortamında bir kol vardı ve fareler ne zaman bu kolu çekseler beyinlerinde dopamin salgılatıldı. Sonuç olarak fareler saatlerce kolu çekmelerine yetecek kadar güçlü bir arzu geliştirmeye başladılar. Bu o kadar güçlü bir arzuydu ki fareler kolu çekmekten, yemek yemeyi ve hatta uyumayı bile bıraktılar. Sürekli kolu çekiyorlardı. Bitkinlikten düşene kadar kolu çekmeye devam ettiler. Daha sonra araştırmacılar süreci tersine çevirdi. Yani beyindeki dopamin salınımını engellemeye başladılar. Bunun üzerine fareler o kadar uyuşuk bir hale geldiler ki su içmek için bile kalkmadılar.

Yemek yemediler, çiftleşmediler, hiçbir şey istemediler, adeta yaşama isteklerini kaybettiler. İşte dopamin bir şeyleri istemek ya da istememekte ve bunun için harekete geçmek ya da geçmemekte bu kadar önemli bir hormon. Bizi yemek yemeye ya da su içmeye motive edenin açlık ya da susuzluk olduğunu düşünürüz. Oysa burada dopamin de çok önemli bir rol oynar.



Günlük yaşamda da dopamin etkilerini oldukça fazla görüyoruz. Beynimiz büyük oranda önceliklerini ne kadar dopamin elde ettiğine göre belirler. Eğer herhangi bir etkinlik bize çok da fazla dopamin salgılatmıyorsa onun için çok da motive olmayız. Dolayısıyla önceliklerimiz arasında girmez. Ancak eğer bir etkinlik bize çok fazla dopamin salgılatıyorsa o şeyi yapmak ve hatta defalarca yapmak konusunda güçlü bir motivasyon elde ederiz.

Peki günlük yaşamdaki hangi davranışlar daha fazla dopamin salgılatır? Potansiyel bir ödül beklediğimiz herhangi bir etkinlik bize dopamin salgılatır. Mesela çikolatayı seviyorsak eğer, büyük bir olasılıkla çikolatalı kek gördüğümüzde dopamin salgılamaya başlarız.

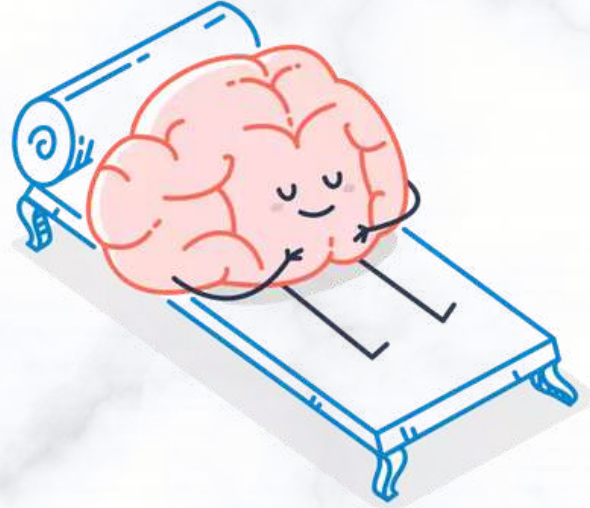
Ancak o davranışın sonunda eğer potansiyel bir ödül yoksa, ödül beklentisi yoksa bu durumda çok fazla dopamin salgılamayız.

Ne yazık ki beynimiz bu aktivitenin yani bize dopamin salgılatan aktivitenin faydalı mı yoksa zararlı mı olduğuna pek bakmaz. Yani ben bunu yiyeceğim ama bunu yedikten sonra tansiyonum mu çıkar, şekerim mi yükselir, damarlarım mı tıkanır çok da ilgilenmez. O sırada onun ilgilendiği tek şey o şeyi bir daha bir daha yapmaktır. Bazı maddeler, durumlar ya da davranışlar olağanın üzerinde dopamin salgılatır.

Bugünün dijitalleşen dünyasında günlük olarak çoğu yaptığımız davranış bize olağan dışı, yüksek düzeylerde dopamin salgılatıyor. Mesela sosyal medyada beğeni almak, mesaj almak, herhangi bir bildirim gelmesi, herhangi bir video oyununda seviye atlamak ya da bir görevi tamamlamak çok yüksek düzeyde dopamin salınımına neden oluyor. Bu yüzden sürekli telefonlarımızı kontrol ediyoruz. Yeni bir bildirim ya da bir mesaj görme umudu taşıyoruz. Yeni bir dopamin başarısı elde etme umuduyla sürekli telefonlarımızı kontrol etmeye çalışırken dakika başı o kolu çeken farelere döndüğümüzün farkında bile değiliz.



Bunun bize ne zararı olabilir? Vücudumuzun homeostazi denilen bir biyolojik sistemi vardır. Homeostazi; Vücudumuzun iç kimyasal ve fiziksel özelliklerini dengede tutma isteği anlamına gelir. Herhangi bir dengesizlik meydana geldiğinde vücut buna uyum sağlar ve dengeyi tekrar yakalamaya çalışır. Örneğin vücudumuz genellikle 37 derecelik bir ısıyı korumaya çalışır. Dışarıda sıcaklık düştüğünde bir süre sonra vücut ısımız da düşmeye başlar ve bunun üzerine homeostazi devreye girer.



Bizi titreterek yani titretmeye başlayarak vücut ısımızı arttırmaya çalışır. Çünkü titredikçe hareket ederiz, hareket ettikçe vücut ısımız yükselir. Bunun tam tersi de geçerlidir. Dış ortamda sıcaklık artmaya başladığında vücut ısımız da artmaya başlar ve vücudumuz bizi terleterek o vücut ısısını tekrar korumaya çalışır.

Ancak homeostazinin kendisini göstermesinin bir yolu daha var ki buna da tolerans diyoruz. Örneğin nadiren alkol alan biri çok hızlı sarhoş olabilirken sürekli alkol kullanan bir insanın sarhoş olabilmesi için çok fazla sayıda içmesi gerekir. Çünkü vücudu artık alkole tolerans geliştirmiştir. Vücudumuz homeostaziye yani dengeyi korumaya çalışır ve bir şeye çok maruz kaldığımızda onunla ilgili duyarlılığını azaltır. Yani dopamin reseptörlerimizin duyarlılığını azaltır. Bu durumda beynimiz yüksek dopamin seviyelerine alışır ve bu durum artık normal hale gelir. Böylece o şeylere karşı bir dopamin toleransı geliştirmiş oluruz. Dolayısıyla o şeyi yaptığımızda artık eskisi kadar zevk alamayız ki bu da bizim o şeyi yapma isteğimizi azaltır. Yani bir şeye ne kadar yüksek dozda maruz kalırsak bir süre sonra o doz artık yetersiz hale gelmeye başlar. Çünkü o şeye tolerans geliştirmiş oluruz. Şimdi neden uzun süre evli olanların ya da uzun süre birlikte olanların ilişkilerinin ilk günlerdeki gibi olmadığını daha iyi anlayabiliriz. Sosyal medyaya, video oyunlarına ya da bazı internet sitelerine bağımlı olan kişilerde dopamin toleransı o kadar çok yükselmiştir ki artık günlük yaşamın sıradan aktivitelerinde salgılanan dopamin miktarı onları iyi hissettirmeye yeterli gelmez. Peki beyin kimyamızı düzenlemek ve tekrar daha iyi hissedebilmek için ne yapabiliriz? Cevap belli. Dopamin detoksu.



Peki bu dopamin detoksu nasıl yapılır? Dopamin detoksu için haftada bir gün seçeceğiz ve o bir günde mümkün olduğunca çok fazla dopamin salgılatan aktivitelerden uzak durmaya çalışacağız. Nedir bu aktiviteler? İnternet, sosyal medya, video oyunları, abur cubur yemek, müzik dinlemek gibi fazla miktarda dopamin salgılatan tüm bağımlılıklarımızdan uzak bir gün geçireceğiz. Dolayısıyla bugünümüz büyük bir olasılıkla diğer günlere oranla daha sıkıcı bir gün olacak. Ancak bu can sıkıntımızı kucaklayacağız. Çünkü bu bize ileride iyi gelecek. Bu davranışlar kişiden kişiye göre değişebilir. Kimisi için belki sürekli alışveriş yapmaktır. Kimisi için video oyunu oynamaktır. Kimisi için abur cubur yemektir. Siz kendi davranışınızı, davranışlarınızı kendiniz seçin. Bu yüksek dopamin salgılatan size çok keyifli gelen her türlü davranışa o gün için bir son verin, bu davranışları yapmayın. Böylelikle beynimizi doğal olmayan yüksek miktarlarda dopamin ile doldurmayı bırakacağız ve dopamin reseptörlerimizin iyileşmesine izin vereceğiz.

Şöyle düşünelim, her öğünümüzü çevremizdeki en lüks, en gösterişli restaurantta yiyoruz. Sonuçta artık bu yemekler bizim yeni normalimiz haline gelmiş durumda. Bu sırada birisi sade bir pirinç lapası yemeğini teklif etse büyük bir olasılıkla bu lüks yemeklerin içerisinde bunu reddederiz. Fakat bir ıssız adaya düştüğümüzü ve günlerdir yemek yemediğimizi düşünelim. Çok açken eğer aynı pirinç lapası bize teklif edilse muhtemelen çok hoşumuza gider ve yemeye can atarız. İşte dopamin detoksunun yaptığı da tam olarak budur.

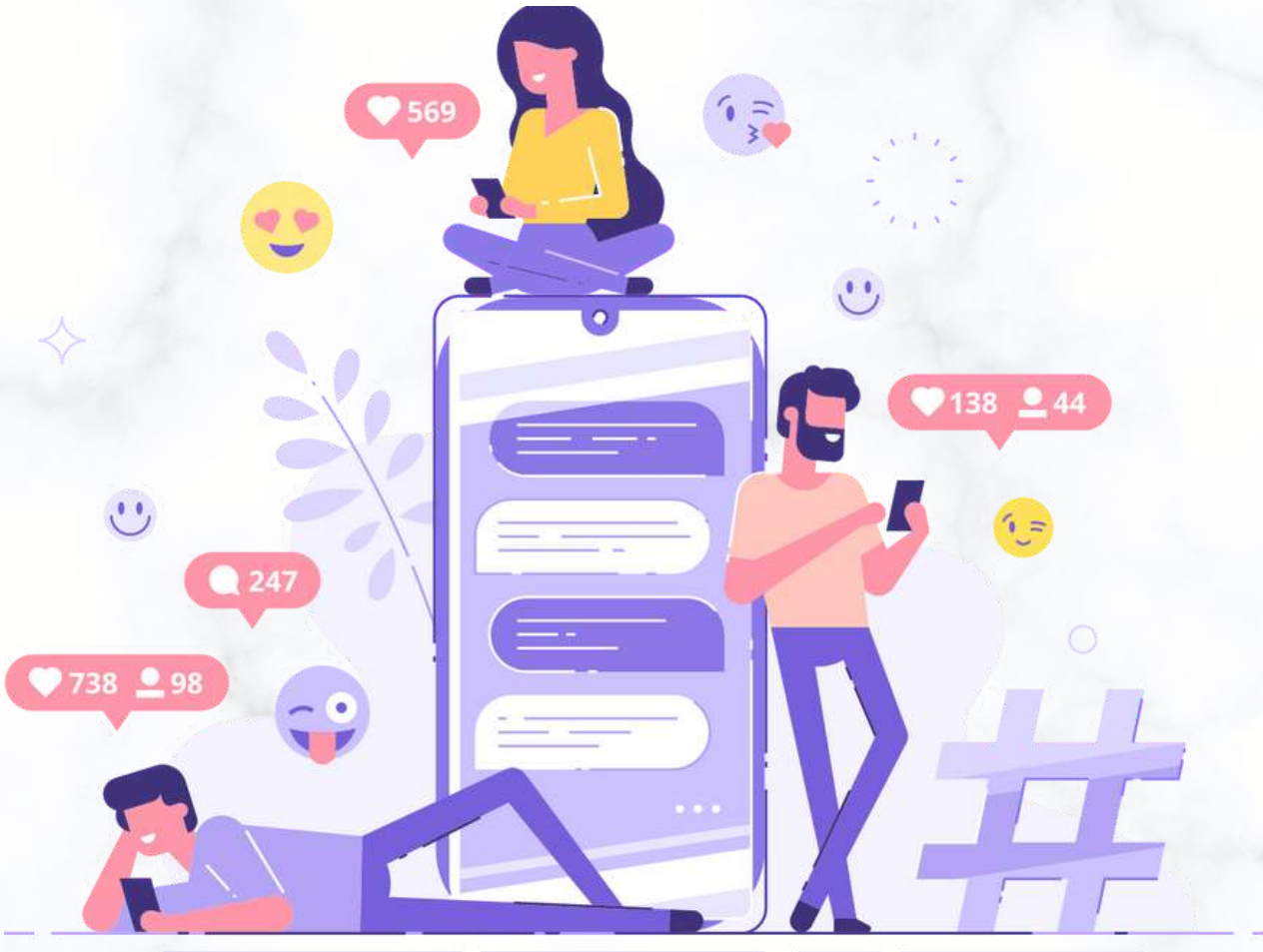




“

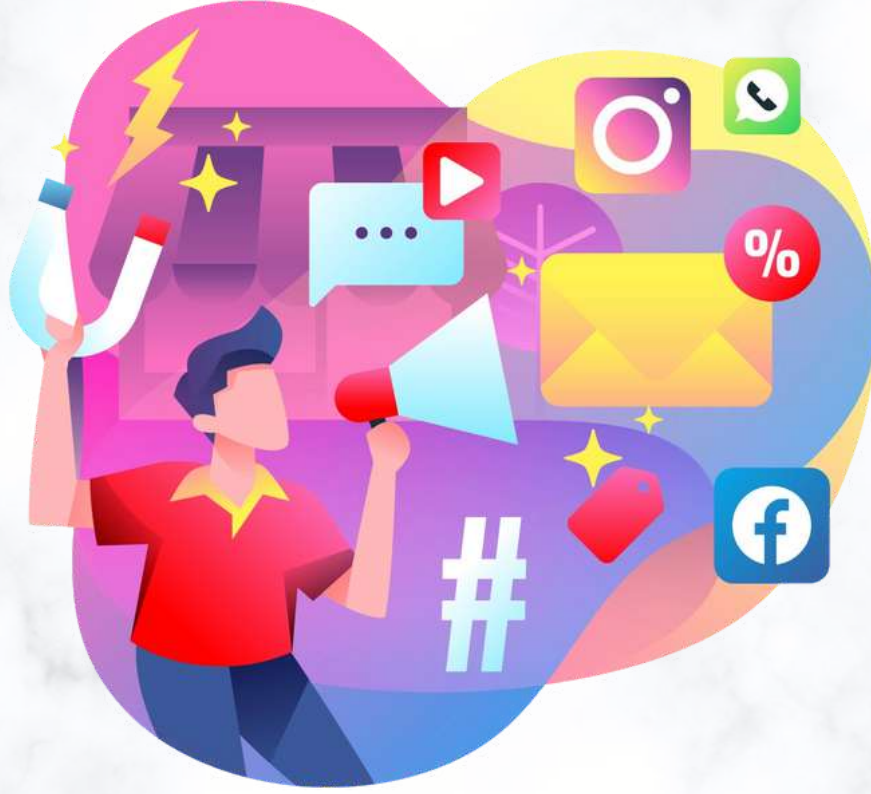
Eğer dopamin detoksunu uygulamak çok zor görüldüyse biraz daha küçük bir adımla başlayabiliriz. Örneğin gerçekten çok yüksek düzeyde dopamin salgılatan davranışlarımızdan sadece bir tanesini seçebilir ve o gün kendimizi sadece o bir davranıştan mahrum bırakabiliriz. Yani pasta yiyebilirim ama internete giremem. Belki o gün biraz sıkılmış hissedebiliriz. Ama böylelikle dopamin reseptörlerimizin beynimize akın eden ve doğal olmayan çok yüksek düzeylerde dopaminden uzak kalmasına izin vermiş olacağız. Detoks günümüzde can sıkıntısı muhtemelen bizi ertelediğimiz başka işleri yapmaya yönlendirecek. Bu işler hep ertelediğimiz işlerdi çünkü onlar düşük dopamin salgılatan işlerdi ve o gün canımız sıkıldığı için o işleri yapmak eskisi kadar zor gelmeyecek.

Motivasyon probleminiz varsa canınız hiçbir şey yapmak istemiyorsa mümkün olan en kısa sürede dopamin detoksuna başlayın. Beyninizi doğal olmayan, yüksek miktarlardaki dopaminden arındırın ya da en azından daha az maruz bırakın. Böylelikle günlük yaşamda o normal daha düşük dopamin salgılatıcı davranışlar artık daha heyecan verici gelmeye başlayacak (Özsoylar,2020: <https://ozlem.ozsoylar.com/dopamin-diyeti-ile-bagimlilik-kurtulma-telefon-bagimlilik-internet-oyun-bagimlilik-v-b/>) .



YARARLANILAN KAYNAKLAR

- Güney, M. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*
- Kaşıkçı, F., Denli, Ö.F., Karaman, N., G. (2021). Gençlerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal dışlanma: öz-kontrolün aracılık rolü. *Başkent University Journal Of Education*. 8(1), 147-159.
- Çömlekçi, M.F., Başoğlu, O. Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 17 (4), 173-188.
- Kul, S. (2020). Dijital okuryazarlık ve diğer değişkenlerle internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Yönetim Bilişim Sistemleri ve Bilgisayar Bilimleri Dergisi*, 4(1),28-41.
- Duran, E., Özen, N.E. Türkçe derslerinde dijital okuryazarlık. *Türkiye Eğitim Dergisi*. 3(2), 31-46.
- Atar, G.M., Şener, G. (2018). Reklamdaki ideal kadın bedeninin geleceği: rötuşlanmış ve rötuşlanmamış beden görsellerinin genç kızlar üzerindeki etkisi. *Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Hakemli Dergisi*. 26(3), 204-226.



- Deveci, A. (2021). Beden olumlama hareketi nedir? 20 Kasım 2022 tarihinde <https://mozartcultures.com/beden-olumlama-hareketi-body-positive-movement-nedir/> adresinden erişildi.
- Acuner,A.D. (2021). Beden olumlama ve beden nötrlüğü. 20 Kasım 2021 tarihinde <https://gonullupsikolog.org/blog/beden-olumlama-ve-beden-notrlugu> adresinden erişildi.
- (2022). Şaşırtan gerçekler sosyal medya ve bağımlılık. 16 Ocak 2022 tarihinde <https://youtu.be/v9VWUk2Bvhw> adresinden erişildi.
- Gürkaş, B. (2021). 15 Kasım 2022 tarihinde https://barisgurkas.com/sosyal-medya-bagimliligi-ile-basacikmak/#En_Cok_Bagimlilik_Riski_Erkeklerde adresinden erişildi.
- Özsoylar, Ö.T. (2020). 20 Kasım 2022 tarihinde <https://ozlem.ozsoylar.com/dopamin-diyeti-ile-bagimlilik-denetim-kurtulma-telefon-bagimliligi-internet-oyun-bagimliligi-v-b/> adresinden erişildi.

“ SANAL OYUN TUZAKLARI

PSK. DAN. MERVE ÇELİK



Küreselleşen dünyada teknoloji ve internet kullanımı gün geçtikçe artmış ve teknoloji kullanım yaşı düşmüştür. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2021 yılında yaptığı araştırmaya göre İnternet kullanım oranı, 6-15 yaş grubundaki çocuklar için 2013 yılında %50,8 iken 2021 yılında %82,7'ye yükselmiştir. Aynı zamanda sadece kendi kullanımında bilgisayarı olan çocukların oranı 2013 yılında %24,4 iken 2021 yılında %46,3'e; cep/akıllı telefonu olan çocukların oranı ise 2013 yılında %13,1 iken 2021 yılında %39'a yükselmiştir (TÜİK, 2021).

Yapılan bu araştırmalar çocukların internete ve teknolojik araçlara ulaşımının kolaylaştığını kanıtlar niteliktedir. Pandemi sürecinde dışarı çıkmanın kısıtlanması ve sosyo-kültürel aktivitelerin azlığından dolayı çocuklar; internet ve teknolojik araçlarda eğlenme ve oyun oynama amacıyla daha fazla vakit geçirmeye başlamıştır. Düzenli akıllı telefon kullanan 6-15 yaşları arasındaki çocukların telefonu kullanım amaçları incelendiğinde çevrimiçi/dışı oyun oynama oranının %66,9 olduğu görülmüştür (TÜİK, 2021).

Günümüzde teknoloji olmayan bir yaşam hayal etmek güçtür. Teknolojik araçlar iletişim, eğlence, sağlık, güvenlik, eğitim gibi pek çok alanda insanların hayatını kolaylaştırmakta, toplumların gelişmesinde önemli bir araç olarak görülmektedir; ancak hızla ilerleyen teknolojik gelişmeleri takip edip onlara uyum sağlamak insanlar için güç olabilmektedir. Çocuklar ve gençler sanal dünyayı üretken ve sağlıklı şekilde kullanamadıklarında birçok tehlikeye açık hale gelmektedir. Bu tehlikelerden biri olan dijital oyunlar da bilinçli şekilde kullanılmadığında çeşitli olumsuzluklara sebep olmaktadır. Nitekim, 'Mavi Balina' isimli oyunun dünyada 200'ün üzerinde kişinin intiharına sebep olduğu düşünüldüğünde bu olumsuzlukların önemi anlaşılmaktadır (Akt. Yılmaz ve Candan, 2018).



Oynadığımız Oyunun İçeriği Bizi Nasıl Etkiler?

Bazı oyunlar, saldırganlık ve cinsellik gibi olumsuz davranışlar içerebilmektedir. Her ne kadar oyunların yaş sınırlaması olsa bile küçük çocukları bu tür oyunlardan korumak oldukça güçtür. Yapılan araştırmalar özellikle savaş oyunlarının saldırganlığı arttırdığını göstermektedir (Kars, 2010).

Çankaya ve Ergin'in 2015 yılında yaptığı araştırmaya göre, savaş oyunları ve sosyal sitelerde oyun oynayan çocukların saldırganlık düzeyi artmakta, zeka ve mantık oyunu oynayan çocukların ise saldırganlık düzeyi azalmaktadır. Bu durumun, oyunlar ile birlikte şiddetin normalleşmesi ve çocukların hayranlık duydukları oyun kahramanlarını taklit etmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.



TUIK'nun 2021 yılında yaptığı araştırmada 6-15 yaşları arasındaki çocukların en fazla oynadığı oyun türünün savaş oyunları olduğu bulgulanmıştır ve bu önemli bir sorun olarak görülmektedir.



BAĞIMLILIĞIN SANAL HALİ : OYUN BAĞIMLILIĞI

Dijital oyunların getirebileceği bir diğer tehlike ise, bağımlılık yaratabilmesidir. Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'na (ICD-11) göre (2018) oyun oynama bozukluğu; çevrimiçi ya da çevrimdışı olarak gösterilebilecek sürekli veya tekrarlayan oyun oynama davranışı şeklinde tanımlanmaktadır (Akt. Özçelik, 2022). Avcılar Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nin Avcılar ilçesinde öğrenim gören 3481 7. sınıf öğrencisi ile 2022 yılında yaptığı bir araştırmaya göre öğrencilerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı düzeyinin orta düzeyde bağımlı kategorisine karşılık geldiği görülmüştür. Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırmaya göre ise, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı konusunda riskli grupta yer aldıkları tespit edilmiştir (Güvendi, Demir ve Keskin, 2019). Önlem alınmadığı takdirde dijital oyun bağımlılığının ülkemizde artacağı düşünülmektedir.

Horzum'un 2011 yılında ilköğretim öğrencileri ile yaptığı araştırmaya, öğrencilerin bağımlılık düzeyinde bilgisayar oyunu oynaması; öğrencilerin oyun oynamayı bırakamaması, oyunu gerçek hayatla ilişkilendirmesi, oyun oynamaktan dolayı görevlerini aksatması ve oyun oynamayı başka etkinliklere tercih etmesi gibi sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Arslan'ın (2021) araştırmasına göre ise, öğrencilerin oyun bağımlılığı arttıkça sorumluluk duygusu azalmaktadır. Sorumluluk duygusunun azalması çocuğun hem akademik başarısını hem de sosyal hayatını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Araştırmalar, dijital oyunlar ile uzun zaman geçirmenin çocukların saldırgan ve agresif davranışlarını artırdığını göstermektedir. Nitekim, yapılan bir araştırmaya göre katılımcıların video oyunu bağımlılığı düzeyleri arttıkça saldırganlık düzeylerinin de arttığı görülmüştür (Demirtaş Madran ve Ferligül Çakılcı, 2014).



Yapılan bazı araştırmalar oyun bağımlılığının stresle başa çıkma stratejilerini de olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Grüsser, Thalemann, Albrecht ve Thalemann 2005 yılında yaptıkları bir araştırmada video oyunu oynayan çocuklarda aşırı ödül arayışı odaklı davranış sebebiyle stres ile başa çıkma stratejilerinin azaldığını gözlemlemişlerdir (Akt. Balıkçı, 2018).

Bir çalışmaya göre, çocukların uzun süreli teknoloji kullanımlarının ve dijital oyun oynamalarının çocukların uyku kalitesini de olumsuz yönde etkileyebileceği ve önemli uyku bozukluklarına neden olabileceği bulgusu elde edilmiştir.

Çocukların uyku saatlerinde oyun oynama, oyun oynarken uzun süre parlak ışığa maruz kalma ve duygusal olarak etkilenme durumlarının uyku alışkanlıklarını etkileyebileceği düşünülmektedir (Dağ, Yayan ve Yayan, 2021).





Oyun Bağımlılığı Sosyal Hayatımızı Nasıl Etkiler?

Oyun bağımlılığı bireylerin sosyal hayatlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Arslan'ın 2021'de yaptığı araştırmaya göre, katılımcıların oyun bağımlılığı düzeyi arttıkça sosyal becerilerinin azaldığı görülmüştür. Başka araştırmalarda ise, oyun bağımlılarının kişilerarası güven ve sosyal öz yeterlik düzeylerinin bağımlı olmayan yaşlılarına göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Akt. Arslan, 2021).

Oyun bağımlılığı ile sosyal anksiyete arasında da anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Öğrencilerin oyun bağımlılığı puanları ve sosyal anksiyete puanları birlikte yükselmektedir.

Bu bulgu, sosyal anksiyete yükseldikçe çocukların sosyal ilişkilerden kaçınarak bilgisayar oyunlarına daha çok zaman ayırması anlamına gelebileceği gibi, bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyi arttıkça sosyal ilişkilere ayrılan zamanın azalması ya da sosyal ilişkilerden kaçınılması anlamına da gelebilmektedir (Karaca ve ark., 2016).

Oyun bağımlılığı aile içi ilişkilere de zarar verebilmektedir. Tayvan'da 2004 yılında 1228 ortaokul öğrencisi ile yapılan çalışmada video oyunlarının aile içi problemlere ve düşmanlığa neden olduğu gözlemlenmiştir (Akt. Balıkçı, 2018). Yayman'ın 2019 yılında ergenlerle yaptığı çalışma da, oyun bağımlılığı arttıkça aile ilişkilerinin kötüye gittiğini ortaya koymaktadır.

BAĞIMLI MIYIZ?

Aşağıdaki ölçütlerden beş ya da daha fazlasının son bir yılda gözlemlenmesi bireylerde bağımlılığın gerçekleştiğini göstermektedir (Akt. Özçelik, 2022).

- İnternet oyunları ile zihnin aşırı meşgul olması
- İnternet oyunu ortadan kalktığı anda yoksunluk belirtileri gösterme
- İnternet oyunları ile geçirilen zamanın artmasına duyulan ihtiyaç
- İnternet oyunu oynamanın kontrolüne yönelik başarısız denemeler
- Hobilere ve sosyalleşmeye yönelik ilgi kaybı
- Psikolojik problemlerin farkındalığına rağmen aşırı oyun oynama davranışına devam etme
- Olumsuz duygulardan kurtulmak ya da uzaklaşmak amacıyla internette oyun oynama
- İnternette oynanan oyunun süresine yönelik aile üyelerini, terapisti, diğerlerini aldatma
- İnternette oyun oynama davranışı sebebiyle ilişki, kariyer, iş ya da eğitim fırsatlarının kaybedilmesi

Oyun mu Zorbalık mı?

Dijital oyunların çocukların karşısına çıkarabileceği bir diğer tehlike ise, çevrimiçi oyunlarda çocukların yanlış kişilerle arkadaşlık kurabilmesi ve siber zorbalığa maruz kalabilmesidir. İnsanlar dijital oyunlarda kendilerini kolaylıkla olmadıkları biri gibi tanıtabilmekte ve çocuklar ile arkadaşlık edip onlardan uygun olmayan isteklerde bulunabilmektedir.



Dijital oyunlar tüm bu durumların yanında çeşitli fizyolojik sorunlara da neden olabilmektedir. Çocuklarda erken olgunlaşma, hiperaktif davranışlar, el-omuz-omurga problemleri, sağlıksız kilo kaybetme yada alma, sürekli yorgun olma, baş ağrıları, öz bakımında azalma, görme problemleri gibi sorunlar bunlara örnek gösterilebilmektedir. (Akt. Balıkçı, 2018).





DİJİTAL OYUNLARIN ÇOCUKLARA NE GİBİ KATKILARI OLABİLİR?

Dijital oyunların çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerinin yanında bazı olumlu etkileri de vardır. Yapılan bazı araştırmalar dijital oyunların bilişsel, motivasyonel, duygusal ve sosyal faydalarının bulunduğunu ortaya koymuştur. Dijital oyunların, strateji geliştirme, reaksiyon süresini hızlandırma, dikkati artırma, görsel algılamayı hızlandırma, zihinde üç boyutlu çevirmeyi kolaylaştırma, problem çözme becerilerini geliştirme gibi bilişsel faydaları; başarı ve sonuca ulaşma motivasyonunu artırma, kaybetmeyi ve bununla başa çıkmayı öğrenme gibi motivasyonel faydaları; pozitif duyguları geliştirme, kişinin modunu yükseltme, rahatlama sağlama, özgüveni artırma ve anksiyeteyi düşürme gibi duygusal faydaları; bir grubu idare etme becerisi kazanma, sosyal beceriler edinme ve ortak ilgi alanı olan insanları bulma gibi sosyal faydaları; hedef belirleme, dil becerilerini geliştirme, temel matematik becerilerini geliştirme ve okuma becerilerini geliştirme gibi eğitimi kolaylaştırıcı faydalarının olduğu belirtilmektedir (Akt. Balıkçı, 2018).

Yapılan bir araştırmaya göre, sosyal içerikli dijital oyunlar ana karakterin diğerlerini öldürdüğü şiddet içerikli oyunlardan farklıdır ve diğer oyun karakterlerine yardım üzerine odaklıdır. Sosyal içerikli dijital oyunlar agresif düşünce ve hisleri azaltırken, empati ve yardım davranışlarını artırmaktadır. Birçok çalışma sosyal içerikli oyunlarının uzun vadeli etkilerini raporlamış işbirliği, paylaşma, empati ve gençlerde yardım davranışı geliştirdiğini göstermiştir (Akt. Talas, 2019).



Aynı zamanda sınıf içi veya dışında öğrenmeyi eğlenceli ve kalıcı hale getirmek için eğitici dijital oyunlar kullanılabilir. Nitekim, Obut'un (2005) araştırmasına göre, bilgisayar ortamında eğitsel oyunlar kullanılarak ders anlatılan öğrencilerin aritmetik ortalamasının geleneksel yöntemle ders anlatılan öğrencilerin aritmetik ortalamasına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulguya göre, bilgisayar oyunları kullanılarak anlatılan dersin geleneksel yöntemle anlatılan derse göre daha verimli geçtiği yorumu yapılabilmektedir.

Aymen Peker'in 2018 yılında 5. sınıf öğrencileri ile yaptığı araştırmaya göre ise, teknoloji destekli oyunların kullanıldığı öğretim programının geleneksel yöntemlerin kullanıldığı öğretim programına göre bilginin kalıcılığında daha etkili olduğu tespit edilmiştir.

Bir başka araştırma da, teknoloji destekli eğitsel oyun oynamanın öğrencilerin derse yönelik motivasyonlarını artırdığını ortaya koymuştur (Sabırlı, 2018).





ÖNERİLER

- Anne ve babaların çocuklarına oyun oynamayı kısıtlamak ve yasaklamak yerine çocuklarını yönlendirmeleri ve onlara seçenek sunmaları önemlidir (Talas, 2019).
- 'Güvenli Oyna' isimli sitede, ebeveyn ve öğretmenlere yönelik bilgilendirici yazılar bulunmaktadır. Anne babalar, çocuklarının oynadıkları birçok oyunun değerlendirmesine bu siteden ulaşabilir ve dijital oyunlar ile ilgili güncel gelişmeleri takip edebilirler (www.guvenlioyna.org.tr).
- Ebeveynler öncelikle çocuklarının hangi tür dijital oyunlardan hoşlandığını öğrenmeli ve bu oyunların içeriğinin çocuğun yaşına uygun olup olmadığından emin olmalıdır. Ebeveynler bu amaçla Entertainment Software Rating Board (ESRB) isimli internet sitesinden yararlanabilirler. ESRB'de dijital oyunların derecelendirmeleri yer almaktadır. Ebeveynler istedikleri oyunun ismini sitede aratarak hangi oyunun, hangi yaş grubuna uygun olduğunu ve içerik türünü öğrenebilirler. Aynı zamanda bu sitede yer alan ebeveyn denetimi sekmesi ile anne babalar, çocuklarının kullandığı teknolojik aracı seçerek bu araçlarda harcamaları kontrol edebilir, harcanan zamanı sınırlayabilir, iletişimi kısıtlayabilir ve yaş derecelendirmesine göre içerikleri engelleyebilirler. PEGI - Avrupa Oyun Bilgi Sistemi (PanEuropean Game Information) de dijital oyunların yaşa uygunluk derecelendirmesini yaparak, ebeveynlerin oyunları seçerken, içerikleri ve yaşa uygunluğu konusunda bilgi sahibi olmasını sağlamaktadır.

Bazı ESRB Derecelendirmeleri



Oyun şiddet, müstehcen temalar, kaba mizah, miktarı az olan kan, kumar ve küfür öğeleri içerebilir. İçerik, ergenler (13 yaş ve üzeri) için uygundur.



Oyun yoğun şiddet, kan ve vahşet, yoğun cinsel temalar ve şiddet içerebilir. İçerik, erişkinler (17 yaş ve üzeri) için uygundur.



Oyun uzun süre sahnelenen yoğun şiddet, sansürsüz cinsel içerik, çıplaklık ve kumar öğeleri içerebilir. İçerik, yetişkinler (18 yaş ve üzeri) için uygundur.

Bazı PEGI Derecelendirmeleri



Oyun şiddet, argo, düşük düzeyli cinsel imalar ya da kumara özendirme öğeleri içerebilir. İçerik 12 yaş ve üzeri için uygundur.



Oyun küfür, argo, açık şiddet cinsel imalar ve cinsel tavırlar kumar, uyuşturucu kullanımına özendirme öğeleri içerebilir. İçerik 16 yaş ve üzeri için uygundur.



Oyun ileri düzeyde şiddet, insanları nedensiz olarak öldürme, cinsel aktivite, müstehcenlik, ırkçılık ve nefret söylemleri gibi öğeleri içerebilir. İçerik, 18 yaş ve üzeri için uygundur.





- Günümüzde anne babalar çocuklarının ev dışında güvenliği ile ilgili endişe duyabilmektedir ve bu endişe ile çocuklarının küçük yaşlardan itibaren ev dışı etkinliklere katılmasını engelleyebilmektedir. Sokakta, parkta akranlarıyla vakit geçirip oyun oynayamayan çocuklar, arkadaşlarıyla sosyal faaliyetlerde bulunamayan ergenler, evde telefon veya tabletleri ile bu ihtiyaçlarını gidermeye çalışmaktadır ve bu da zamanla bağımlılığa neden olmaktadır. Bu nedenle anne babalara, çocuklarının akranları ile vakit geçirebileceği ortamlar yaratmaları önerilmektedir. Nitekim, çocukların evde ve ev dışında grup halinde oynadıkları oyunların empati düzeyini arttırdığı tespit edilmiştir. Çocuk evde oynadığı oyunlarda üstlendiği anne-baba, kız-erkek çocuk gibi rollerle cinsel kimliğini kazanabilmekte ve aile içindeki rolleri üstlenerek ve yaşayarak görev ve sorumluluklarını, davranış şekillerini öğrenebilmektedir. Ayrıca bu oyunların, konuşma dilinin kullanımı, sözlü olarak ifade edilenleri anlama, cevap verme, zihinsel değerlendirme, hayali durumları ifade etme, duygu ve düşünceleri anlatma gibi yönleri de bulunmaktadır (Çankaya ve Ergin, 2015).
- Ebeveynler çocuklarının çevrimiçi oyunlarda kiminle oyun oynadıklarını, arkadaşlık ettiklerini bilmeli ve onları tanımaya çalışmalıdır. Birçok oyun sitesinde küfürlü sohbetleri bildirme ve anti-sosyal oyuncuları uzak tutma gibi seçenekler bulunmaktadır. Anne babalar böyle bir durum ile karşılaştığında bunu nasıl yapacağı konusunda çocuklarını bilgilendirmelidir. Aynı zamanda ebeveynler, kişisel bilgilerini oyun oynadıkları kişiler ile paylaşmamaları ve oyun arkadaşlarını sadece oyun içinde tutmaları, diğer sosyal ağlara eklememeleri gerektiğini çocuklarına öğretmelidir.



- Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapılmamalı, aileye katılması için teşvik edilmelidir. Sorumluluklarını çocuklar yerine ebeveynler yüklenmemelidir.
- Çocuklar yaşadıkları problemleri çözemedikleri için dijital oyunlara yönelebilmektedirler. Aynı zamanda araştırmalara göre, aile içi iletişimin zayıf olması ve çocukların sosyal destek görmemesi dijital oyun bağımlılığı için önemli bir risk faktörüdür. Çocukların ailesinden ve arkadaşlarından gördüğü destek, özellikle karşılaştığı sorunlarla baş etmede hissettiği sosyal destek, sağlıklı bir şekilde sorunların ve stresli olayların üstesinden gelmesini sağlayabilir (Yıldırım, 2019).
- Çocuklar, boş vakitlerini değerlendirebilmeleri ve enerjilerini atabilmeleri için ilgi ve yetenekleri doğrultusunda spor ya da sosyokültürel faaliyetlere yönlendirilebilirler.
- Öğretmenler derslerinde çocukların ilgilerini çekecek dijital oyunlar kullanabilirler. Nitekim yapılan araştırmalar, derslerde teknoloji destekli eğitsel oyunların kullanılmasının öğrencilerin motivasyonunu ve öğrenilen bilginin kalıcılığını arttırdığını ortaya koymuştur.
- Çocuk ve gençlerin gerçek hayatta bir sorunla karşılaştıklarında daha çok sanal dünyaya yönelme eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu nedenle okul psikolojik danışmanları/ rehber öğretmenleri, öğrencilere stresle baş etme ve problem çözme becerileri kazandırmaya yönelik grupla ya da bireysel olarak çeşitli çalışmalar yapabilirler.



"Oyunların kahramanı değil, kendi hayatının kahramanı ol..."



YARARLANILAN KAYNAKLAR :

- Arslan, A. (2021). Ortaokul öğrencilerinde oyun bağımlılığı ile sorumluluk duygusu davranışı ve sosyal beceriler arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Aymen Peker, E. (2018). 5. sınıf "canlılar dünyasını gezelim ve tanıyalım" ünitesinin klasik eğitsel oyunlar ve teknoloji destekli eğitsel oyunlarla öğretiminin değerlendirilmesi. (Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Balıkçı, R. (2018). Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Bulut, L., Zararsız, Ö. F., & Seyhan, A. S. (2022). Kimlik, Haz ve Metaverse: Ready Player One Filmi Göstergebilimsel Çözümlemesi. Yeni Medya, (12), 258-282.
- Çankaya, G. ve Ergin, H. (2015). Çocukların oynadıkları oyunlara göre empati ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal. 283-297. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/88865>
- Dağ, Y. S., Yayan, Y., ve Yayan, E. H. (2021). COVID-19 Sürecinde Çocukların Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Uyku ve Akademik Başarılarına Etkisi. Bağımlılık Dergisi, 22(4), 447-454.
- Demirtaş Madran, H. A. ve Ferligül Çakılcı, E. (2014). Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 99-107. <https://alpha-psychiatry.com/Content/files/sayilar/75/99-107.pdf>

- Güvendi, B., Tekkurşun Demir, G. ve Keskin, B. (2019). Ortaokul ğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi. 11(18). 1194-1217. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/723617>
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim ğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Eğitim ve Bilim, 36(159). 56-68.
- Karaca, S., Gök, C., Kalay, E., Başıbuğ, M., Hekim, M., Onan, N., ve Barlas, G. . (2016). Ortaokul ğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyetenin incelenmesi. Clinical and Experimental Health Sciences, 6(1), 14-19.
- Obuť, S. (2005). İlköğretim 7.sınıf, maddenin iç yapısına yolculuk ünitesindeki atomun yapısı ve periyodik izelge konusunun eğitsel oyunlarla bilgisayar ortamında ğretimi ve buna yönelik bir model geliştirme. (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi.
- Sabırlı, Z. E., (2018). Dijital eğitsel oyunların eğitimde kullanımının farklı değişkenler açısından incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK). (2021). Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması.
- Yılmaz, M., & Candan, F. (2018). Oyun Sanal İntihar Gerçek:"The Blue Whale Challenge/Mavi Balina" Oyunu zerinden Kurulan İletişimin Neden Olduğu İntiharlar zerine Kuramsal Bir Değerlendirme. Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 270-283.
- Yayman, E. (2019). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Yıldırım, E. (2019). Çevrimiçi oyun bağımlılığının algılanan sosyal destek ve temel psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisi (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik niversitesi.
- zelik, F. (2022). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve dindarlık ilişkisi gaziantep rneği (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi.
- Kars, B. G. (2010). şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının çocuklarda saldırganlığa etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara niversitesi.
- www.guvenlioyuna.org.tr



ÇAĞIMIZIN TEHLİKESİ: "SİBER ZORBALIK"

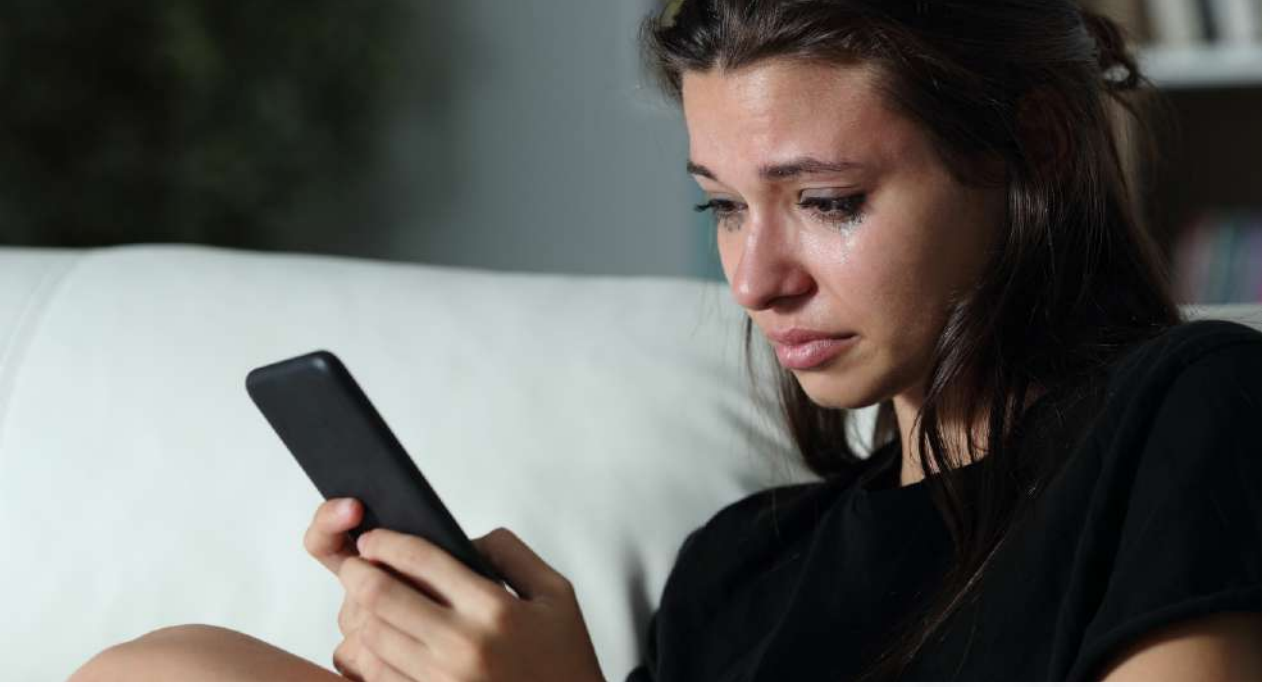
PSK. DAN. SERAP TINGIROĞLU



Çağımız teknoloji çağı ve gelişen teknoloji ile birlikte artık her birey kolaylıkla internete ulaşım sağlayabiliyor. 7'den 70'e her bireyin mutlaka gün içerisinde internetle yolu kesişiyor ve bu kesişim bazen iyi sonuçlara bazen kötü sonuçlara sebep olabiliyor. Yapılan son araştırmalara göre internet kullanımı yetişkinler ve ergenler arasında yeteri kadar yaygınken bir de çocuklar arasında küçük yaşlara kadar düştüğünü gösteriyor ve bu yaştaki çocuklar için internet bir açıdan da tehlike arz edebiliyor. Bu çocukların okul çağıyla beraber akran zorbalığı ile karşılaşma olasılıkları üst düzeydeyken bir de teknoloji çağıyla beraber daha tehlikeli olan siber zorbalık karşısına çıkıyor. Siber zorbalık sadece çocuklar için değil her birey için tehlike arz ediyor. Peki nedir bu siber zorbalık? Çocuklarımızı siber zorbalıktan nasıl koruyabiliriz?

İnternet ortamının getirdiği anonim ve sanal bir ortamda olma rahatlığı bireyleri tehlikeli davranışlara sürükleyebilmektedir. Bu tür davranışların internet ortamında yaygınlaşmasıyla beraber de siber zorbalık kavramı ortaya çıkmıştır.

Siber zorbalık, "bir kişi ya da grup tarafından elektronik temelli iletişim araçlarının kendini savunamayan bir mağdura karşı saldırgan, kasıtlı ve tekrarlı bir biçimde kullanılması" olarak tanımlanmaktadır (Smith vd., 2008). Siber zorba davranış, en kapsamlı ifadeyle internet ortamını ve sosyal medya ağlarını kapsayan bir tür zorbalık olarak tanımlanmıştır (Vandebosh ve Van, 2008).



İnternete ulaşımın bu kadar kolay olması bireylerin siber zorbalığa uğrama olasılığını daha da artırmaktadır. Özellikle 5-18 yaş için bu olasılık tehlikeli bir boyut oluşturmaktadır. Araştırmacılar siber zorba davranışların, modern genç ve çocukların arasında online sosyal hayatın artmasının bir sonucu olarak ortaya çıktığını ifade etmektedirler (Şahin vd., 2010, s. 259). Bazı araştırmacılar, siber zorbalığı “akran zorbalığının yeni yüzü” olarak adlandırmaktadır (Baker, 2007).

Siber zorbalık farklı şekillerde ve boyutlarda gerçekleşebilir, zaman ve mekan tanımaz. İnternette çevrimiçi olmak siber zorbalığa uğramak için yeterlidir. Siber zorbalıkta siber zorba, siber mağdur ve çok sayıda izleyici olmaktadır. Siber zorbalıkta bazen kişi ya da kişiler hem siber mağdur hem de siber zorba konumunda olabilmektedirler. Siber zorbalıkta siber zorba ve siber mağdur arasında temas yoktur ama mağdur psikolojik olarak zarar görmektedir.



İnternet ortamında kimliğin çok rahat bir şekilde gizlenebilmesi siber zorbalığı daha da kolay bir hale getirmektedir. Siber mağdur çoğu zaman siber zorbanın kim olduğunu bilmemektedir.

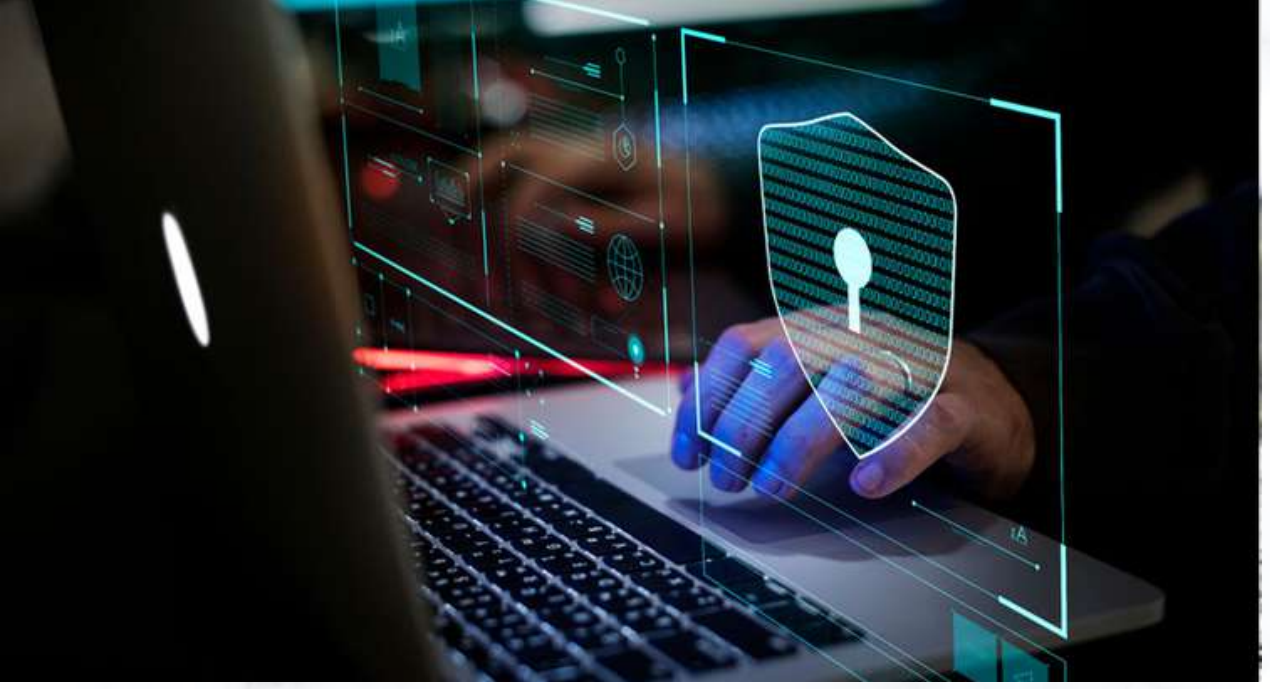


Her yaştan insanın bulunduğu internet ortamında siber zorbalık bir yaş ile sınırlandırılmamaktadır. Her yaşa uzanabilir. Ama yapılan araştırmalar göstermektedir ki yaş arttıkça siber zorbalıkla karşılaşma olasılığı da artmaktadır. Özellikle gençler arasında siber zorbalığın daha sık görüldüğü gözlemlenmiştir.

Dünya ve Türkiye genelinde yapılan araştırmalara bakıldığında zaman siber zorbalıkla ilgili çalışmalar sıklıkla ortaokul ve lise öğrencileri üzerine yapılmıştır (Erdur-Baker & Kavşut, 2007; Yaman & Peker, 2012; Baştürk- Akca vd.,2015; Hinduja & Patchin, 2013; Tran vd., 2018).



Siber zorbalık ile ilgili yapılan araştırmalarda cinsiyet değişkeni incelendiğinde kadınlar ve erkekler arasında belirgin bir farklılığın olduğu gözlemlenmiştir. Siber mağdur olarak kadınların oranının erkeklerin oranına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Türkiye'deki araştırmalara bakıldığında ise siber zorbalığa katılım açısından erkeklerin oranının kadınlarının oranına göre daha fazla olduğu görülmüştür.



SİBER ZORBALIK TÜRLERİ

- **Aşağılama:** Siber mağdur hakkında doğru olmayan, ona zarar veren, acımasızca yapılan konuşmalardır.
- **Kimliğine Bürünme:** Siber zorbanın, siber mağdurun hesabını ele geçirek başkalarına olumsuz, saldırgan ve uygunsuz mesajlar göndererek veya konuşmalar yaparak onun ilişkilerine müdahale etmesidir.
- **Özel Bilgilerini Paylaşma ve Sahtekarlık:** Kişilerarası olan özel konuşma veya utandırıcı olabilecek görüntülerin sanal ortamlarda başkalarına gönderilmesi ya da yönlendirilmesidir.
- **Dışlama:** Elektronik ortamlarda belirli bir grup tarafından istenmeyen bir kişinin etkinliklere katılımının engellenmesi veya kısıtlanmasıdır.
- **Sanal Takip:** Tekrar eden bir şekilde tehdit ve korkutma amaçlı istenmeyen mesajların gönderimidir.
- **Sanal Taciz:** Saldırganca bir tutumla önceden hedeflenmiş kimselere tekrar eden mesaj gönderimidir.



SİBER ZORBALIĞIN BELİRTİLERİ

- 1 İnternet ve telefon kullanımı sırasında ve sonrasında üzölmek,
- 2 Dijital yaşam konusunda fazla korumacı davranmak,
- 3 Aile bireylerinden, aktivitelerden uzaklaşmak,
- 4 Okuldan veya grup toplantılarından kaçınmak,
- 5 Okul notlarının düşmesi ve evde öfkeli davranmak,
- 6 Ruh hali, davranış, uyku ve iştahta değişimler,
- 7 Bilgisayar veya cep telefonu kullanmayı bırakmak istemek,
- 8 Anlık ileti, mesaj geldiğinde gergin ve ürkek davranmak,
- 9 Bilgisayar ya da cep telefonu ile ilgili konuşmalardan kaçınmak vb.

SİBER ZORBALIK DAVRANIŞLARININ NEDENLERİ

Bir kişinin siber zorbalık yapması için çeşitli nedenler olabilir. Bu nedenlerden bazılarını şöyle sıralayabiliriz;

- 1 Kişinin daha önceden siber zorbalık ile karşılaşmış ve bu durumdan zarar görmüş olması,
- 2 Özgüven eksikliği,
- 3 Düşük benlik algısı,
- 4 Sosyal kaygı,
- 5 Aile içi huzursuzluklar,
- 6 Kişinin, kendi davranışlarının ne gibi sonuçlar doğuracağını görememesi,
- 7 Kullanıcı adlarının arkasına saklanma,
- 8 Popüler olma isteği,
- 9 Olumsuz akran ilişkileri,
- 10 Siber zorbanın gerçek hayatta davranışa dökemediği saldırgan davranışları sanal ortamda kolaylıkla yapabilmesi vb.

SİBER ZORBALIK ETKİLERİ

Yapılan araştırmalar da göstermektedir ki siber zorbalığın bireylere pek çok açıdan etkisi olmaktadır. Siber zorbalığın bazı durumlarda yüz yüze zorbalıktan daha da kırıcı ve zorlayıcı olduğu bilinmektedir.

Psikolojik Etkileri	Sosyal Etkileri	Akademik Etkileri
Üzüntülü olma	Özsaygının düşmesi	Okula gitmekten korkma
Yoğun bir stres yaşama	Akran ilişkilerinde çatışma	Öğrenmede sorun yaşama
Kendini değersiz hissetme	Başkalarına güvenmeme	Okuldan kaçma
Kendisi hakkındaki bilgilerin öğrenilmesinden utanma	Arkadaşlık ilişkisi kurmada güçlük yaşama	Ders başarısının kokusu

Siber zorbalık nasıl bu kadar yayıldı? İnternet ve cep telefonuna sahip olma oranının giderek artması, bilişim teknolojilerine her saniye ulaşabilme imkanının olması, siber ortamda yüz yüze söylenemeyenlerin daha rahat söylenmesi, siber ortamda kimliğin çok kolay bir şekilde gizlenmesi, bir tuşla birçok kişiye ulaşma imkanının olması vb. nedenler siber zorbalığın yayılmasına olanak sağlamıştır. Peki çocuklarımızın siber zorbalığa uğraşma oranının kontrol altında olmasını nasıl sağlayabiliriz?





SİBER ZORBALIĞI ÖNLEME YOLLARI

Çocuklara Öneriler:

- Profillerinizin gizlilik ve güvenlik ayarlarını kontrol edip, düzenleyin.
- İnternet ortamında kişisel bilgilerinizi kimseyle paylaşmayın, şifrenizi kimseyle paylaşmayın.
- Siber zorba davranışa maruz kaldığınızı düşünüyorsanız bunu güvendiğiniz bir yetişkinle paylaşın.
- Tanımadığınız profillerden gelen mesajları açmayın.
- Siber zorbalık yapan kişiye ve profile cevap vermeyin.
- Çevrimiçi ortamda bir şey paylaşırken dikkatli olun çünkü dijital ayak iziniz sayesinde her şey kayıt altına alınmaktadır.
- Dijital ortamlarda yeni kişilerle tanışırken dikkatli olun.
- Rahatsız edici bir içerikle karşılaştığınızda bu içerik hakkında şikayetçi olun.
- Paylaştığınız fotoğraflar ve videolar kötü kişilerin eline geçebilir, paylaşırken dikkatli ol.
- Sizi rahatsız eden bir profili şikayet edip, engelle.



Velilere Öneriler:

- Çocuğunuzun interneti ne zaman ve nasıl kullandığına dair bilgi sahibi olun.
- Çocuğunuzun interneti kullanmasıyla ilgili bilgilerde ilgili olun.
- Çocuğunuzun dijital dünyasına katılın, bu dünyayı birlikte keşfedin, teknoloji çağını takip etmeye çalışın.
- Çocuğunuzun interneti nasıl kullanması gerektiği konusunda bilgilendirin.
- Çocuğunuzun siber zorbalık konusunda bilgilendirin.
- Çocuğunuza gerçek hayatta olduğu kadar dijital hayatta da başkalarının hayatına saygı duymasını öğretin.
- Çocuğunuzun dijital ortamda özel bilgilerini paylaşmaması konusunda bilgilendirin.
- Asla yasaklayıcı ve kısıtlayıcı olmayın, çocuğunuzun teknolojiye uzaklaştırmaya çalışmayın. Teknolojiyi nasıl daha faydalı kullanabilir bunu öğretin.
- Okul ile iş birliği içinde olun. Siber zorbalık konusu yaşanıyorsa gerekli mercilere başvurun.
- İnternetinizde güvenlik tedbirleri alın, filtreler takın, aile paketleri alın.
- Aile içinde bir çevrimiçi anlaşma geliştirin. Mesela çocuklar günlük ne kadar süre internette geçirebilir, hangi sitelere girebilir, internette neler yapabilir vb.
- Çocuğunuzun dijital ortamda uyması gereken kurallar hakkında bilgilendirin.
- En önemlisi de çocuğunuzla samimi ve etkili bir iletişim yolunu açık tutun ve bunu geliştirin.



Okulların Yapabilecekleri:

- Okullarda siber zorbalığa yönelik önleyici ve müdahale çalışmaları planlanmalı ve uygulanmalıdır.
- Aile ve okul sürekli iletişim halinde olmalı, iş birliği içinde çalışmalıdır.
- Okul idaresi; öğretmenleri, okul psikolojik danışmanları/rehber öğretmenleri ve diğer okul personellerini siber zorbalık konusunda bilgilendirmelidir.

- Okul psikolojik danışmanları okullarda farkındalık, önleme ve müdahale konularında öğrencilere bilgilendirici çalışmalar yapmalıdır. Gerekliğinde psikoeğitim programları uygulamalıdır.
- Okul psikolojik danışmanları okul, aile ve toplum arasında siber zorbalık konusunda iş birliğini sağlamada destek olmalıdır.



- İnternet ve cep telefonu gibi teknolojik cihazların kullanımında ortak bir okul politikası belirlenmelidir.
- Öğrencilere dijital ortam konusunda rehberlik edilmeli, gerekli bilgiler verilmelidir.



Siber suçların, fiziksel olarak işlenen tehdit, şantaj, hakaret gibi suçlardan hiçbir farkı yoktur. Siber zorbalık suçtur.



“

Çocuğunuza teknolojiyi kullanmamasını söylemek çocuğu siber zorbalıktan korunmanın yolu değildir.



YARARLANILAN KAYNAKLAR :

- Aksaray, S. (2011). Siber zorbalık. Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20(2), 405-432.
- Erdur-Baker, Ö. & Kavşut, F. (2007). Akran zorbalığının yeni yüzü: siber zorbalık. Eurasian Journal of Educational Research,27, 31-42.
- Karadağ, F. & Banar, F. S. (2022). Üniversite öğrencilerinin siber zorbalık tutumu ile sosyal medya tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yeni Medya, 12, 326-339.
- Korkmaz, A., (2016). Siber zorbalık: fizikselden sanala yeni şiddet. Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Hakemli Dergisi, 24 (2), 74-85.
- Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Aile Eğitim Serisi. https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2019_12/26113055_SYBER_ZORBALIK.pdf
- Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Aile Eğitim Serisi. https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2019_12/26113028_GUVENLY_YNTERNET_KULLANIMI.pdf
- Sarışık, S., Aydoğdu, M., Yamak, C., Dönmez, E., Kahya, İ. (2022). Ortaokul öğrencilerinin siber zorbalığa maruz kalma durumlarının incelenmesi. Muallim Rifat Eğitim Fakültesi Dergisi, 4 (2), 190-202.
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 49, 376-385.

- Şahin M., Sarı S. V., Özer Ö., Er S. H. (2010). Lise Öğrencilerin Siber Zorba Davranışlarda Bulunma ve Maruz Kalma Durumlarına İlişkin Görüşleri. D. Ü. Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 21, 257-270.
- Vandebosh, H., & Chatrina, V. (2008). Defining cyberbullying: A qualitative research into the perceptions of youngsters. Cyberpsychology and Behaviour, 11(4), 322.
- Yaman, E. & Sönmez, Z. (2015). Ergenlerin siber zorbalık eğilimleri. Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying, 2(1), 18-31.
- internetyardim.org.tr
- siberzorbalik.com.tr
- <https://www.yesilay.org.tr/tr/>



FİLM ÖNERİLERİ

Psk. Dan. Merve ÇELİK

'Ülkenin dört bir yanındaki milyonlarca genç erkek ve kadın gerçek dünyayı reddederek odalarına kapanıyordu. Bu gençler bazen "kayıp milyonlar" olarak anılıyordu.'



BAŞLAT – READY PLAYER ONE (2018)

Film, 13 yaş ve üzeri izleyici kitlesi için uygundur. Şiddet, korku unsurları ve olumsuz örnek oluşturabilecek davranışlar içermektedir.

Filmin başkahramanı Wade Watts, Parzival takma adıyla gerçek dünyanın sorunlarından kaçmak için zamanını “The Oasis” adlı sanal gerçeklik evreninde geçirmektedir. Filmde oyunun kurucusu evrenin içine bir anahtar saklamıştır ve öldüğünde bu anahtarı bulan kullanıcı oyun kurucunun bütün servetine ve oyuna sahip olacaktır. Filmin başkahramanı ve sadece oyundan tanıdığı arkadaşları ile anahtarın peşine düşmektedir. Ancak bir süre sonra her şey oyun olmaktan çıkarak gerçek hayata da yansıyan acımasız bir rekabete dönüşür (Bulut, Zararsız ve Seyhan, 2022).



OYUNBOZAN RALPH (2013)

Film, bir atari oyunu kahramanı olan Ralph'ın hikayesini anlatmaktadır. İçinde bulunduğu oyunun kötü adamı olan Ralph, artık kahraman olmak ister ve hayalini gerçekleştirmek için yola çıkar. Ancak bu arayışı yaşadığı tüm atari salonunu alt üst eder.



FREE GUY (2021)

Ryan Reynolds'ın başrolünde yer aldığı Free Guy, hayata fazlaca pozitif bakan banka memuru Guy'ın, rutin bir şekilde gerçekleşen banka soygunlarından biri esnasında, bir açık dünya video oyununda NPC (Oyuncular tarafından oynanmayan karakter) olduğunu keşfetmesiyle gelişen olayları konu ediniyor. Sanal dünya oyununda bir arka plan oyuncusu olduğunu keşfeden banka memuru Guy, kendi hikayesinin kahramanı olmaya ve hayatını yeniden yazmaya karar verir. Sınırların olmadığı bir dünyada, çok geç olmadan artık kendi dünyasını kurtaran bir adam olmaya kararlıdır.

NERVE

EMMA ROBERTS

SEN HANGİSİNİZ?

OYUNCU

YA DA

İZLEYİCİ

NERVE (2016)

Film, şiddet, korku unsurları ve olumsuz örnek oluşturabilecek davranışlar içermektedir.

Filmin başkahramanı lise son sınıf öğrencisi Vee 'Nerve' adlı, doğruluk cesaret oyununun sadece cesaret kısmının yer aldığı bir sanal gerçeklik oyununa katılır. Ancak zamanla iş oyun olmaktan çıkar, nitekim zamanla hareketlerinin oyunun "izleyenleri" tarafından manipüle edildiğini fark edecektir.

cyberbully

Words can hurt.



CYBER BULLY (2011)

On yedi yaşındaki Casey Jacobs, arkadaşı Megan'la Skype üzerinden konuşurken, eski erkek arkadaşı Nathan'ın kendisini üzen bir tweet'ine denk gelir ve yeni online arkadaşı, bilgisayar dahisi Alex'in yardımıyla Nathan'ın twitter hesabını hackleyerek intikam almaya karar verir. Ancak kısa bir süre sonra Alex'in aslında kendisinin arkadaşı falan olmadığı, söylediğinden yaşlı olduğu ve Casey'nin siber zorbalık yaparak intiharına neden olduğu bir genç kız olan Jennifer Li'nin intikamını almaya çalıştığı ortaya çıkar. Alex internette Casey'nin utanç verici fotoğraflarını yayınlayıp ve babasıyla Megan'a zarar verme niyetindedir. Casey ise hızlıca ondan kurtulmanın bir yolunu bulmak zorundadır.

KİTAP ÖNERİLERİ

Psk. Dan. Serap TINGİROĞLU

"Bir damla mürekkep bir milyon kişiyi düşündürebilir."



DİJİTAL ÇOCUK

Vaktiyle anne ve babalarımız bizi sokaktan toplamakta zorlanıyordu, şimdilerde biz çocuklarımızı ekran başından almakta zorlanıyoruz. Covid-19 pandemisinin dünyayı kasıp kavurduğu karantina günlerinde çocuklarımız iyiden iyiye ekrana bağlandılar. Sebepleri ne olursa olsun çocuklarımızın ekran başında geçirdikleri süre birçoğumuzu endişelendiriyor. “Bilgisayar bağımlılığı”, “internet bağımlılığı” gibi kavramları duydukça kendi çocuklarımız için korkuyoruz. Gözünü ayırmadığı ekranlarda karşılaşılabilecekleri görüntülerden, uygunsuz kişilerden, uğrayabilecekleri tacizden ve daha pek çok şeyden korkuyoruz. Onlar için ne yapabiliriz? Kendimizi ve onları ekranların büyüsünden nasıl alıkoyabiliriz? Ekran üzerinden gelen yeni zorluklar nelerdir ve onlarla nasıl baş edebiliriz?

Bu kitap anne babalar için bir rehber.

Aynı zamanda dijital dünyadan çıkıp gerçek dünyaya birlikte adım atmanız için bir çağrı. Mutluluğun ‘ekranlarda’ değil birbirimizin yüzüne bakmakta saklı olduğuna dair bir hatırlatma.



DİJİTAL DÜNYADA E-BEVEYN OLMAK

“Dijital dünyada e-beveyn olmak” derken ne kastediyoruz? İnternet artık hepimizin hayatının vazgeçilmez bir parçası. Bir yanıyla çok zengin bir fırsatlar dünyası, bir yanıyla da önü alınmazsa büyük risklere gebe bir mayın tarlası. Hadi biz yetişkinler bu mayın tarlasında bir şekilde güvenle yol alabiliyoruz.

Peki çocuklarımız?

Onların bu dünyada var olmalarının önüne geçmek ne mümkün ne de gerçekçi.

O halde zaman zaman kendimizi çocuklarımızdan daha acemi hissettiğimiz bu dünyada onları nasıl koruyacağız?

Adeta herkesin “orada” olduğu bu fırsatlar ve riskler evreninde tek çözüm, çocuğunuzun elinden tutup caddenin güvenli tarafında birlikte gezmek... El tutma yaşını geçtiyse, en azından onun birkaç adım arkasından yürümek... Takip mesafesini doğru ayarlamak...

Eğitimci Salih Uyan, işte bu evrende çocuklarının güvenliğini sağlamak isteyen anne babalara sesleniyor.

DİJİTAL DÜNYADA E-BEVEYN OLMAK

Dijital dünyanın kendine has özellikleri, bizi bu dünyayla bağlantılı hale getiren akıllı telefonlar, oyunlar, sosyal medya... Medya üzerinden üretilen sanal gerçeklik, siber zorbalık ve bütün bunların çocuklarımızın kişilik gelişimine, sosyal uyumuna, dil gelişimine etkileri gibi konuları masaya yatırıyor.

Hem bir eğitimci hem de bir “dijital dünya göçmeni” olarak, bizleri dijital dünyanın yerlileri olan, doğdukları andan itibaren kendilerini bu âlemde bulan çocuklarımıza nasıl rehberlik edebileceğimiz üzerine birlikte kafa yormaya davet ediyor. Kimi zaman esprili, kimi zaman bizi bize gösteren ince dokunuşlarla ve çözüm önerileri getiren bir bakışla...



İNTERNET BAĞIMLILIĞI

İnternetsiz bir hayat hayal etmek artık neredeyse mümkün değil, en azından şehirde yaşayan geniş kesimler için bunu rahatlıkla söyleyebiliriz. Fatura ödemek, alışveriş yapmak, gazete okumak gibi pratik işler bir yana, sosyal medyayı takip etmek, oyun oynamak, dizi ve film izlemek için de her geçen gün daha fazla kullanıyoruz interneti. Öyle ki, tatilde bile sanal dünyadan uzak kalmak birçoğumuz için rahatsızlığa, hatta bir tür yoksunluğa sebep oluyor.

İnterneti makul düzeyde ve anlamlı bir şekilde kullanmak hayatı kolaylaştırıyor ama ya aşırı kullanımı? Hakikaten, ne kadardan sonrası aşırı kullanım sayılır? Günde üç ya da dört saat mi, daha fazlası mı? Peki iş veya okul gereği internette “zorunlu olarak” geçirilen saatler bu süreye dahil midir? Hangi aşamadan itibaren internet bağımlılığından söz etmek gerekir? Mağdurlar ve yakınları bu rahatsızlıktan nasıl etkilenir? İnternet bağımlısı kişiler ne tür bedensel, sosyal ve psikolojik sorunlarla karşılaşır? Kişiyi internet bağımlılığına sürükleyen nedenler nelerdir? Gerçeklik ile sanallığın birbirinden ayrılamaz hale geldiği noktada bağımlılar ne yaşar? Medya okur yazarlığı, internet bağımlılığına karşı koruyucu bir kalkan olabilir mi? Aileler çocuklarını korumak için başka ne tür önlemler alabilir?

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

İnternet bağımlılığı konusunda uzman bir klinikte uzun yıllardır başhekim olarak görev yapan Holger Feindel, bu kitapta internet bağımlılığını normal internet kullanımından ayıran özellikleri ortaya koyuyor. Birçok örnek vaka eşliğinde risk grubundaki kişileri, tedavi yollarını, sanal sarmalından gerçek hayata geri dönüş yollarını anlatıyor. Bu dersten mustarip kişiler ve yakınları için vazgeçilmez bir rehber...



DİJİTAL DÜNYADA ÇOCUK BÜYÜTMEK

Dijital bir denizin içindeyiz. Deniz sürekli değişiyor ve yüzmenin olanakları her seferinde yeniden keşfediliyor. Ebeveynler olarak bu denizde ilerlemeye çalışırken çocuklarımızı nasıl yönlendireceğiz? Peki ya onlar bizden daha becerikliyse... Onları olası tehlikelerden nasıl koruyacağız?

Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek bu soruların yanıtlarını arıyor.

* Çocukların teknolojiyi nasıl kullanacağına dair bilinçli kararlar vermek,

* Teknoloji ve çocuk gelişimi konularında en son bilgi ve araştırmalara erişmek,

* İpuçları, ince müdahale ve araçlarla pratik uygulamaları öğrenmek

* Ve bunları uygulayabilmek için gereken inanca sahip olmak istiyorsanız bu kitap sizin için.

Çocuğunuzu ekran başından kaldırmak için bağırmanıza gerek kalmayacak. Kalktığı anda öfke nöbetlerine dönüşen kavgalar son bulacak. Çocuğunuzla ilişkinizi yeniden kuracak ve teknolojiye beraberce ayak uydurmanın keyfine varacaksınız.



GENÇLER İÇİN DİJİTAL DÜNYA REHBERİ

İnternet günlük hayatımızın bir parçası oldu. Her ne kadar birçoğumuz itiraf etmek istemese de telefonlarımızı daha sık kontrol eder olduk. Ancak dijital dünyada gereğinden fazla zaman geçirmek strese, aşırı paylaşım yapmaya, öz güvenin azalmasına ve konsantrasyon kaybına neden olmasıyla beraber siber zorbalığa maruz kalmamıza da yol açabilir.

Ödüllü yazar Nicola Morgan, ekranlarımızda fazla vakit geçirdiğimiz takdirde, genç ya da yaşlı fark etmeksizin, başımıza gelebilecekleri hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle birlikte dengeli ve iyi araştırılmış bir bakış açısıyla bizlere sunuyor. Gençler İçin Dijital Dünya Rehberi, sanal ortamda geçirdiğiniz zamanın kontrolünü elinize almanızı sağlayacak!



*"Teknoloji bize dünyanın kapılarını açar.
Bu yolda anlamlı ve saygılı bir şekilde yürümek ise
bize bağlıdır. "*

