

GÜNCE'L

Aylık Bilgi Bülteni

Yıl 6 - Sayı 52

Kasım 2012

Merhaba,

Bu sayımız aslında sadece çocuk ve ergenlerin değil hepimizin hayatında etkileri farklı şekilde hissedilen internet ve sosyal medya üzerine. Her konunun olduğu gibi bunun da farklı bir çok boyutu var. Bizler bu bülten ile küçük bir kısmını gündeme alalım dedik. Yoksa söylenecek ve eklenecek o kadar çok yorum var ki...Keyifle okumanız dileğiyle.

İnternet-Sosyal Medya Kullanımı ve Kimlik Oluşumu



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F:0216 3807802

Gün geçmiyor ki yeni bir teknolojik gelişme ile karşılaşmayalım. Teknolojik değişimleri takip edebilme hızı maalesef kronolojik yaş ile ters orantılı (tabi bazı istisnai durumlar olabilir). Yani bizler anne-babalarımıza göre daha "teknolojik" iken çocuklarımız bizi şimdiden "sollamış" durumdadır.

Bu hızlı değişim ve gelişim başımızı döndürüyor olsa da etkileri üzerinde sık sık durup düşünür olmak gerekiyor. Televizyonun, medyanın, bilgisayarın çocuk ve gençler üzerindeki etkisini tartışırken şimdi dikkatler internetin, online (çevrimiçi) oyunların ve sosyal medyanın etkisi üzerine çevrildi.

Şu anki teknolojik durum bireylerin sadece tüketim alışkanlıkları ve bilgiye ulaşma fırsatları üzerinde değil sosyalleşme, iletişim ve ilişki kurma paternleri üzerinde de devrim yaratıyor. İnternetin bize sağladığı fırsatlar alışveriş yapma (indirimli alışveriş fırsatı sunan sitelere üye olanlar el kaldırsın), boş vakitlerimizi değerlendirme (internetteki oyunlar sadece ergenlerin ilgisini çekmiyor tabi ki), arkadaşlık kurma ve sürdürme (Facebook'ta yeni arkadaş ekleme ya da ret etme bir tıklama kadar kolay) alışkanlıklarımız kökten değiştiriyor. Tüm bu değişimlerin dışında kalmak ise başlı başına bir olay. Ama biz yetişkinler en azından kendi seçimlerimizi yapmak ve davranışlarımızın sorumluluğunu almak konusunda çocuk ve ergenlere göre

daha şanslıyız (ya da en azından öyle olduğumuzu umuyoruz). Yeni nesil çok küçük yaşta (okul öncesi dönemden itibaren) bilgisayar ve internet ile tanışıyor. Bu da her türlü etkiye (olumlu veya olumsuz) en fazla maruz kalan nesil olmaları anlamına geliyor.

Dünya üzerinde en sık kullanılan sosyal paylaşım sitelerinden biri olan Facebook' a üye olmak için 13 yaş alt sınır olsa da bazı ebeveynler doğumları ile birlikte çocuklarına bir Facebook hesabı açmakta bir sakınca görmüyorlar. Yani bu çocuklarda daha kişilikleri oluşmadan sanal alemde bir "kişi" oluyorlar.

Ben kimin, nelerden hoşlanırım, iyi olduğum alanlar neler, neleri yaparken zorlanırım, benim için önemli ve öncelikli olanlar nelerdir; bu bunun gibi binlerce soru bizim nasıl bir kişi olduğumuzu/olacağımızı belirler. Büyümek demek aslında kendimizi çevremizi ve çevremiz üzerinden tekrar kendimizi keşfetme sürecidir. Bazılarımız için bu sakın ve keyifli bir patika iken bazıları için inişli çıkışlı, engebeli bir yoldur. Bu süreçte bir çok farklı etken, kişi rol oynar. Yaşamın ilk yıllarında ailemiz bize kim olduğumuzu anlatır, yaşatır, sonrasında ise arkadaşlarımız, öğretmenlerimiz ve birebir iletişimde olduğumuz ya da etkisinde kaldığımız diğer bireyler. Günümüzde ise sosyal medya ve bilgisayar bu yapılanmanın tam orta

yerine bir bomba gibi düşmüş durumda. Öyle ki birçokları için günlük hayatın bir parçası değil ta kendisi olmuş gibi. Çocuklar ve gençler sosyal medya kullanıcıları içinde hiç de azımsanmayacak bir orana sahipler. Sosyal medyada ben nelerden hoşlanırım/beğenirim diye sormadan önce başkalarının beni beğenmesi için neler yapabilirim sorusu öne çıkıyor. Çocuklar ve gençler gelişimsel olarak beğenilme, takip edilme ve kabul görme ihtiyacında olduklarından; hissettiklerinden, yaşadıklarından daha farklı biri gibi görünmeye, aslen ne istediğini düşünmeden/düşünmeden popüler olanın ya da kabul göreceği olanın arkasından gitmeye doğal olarak yatkınlar. Başkaları tarafından beğenilme ve takip edilme uğruna özerklikten (kendi beğenilerinden-değerlerinden) vazgeçme riski, kişilik oluşumları için en büyük engel. Kim olduklarının farkına varmadan/varamadan (yani kendilerini tanıyamadın, değerlerini, güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmeden) sosyal paylaşım sitelerinde yarattıkları "sahte" kimlikler ile var olmaya başlıyorlar.

Sosyal ağların ve popüler kültürün etkisiyle çocuklar ve gençler "sunulan kimliklerin" peşinden gidiyorlar. Kendilerini daha popüler, kabul görmüş hissetmeleri için ne yapmaları gerekiyorsa o şekilde davranıyorlar. Böyle etkiye direnmek için çok güçlü bir benlik duygusu gerekirken çocuk ve ergenlerin gelişimsel olarak böyle bir ego gücüne sahip olamadıkları düşünürsek durumun ciddiyeti daha da öne çıkıyor.

Sanal alemin, yüz-yüze iletişimden en büyük farkı sanal dünyada bir ekranın karşısında normalde söylemeye, yapmaya cesaret edemeyeceğiniz şeyleri yapabileceğiniz olmasıdır. Karşımızda gerçek bir insan olmadığında empati kurmak, duyguları aktarmak/anlamak çok mümkün değildir. Sosyalleşmek için iletişim ve ilişki kurmak önemlidir ama bu takipçi ya da arkadaş sayısı ile aynı anlama gelmeyebilir.

Günümüzde gençler internet üzerinden sosyal ağlar sayesinde sosyalleşirken bir taraftan aslında giderek bireyselleşiyor, yalnızlaşıyorlar. Bir arada buldukları ortamlarda bile birbirleriyle sohbet etmek yerine cep telefonlarının ya da tabletlerin ekranlarına odaklanıyorlar. *

* <http://blog.seattlepi.com> Media's Externalization of Your Children's Self Identity. Dr. Jim Taylor

Oyunların Beyin Kimyası Üzerindeki Etkisi

İngiliz nörolog ve sinirbilimci Susan Greenfield ekran bağımlılığı olan gençlerin kimlik kaybı tehlikesi ile karşı karşıya olduğunu belirtiyor. Bunun yanı sıra bilgisayar karşısında geçirilen uzun saatlerin beyinin işlevi ve yapısı üzerindeki etkilerini araştırıyor. Susan Greenfield bilgisayar çağındaki "ekran" nesillerin zihinlerinin "kitap" nesillerinden farklı geliştiğini vurguluyor.

Beyinin esnek yapısı maruz kaldığı uyarılardan etkilenmesine olanak tanıyor. Aslında zihinsel gelişim dediğimiz şey tam da bu özellik sayesinde mümkün oluyor. Ancak olumlu uyarılar kadar olumsuz uyarılarda beyinin gelişimini ve nöro-kimyasını etkiliyor.

Susan Greenfield özellikle bilgisayar oyunlarının "içerikten" çok "amaça" hizmet ettiğini vurguluyor. Çünkü bilgisayar oyunlarının bir görev vardır, önemli olan o görevi başarmaktır. Örneğin bir prensesi kurtarmanız gerekiyorsa o prensesin nasıl biri olduğu, neler hissettiği gibi öyküyü oluşturan ve kişiselleştiren temalar yoktur, önemli de değildir zaten. Amaç onu kurtarmak ve böylece ulaşılan bir amaç karşısında hissedilen haz ile sınırlı kalır. Bu beyin kimyasında dopamin hormonunun daha çok salgılanmasıyla bağlantılıdır. Ulaşılmış hedeflerin verdiği haz ile dopamin hormonu daha çok salgılanır, bu hormon bağımlılıklarda etkili olduğu kabul edilen bir hormondur. Bu duruma bir de oyunların "şimdi ve burada" etkisi eklenince genç beyinlerin yapısında önemli değişikliklerin ortaya çıkmasına neden olması kaçınılmaz. Oyunda önemli olan "şimdi ve burada"dır, duygular, olayların öncesi-sonrası yoktur, ayrıca davranışların gerçek sonuçları da yoktur. Bir oyunda binlerce askeri öldürmeniz tamamen normal ve sıradan bir şeydir. *

Burada bilgisayar oyunları ile ilgili diğer bir sorun alanı gündeme geliyor o da saldırgan davranışın ve şiddetin sıradanlaşması "normalleşmesi". Bu oyunlar sayesinde birini öldüresiye dövmek, hatta öldürmek o kadar kolay ve normal bir durum haline geliyor ki. Çocuklar ve gençler şiddet karşısında duyarsızlaşıyorlar. Karşı tarafın duyguları yok, bu durumda empati kurmaya gerek de yok. Esas konu hedefe ulaşmak, başarmak. Peki bilgisayar oyunlarındaki başarı, gerçek hayat başarısı ile örtüşüyor mu? Bir araştırmaya göre empati becerisi ile analitik düşünme becerisi beyinde farklı bölümler tarafından yürütülüyor ve birinin öne çıkması diğerinin performansının düşmesine neden olabiliyor. Ama aynı araştırma aslında bunun gösteriyor ve vurguluyor ki aslında ikisini bir arada kullanmak mümkün ve hayat başarı için gerekli olan tam olarak da bu. *

*John Cornwell: Is Technology Ruining Children?

*<http://www.sciencedaily.com/releases/2012/10/121030161416.htm#.UJBRkE-T5E.twitter> vvvvllrea

Sayılar ve Araştırma Sonuçlarıyla İnternet Kullanımı

- Dünyadaki internet kullanıcılarının sayısı 1,5 milyarı aşmış durumda (Jaffe A. & Chen A. 2010).
- Genç nüfusun % 80'i internet kullanıyor ve zamanlarının büyük kısmını internette geçiriyor.
- İnternet kullanıcılarının 1/3'ü interneti hava, su, yiyecek ve barınak kadar önemli buluyor (Jaffe A. 2010).
- Sosyal paylaşım sitelerinde uzun zaman geçiren ergenlerin sosyal ve psikolojik gelişimlerinin olumsuz olarak etkilendiği, depresif davranışlar sergiledikleri belirtiliyor (DeFife J. 2010)
- İngiltere'de bulunan London School of Economics tarafından 2002 yılında yapılan bir araştırmaya göre 8-16 yaş arasındaki çocukların %90'ı internet üzerinden pornografik içerik izlemiş oluyor.
- 2010 yılında yapılan bir araştırmaya göre 180 web sitesinden %83'ünde yeme bozukluklarına yönelik öneriler yer alıyor (Borzekowski, Schenk, Wilson & Peebles, 2010).*

*www.gov.mu/portal/sites/sid2011/files/Miss%20Sawmy.pdf Ramdhonee K. S. Psychological Impact of Internet Usage on Children/Adolescents

Güncel'in Önerdikleri



17. Türkiye'de İnternet Konferansı

Türkiye'de İnternet ile ilgili grupları bir araya getirerek İnternet'i tüm boyutlarıyla tanıtmak, geliştirmek, tartışmak, İnternet teknolojileri aracılığı ile toplumsal verimliliği arttırmak ve toplumun dikkatini bu yöne çekmek amacıyla, 1995'ten itibaren her yıl ulusal bir etkinlik olarak düzenlenen Türkiye'de İnternet Konferansı bu yıl ilk defa uluslararası katılımı olarak 7 - 9 Kasım 2012 tarihlerinde Anadolu Üniversitesi, İletişim Bilimleri Fakültesi'nde gerçekleştirilecektir.

<http://inet-tr.anadolu.edu.tr/>



7-9 KASIM 2012
ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
İLETİŞİM BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ESKİŞEHİR



Kitabın Adı: İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak

Yazar: Kültegin Ögel

Yayınevi: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları

Bilgisayar teknolojisi insan hayatına girdiğinden ve internet toplumda yaygınlaştığından beri artık başka bir çağda yaşıyoruz. Diğer teknolojiler de hayatı etkiledi, ama internet tüm toplumsal yapıyı değiştirdi. Bununla birlikte insanın doğasında da değişimler yarattı. "Sanalizm" adını verebileceğimiz bir çağ, "sanalist" adını verebileceğimiz takipçileri ve onların bir yaşam tarzı oluştu. Sanalizm kendi hastalıklarını da yarattı: İnternet ve bilgisayar bağımlılığı! Eğer kapak yazısını buraya kadar okuyup, kendinizle veya bir yakınınızla ilgili kuşukular uyandıysa, kitabın 191. sayfasından başlayan testi hızlıca incelemenizi tavsiye ederiz. İnternet yoluyla kitap alacak okurlarımızın testi inceleme şansları olmasa da, e-kitap versiyonunun da mevcut olduğunu belirtmekte fayda var. *

* Kitabın Tanıtım Bülteninden