

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI ?

SOSYAL MEDYA

Sosyal Medyanın Olumsuzlukları Nelerdir?

Sosyal medya ile haddinden fazla haşır neşir olan kişiler üzerinde yapılan araştırmalara göre birçok olumsuzluk gözlenmiştir. Bu olumsuzlukların kişileri, hem ruhsal hem de bedensel açıdan etkilediği görülmüştür. Siz siz olun saplantı derecesinde sosyal medya bağımlısı olmayın! İşte sinsice bizi etkisine alan olumsuzluklar:

Giderek Yalnızlaşma:

Sosyal medya üzerinde gününün çoğunluğunu geçiren kişilerin giderek asosyal hayata geçtiği ve kendi içlerine döndükleri görülmüştür. Sosyal medyada geçirilen zaman arttıkça, sadece iletişim buradan sağlanıp, arkadaşlar sanal alemden seçilmeye başlanıyor Öyle ki sosyal medyada sürekli mutluluk ve iyi hal durumları paylaşıldığından gençler üzerindeki olumsuzlukları oldukça fazladır. Hayatın sadece iyi taraflarını gören gençler, arkadaşlarının kendisinden daha iyi durumda olduğunu düşünüp kendini sosyal hayattan soyutluyor.

Anksiyete:

Bir çok sosyal medya platformu kullanan kişilerin endişe, huzursuzluk, uyuma bozukluğu, konsantrasyon eksikliği belirtilerinin fazla olduğu görülmüştür.

Uyku bozukluğu:

Sürekli sosyal medya ile zaman geçirmek kişilerin uyku düzenlerini de bozmaya başladı. Vücudun geceleri karanlıkta uykuya geçerek melatonin hormonu salgılanması insanlar için gerekliliktir. Ancak geceleri bile telefonların, tabletlerin ve bilgisayarların ışıklarına maruz kaldığımızdan zamanla göz sağlığımız yanında uyku bozuklukları da oluşmaya başladı.

Bedensel sağlık sorunları:

Uzun süre sanal ortamda vakit geçiren kişilerde aynı pozisyonda uzun süre kalmadan dolayı sağlık problemleri de ortaya çıkmaya başlıyor. Boyun düzleşmesi, omurga bozuklukları, el ağrısı, göz bozuklukları, migren gibi daha pek çok sağlık sorununa neden olabiliyor.

Sürekli Stresli Hali:

Kişilere sorduğunuzda sosyal medyaya sıklıkla girmelerinin nedenini stres atmaya bağlıyor. Ancak yine yapılan araştırmalarda bu platformlarda sıkça vakit geçiren kişilerin strese girmeye daha fazla yatkın oldukları görülmüştür. Sosyal medya üzerinde karşılaştığımız zorbaca içerikler de üzerimizdeki stres yükünün artmasına neden olabiliyor.

Depresyona girme:

Sürekli başkalarının gözler önünde olan yaşantısını takip etme, kendi hayatıyla kıyaslama, özenme gibi birçok durum kişiler depresyon sebebi olmaktadır. Bazı durumlarda da bu platformlarda çokça vakit geçirmenin zaman kaybı olduğunu bilme ancak bunu engelleyememe durumu da depresyon sebebidir.

Kendini yetersiz hissetme durumu:

Bu platformlarda genellikle insanların hep en iyi taraflarını gösterdikleri paylaşımlar yapılıyor. İyi mekanlarda selfiler çekiliyor, yemekler yeniyor, eğlenceler yapılıyor, herkes en güzel yerde yaşıyor imajı veriliyor. Bu durumda paylaşımları takip eden kişilerde yetersizlik duygusu ortaya çıkıyor. Kendi hayatıyla başkalarının hayatını kıyaslıyor. Aslında sanal alemde kim kendisini diğer insanlara nasıl göstermek istiyorsa öyle paylaşımlar yapıyor.

Psikolojik duygu bozuklukları:

Özellikle bağımlılığı artan bireylerde psikolojik sorunlar da ortaya çıkmaya başlıyor. Kişi duygu karmaşaları yaşayabiliyor.

Özenme:

Sürekli gösterişli, hayatların gösterildiği neredeyse mutsuz anların yaşanmadığı paylaşımları takip edenlerde başka insanların hayatına özenme duygusu ortaya çıkabiliyor. Bu özenme kişinin bazen hırslanıp kendi hayatını düzene sokmasını sağlarken, bazen de mutsuzluğa itebiliyor.

Kadın-erkek ilişkileri:

Kadın ve erkek ilişkileri bile sosyal medyadan etkilenebiliyor. Karşı cinsten birini arkadaş olarak ekleyen taraf diğerinin kıskançlığına neden olabiliyor. Çiftler arasında gereksiz tartışma ve kavgalar çıkıyor. Aynı zamanda sanal alemde insanların gözüne sokulan gerçekle alakası olmayan romantik ilişkilerde, çiftlerin birbirinden beklentilerini artırabiliyor.

Sürekli Olarak Bir Şeyleri Kaçırduğınız Hissine Kapılabiliyorsunuz

Uzun süreli sosyal medya kullanımının olumsuz etkilerinden biri de kişiler üzerinde, bazı önemli şeyleri kaçırma hissi oluşmasıdır. Bunlar popüler bilgiler, güncel olaylar, sosyal etkileşimler ya da kişinin kendi hakkındaki olumsuz düşünce ve yorumları önleme fırsatı olabilir. Genel olarak iletişimden kopmaya yönelik endişeyi ifade etmektedir. Bu sürekli bilgi talebi zihinsel bir yorgunluğa ve strese yol açabileceği gibi; kişinin gerçek hayatta var olabilecek anksiyete gibi problemlerini de tetikleyebilir.

Medyanın Dikkat Üzerindeki Etkileri

Tarayıcınız üzerinde birden fazla sekme açtığınızda veya birden fazla cihazı aynı anda kullandığınızda görevler arasında geçiş yapmak kolaylaşır ve bu durum bizi çoklu görev yapmaya teşvik eder. Ama bu iyi bir şey midir? Nörobilimci Russ Poldrack, çoklu görev sırasında edinilen yeni bilginin beynin yanlış kısmına gidebileceğini keşfetti. Normalde yeni edinilen bilgiler, beynin uzun süreli depolamasından sorumlu olan hipokampuse gider. Poldrack, çoklu görev sırasında, yeni edinilen bilgilerin hipokampus yerine beynin striatum bölgesine (Beynin karar verme, eylem seçme ve ödüle dayalı öğrenmede etkin olarak görev alan bölgesi) gidebileceğini öne sürüyor. Örneğin bir çocuk hem TV izleyip hem ödevini yapmaya çalıştığında yeni bilgiler olması gerektiği gibi hipokampus bölgesine gitmiyor ve bu durumda insanların öğrenme şekli olumsuz yönde etkileniyor. Çoklu görev yaparken bir şeyler öğrenseniz bile öğrendikleriniz kalıcı olmuyor.

Medyanın Bellek Üzerindeki Etkileri

Yapılan bir araştırmada, insanlar iki gruba ayrılıyor ve bir grup bilgiye internet üzerinden araştırarak ulaşırken diğer grup için bu seçenek yasaklanıyor. Daha sonra katılımcılara edindikleri bilgi ile ilgili sorular sorulduğunda internet üzerinden bilgiye ulaşan kişilerin en basit soruda dahi yeniden internete başvurma ihtiyacı oldukları görülüyor. Yani internet üzerinden bilgiye ulaşan kişiler o bilgiyi hatırlamak için kendi hafızası yerine web sitelerine daha çok güveniyor. İnterneti daha çok bilgiye ulaşmak ve öğrenmek için kullandığımızı düşünsek de bilgiye bu kadar kolay ve çabuk ulaşabiliyor olmak insan hafızasını değiştiriyor ve bizleri internete daha da bağımlı hale getiriyor.

Medyanın Düşünce Yapısı Üzerindeki Etkileri

Yapılan bir çalışmaya göre, dijital bir platformdan bilgi edinmek, o bilgiyi soyut olarak yorumlamak yerine somut ayrıntılara odaklanmaya daha yatkın olunmasına sebep olabiliyor. Bu çalışmada 20 ila 24 yaş aralığında 300'den fazla katılımcıdan kısa bir öykünün bilgisayarda okunması istendi. Sonra katılımcılara kâğıt-kalem ile bir quiz yapıldı. Öyküyü dijital ortamda okumayan kullanıcılar, dijital ortamda okuyanlara göre soyut sorulara %48 oranında ve çıkarım-yorumlama sorularında ise %66 oranında daha doğru cevap verdiler. Somut sorularda ise dijital platformu kullanan katılımcılar, dijital platformu kullanmayan katılımcılara göre %58 oranında daha doğru cevap verdiler ve toplamda %73 doğru ile daha iyi puan aldılar. Bu sonuçlar, dijital dünyanın insanların daha derin düşünme, müzakere etme ve soyut düşünme kapasitesini sınırlandırdığını ve yaratıcılığı da olumsuz bir şekilde etkileyebileceğini çok net bir şekilde ortaya koyuyor.

Medyanın Empati Üzerindeki Etkileri

Dijital dünyanın dikkat üzerindeki olumsuz etkilerinden bahsetmiştik. Bu durum diğer insanlarla kuracağınız derin bağlara olan dikkatinizi de baltalıyor ve dikkat dağıtıcı uyarıcılar, bu tür derin duyguları deneyimlemenizi zorlaştırıyor. Yapılan bir araştırma, dikkatiniz ne kadar kolay dağılırsa empati yeteneğinizin de bir o kadar azalacağını ortaya koyuyor.

Hiç bir arkadaşınızla veya sevdiğiniz birileriyle mektuplaştınız mı? Bir zamanların en çok kullanılan iletişim aracı olan mektuplarda kişilerin okunaklı ve güzel yazı yazması, yazar ve okuyucu arasındaki saygının bir işareti olarak algılanıyordu. Yazıdaki eksiklik, insanlarla kurduğumuz iletişimdeki bir eksikliğin yansıması olarak görülüyordu. Çünkü elle yazmak, sizi durup biraz düşünmeye iter ve başkalarını nasıl etkilediğinizi daha çok fark edebilmenizi sağlar. Hatta bazı araştırmacılar el ile yazmanın, düşünce ve anıların yaratım süreciyle doğrudan bağlantılı olduğunu söylüyorlar. Özetle, el yazısı yazdığınızda insanların zihinleriyle daha derin düzeyde bir bağlantı kurarsınız ve toplum olarak bunu artık yapamıyoruz. Dijital medyanın da etkisiyle okuduğumuz, yazdığımız ve düşündüğümüz her şey, zihnimizde giderek daha yüzeysel bir düzlemde kalıyor ve hem kendimizle hem de çevremizdekilerle ilgili hissettiğimiz hiçbir duyguyu derinlemesine yaşayamıyoruz.

Medyanın Davranışlar Üzerindeki Etkileri

Bundan önce yapılmış yüzlerce klinik araştırma, dijital dünyanın depresyon, kaygı ve saldırganlığı artırdığını gösteriyor. Hatta video oyunları ile çok fazla vakit geçiren kişilerin gerçeklikle bağlantılarını kaybederek psikotik davranışlar gösterebileceklerini ortaya koyuyor. Ergenlerin, aşırı internet kullanımı sebebiyle depresyon ve okul tükenmişliği gibi zorluklar yaşadığı söyleniyor. Özellikle okula karşı ilgisi olmayan ergenlerde dijital bağımlılığın ortaya çıkma riskinin çok daha yüksek olduğu biliniyor. Tüm bunların yanında yapılan bazı araştırmalar da, sosyal medya kullanan kişilerin arkadaşlarıyla daha yakın ilişkiler kurduğunu, daha fazla güvendiklerini ve destek gördüklerini ortaya koyuyor. Gençlerle yapılan bir çalışmada, sosyal medya kullanımının insanlarla ilişkileri derinleştirmeye yardımcı olduğu görüldü. Sonuç olarak her ne kadar inkar edilemez nimetleri olsa da dijital medya, optimal beynin fonksiyonu ve sağlıklı ilişkiler kurma noktasında bizler için tehdit oluşturuyor. Peki sizler dijital dünyanın davranışlarınızı nasıl etkilediğinin farkında mısınız?

Medyanın Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Dijital dünyada karşınıza çıkan hemen hemen her sosyal medya platformu, mümkün olduğunca çok reklam görebilmeniz için olabildiğince çevrimiçi kalabilmeniz için çabalar. Bu süreçte tıpkı alkolikler ya da kumarbazlardaki gibi bağımlılık duygusunu aktif eden “ödül” sistemini kullanırlar. Sizi daha uzun süre çevrimiçi kaldığınız için ödüllendirirler. Ayrıca bu tür platformlarda aldığınız beğeniler, yorumlar, gelen bildirimler bir kabul duygusu yaşamanızı sağlar. Bu dünyadan uzak kaldığınız her an, tıpkı bir uyuşturucu bağımlısı gibi yoksunluk çeker ve mutsuz olmaya başlarsınız.

Dijital dünyanın ruh sağlığına bir başka etkisi de duygularımızın sosyal medya aracılığıyla kolayca manipüle edilebiliyor olmasıdır. Bir arkadaşımızın üzücü bir paylaşımını gördüğümüzde, kötü bir habere denk geldiğimizde bizler de üzülürüz. Elbette duyguların paylaşılması ve insanların birbirlerine destek olmaları olağandır. Fakat günümüzde sosyal medya, bilgi kirliliğinin, manipülasyonların ve geçersiz bilgilerin bir kısıtlama olmaksızın paylaşıldığı sonsuz bir kara delik gibidir. Ayrıca kullanıcıların daha çok etkileşimde bulunması için güçlü algoritma sistemleri kullanan bu platformlarda, sürekli aynı türde paylaşımlar görürsünüz. Örneğin bir silah saldırısıyla ilgili bir habere tıkladığınızda, ya da bir arkadaşınızın boşanmasıyla ilgili bir gönderisine yorum yaptığınızda size bu muhtevada daha çok içerik sunulacaktır.

TEKNOLOJİ



EĞİTİM ÖĞRETİM



TEKNOLOJİ



EĞİTİM ÖĞRETİM



SILIKON VADISI ?

Waldorf School of the Peninsula.

[New York Times'ta yayınlanan](#) ve önemli tartişmalara sebep olan bir makale, zeka ve teknoloji kullanımı arasındaki ilişkiye en sağlam darbeyi vurmaya başardı. DÜnyada ve Ülkemizde pek çok ilkokul, sınıflarını bilgisayarlarla donatma konusunda acele edip bu konuda birbiriyle yarışa dursun, teknolojinin ana vatanı Silikon Vadisi'nin göbeğinde E-Bay, Google, Apple, Yahoo ve Hewlett-Packard gibi teknoloji devlerinin çocuklarını göndermeyi tercih ettikleri bir okul, kendini teknolojiden tamamen arındırmayı seçiyor. Bu okul, **Waldorf School of the Peninsula**.

Bu okulda hiç teknoloji yok. Bilgisayar ekranı ya da akıllı tahtalar yerine eski karatahtalar, tebeşirler, kağıt ve kalem var. Öğrenmenin diğ er temel malzemeleri ise örgü ve dikiş iğ neleri ve bazen de  amur. Bunun dışında bolca oyun odaklı öğrenme ve hikaye anlatma var.

Google'ın bir üst düzey iletişim bölümü çalışanı olan Alan Eagle, New York Times'a yaptığı açıklamada "App uygulamasının ya da iPad'in çocuğuma okumayı ya da matematiği daha iyi öğreteceği fikri çok komik" diyor. 5.sınıfa giden kızı henüz Google kullanmayı bilmiyor. Bunun yerine kızı, sınıfındaki diğer çocuklar gibi dikiş becerilerini güçlendirmeye çalışıyor.

Hedefleri birgün kendi çoraplarını dikebilmek. Waldorf eğitim sistemine göre problem çözme ve matematik becerisi, örgü örmek, makas ya da bıçak kullanmak gibi ufak el becerileriyle gelişiyor. El becerileri ve atlama, zıplama, tırmanma gibi hareket becerileri, 7 yaşından sonra zekaya dönüşüyor.

Teknoloji becerisini fazlasıyla büyüten günümüz ebeveynlerinin aksine Alan Eagle'a göre teknolojiyi kullanmayı öğrenmek, dişleri fırçalamayı öğrenmek kadar kolay. "Google'da ve diğer her yerde, teknolojiyi, zekası en düşük insanın bile rahatlıkla kullanabileceği kadar basit hale getiriyoruz. Çocuklarımız büyüdüğünde teknolojiyi kullanmayı becerememeleri gibi bir şey söz konusu bile olamaz" diye özetliyor .

Waldorf sistemi neredeyse 100 yıllık bir eğitim sistemi ancak bilgisayar konusunda tartışma yaratmaya daha yeni başladı. İyi ki de başladı. Çok daha karmaşık hareketler yapabilen çocuğunuzun mouse kullanmak kadar basit bir hareketiyle gurur duymayı bir kenara koyup, onu dikiş dikmek, makas kullanmak gibi pek önemsemediğiniz, oysa çok daha fazla zeka gerektiren el becerileri konusunda yüreklendirmenin zamanı geldi de geçti bile.

İLGİNÇ BİR OKUL



Waldorf School of the Peninsula.

**OKULUN SİTESİNİ ZİYARET
EDEBİRSİNİZ.**

REHBER VE PSİKOLOJİK DANIŞMAN

FURKAN BULUT