

TEKNOLOJİNİN KARANLIK YÜZÜ

DOÇ. DR. SONGÜL KARABATAK

TEKNOLOJİ

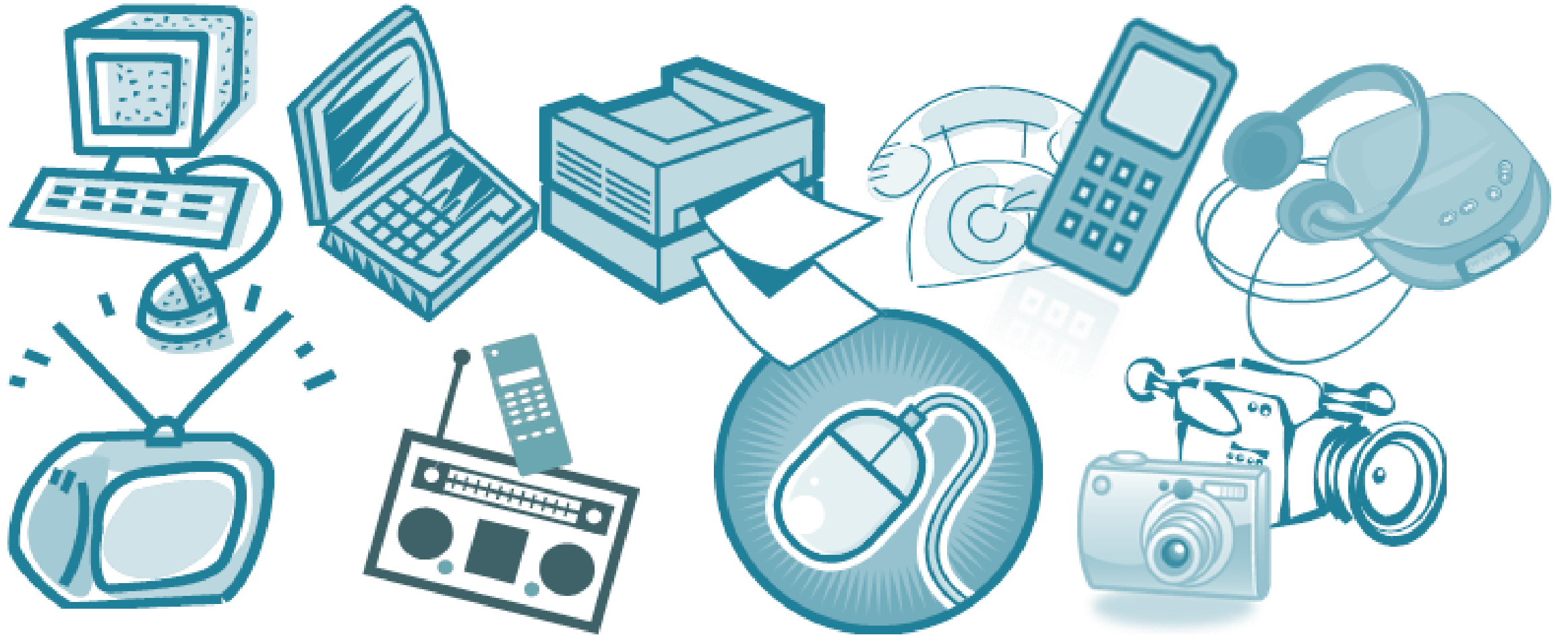


SANAT



BİLMEK

TEKNOLOJİ

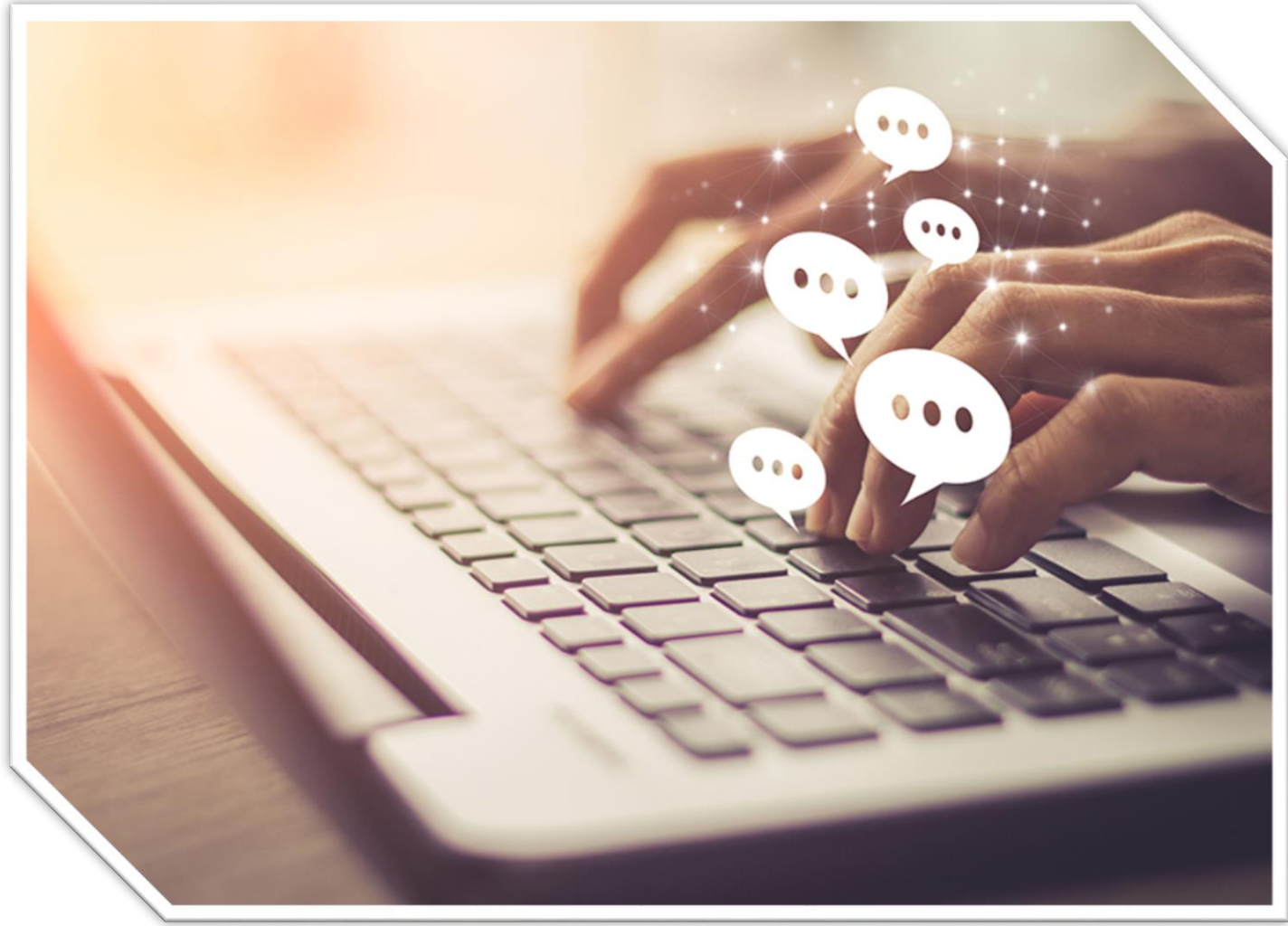




Teknolojinin her alanda hayatımızı kolaylaştıran çözümler sunmasına **diyecek bir şeyimiz yok**, ama teknolojinin hükmettiği dünyamızdaki **ilginç gerçekler karşısında şaşırmamak** da elde değil.



Bilgisayar başında çalışırken dakikada ortalama yedi kere göz kırptırırız, bilgisayar başında olmadığımızda ise bu sayı yirmiye çıkıyor. Bilgisayar başında gözlerimizin kurummasının sebebi de işte tam olarak bu.



Olağan bir iř gününde klavye üzerinde dolaştırdığımız parmaklarımızın kat ettiği mesafenin yaklaşık 20 km olmasına ne dersiniz?



Bilgisayar ekranından bir şeyler mi okuyorsunuz? Okuma hızınız kâğıt üzerinden okumaya oranla yüzde 10 daha yavaş.



En popüler Apple ürünlerinden biri olan Macintosh, ismini gerçekten de bir elma türü olan “mcintosh”tan almış.



Apple marka bilgisayar kullanırken sigara içerseniz **garantiniz geçersiz** olur.
Markanın uzun bir süre tartışılan garanti maddesinde **SİĞARA DUMANINDAN KAYNAKLI
HERHANGİ BİR SORUNDA APPLE'IN ÜRÜN DESTEĞİ VERMEYECEĞİ** yazıyor



iTunes üyeliğiniz sırasında kabul ettiğiniz Koşul ve Hükümler doğrultusunda iTunes kullanarak **nükleer silah yapmayacağınızı** taahhüt etmiş oluyorsunuz.



Bugüne kadar bir cep telefonu hattı edinmek için verilen en yüksek ücret **2,7 milyon dolar** olmuş. Açık artırma ile satılan bu hattın numarası ise **666-6666**.



Radyonun 50 milyonluk dinleyici kitlesine ulaşması 38 yıl sürdü. İpod ise sadece 3 yılda aynı dönüm noktasını yakaladı.



Çin'de pek çok sahte Apple mağazası bulunuyor!!!

Bu bilgi aslında pek şaşırtıcı değil. Ancak Çin'deki bazı Apple mağazaları o kadar gerçekçi ki, çalışanları dahi Apple için çalıştıklarını düşünüyor.



Sadece Amerika Birleşik Devletleri'nde her yıl 220 ton cep telefonu ve bilgisayar gibi cihazlar çöpe atılıyor

**KAPANSIN
IŞIKLAR!!!**

Kimlerin akıllı telefonu var?



Aylık internet kotanızı aşıyor
musunuz?



24 saatin kaç saatini akıllı telefonla
geçirmek istersiniz?



Dışarı çıktığınızda hangisini unuttuğunuzda
kendinizi daha kötü hissedersiniz?

Akıllı telefon? Cüzdan?



Bir yere gittiğinizde hangisi daha çok ilginizi
çeker?

Kişiler mi? Wi-fi şifresi?



Kimler şarjı azaldığında kendini kötü hissediyor?



Kimlere son zamanlarda ebeveynleri
teknoloji ile çok vakit geçirdiği için kızdı?



Kimler teknoloji ile geçirdiği vakit ile ilgili
yalan söylemiyor?



Kimler dijital oyun oynarken kendini
durduramıyor?



Kimler yemek yerken akıllı telefonlarını
kullanmıyor?



Kimler “yeter artık” denildiğinde
sinirlenir?



Kimler yatakta tablet ve telefonla
uğraşmıyor?



Kimler tuvalete ekransız girmiyor?



Çevrenizdeki kişiler siz onlarla konuşurken
telefonla, tabletle uğraşıyor mu?



Uygulama/oyun indirirken veya alırken yaşı
sınırına bakar mısınız?



Kimlerin aktif olarak kullandığı sosyal medya hesabı var?



Kimlerin aktif olmasa da stalk için
kullandığı hesabı var?



BAĞIMLILIK



Teknoloji Bağımlılığı



Teknoloji ve internetin bilinçli olmayan, kontrolsüz bir şekilde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal bağımlılıklar.

Bağımlılık Yapıcı Alt Davranışlar



01 OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU

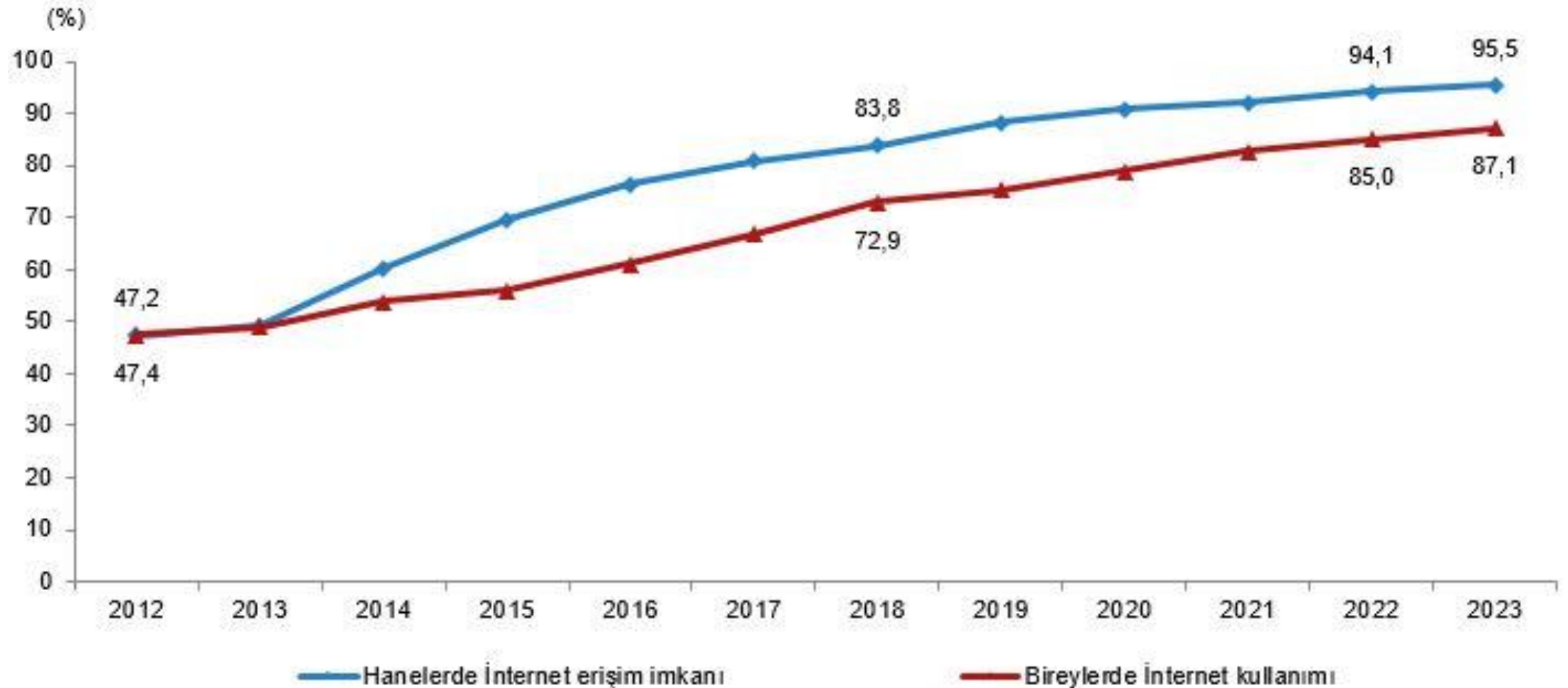
02 KUMAR OYNAMA BOZUKLUĞU

03 SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

04 AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

05 İNTERNET BAĞIMLILIĞI

TÜİK VERİLERİNE GÖRE HANELERDE İNTERNET ERİŞİM İMKANI VE BİREYLERDE İNTERNET KULLANIM ORANLARI

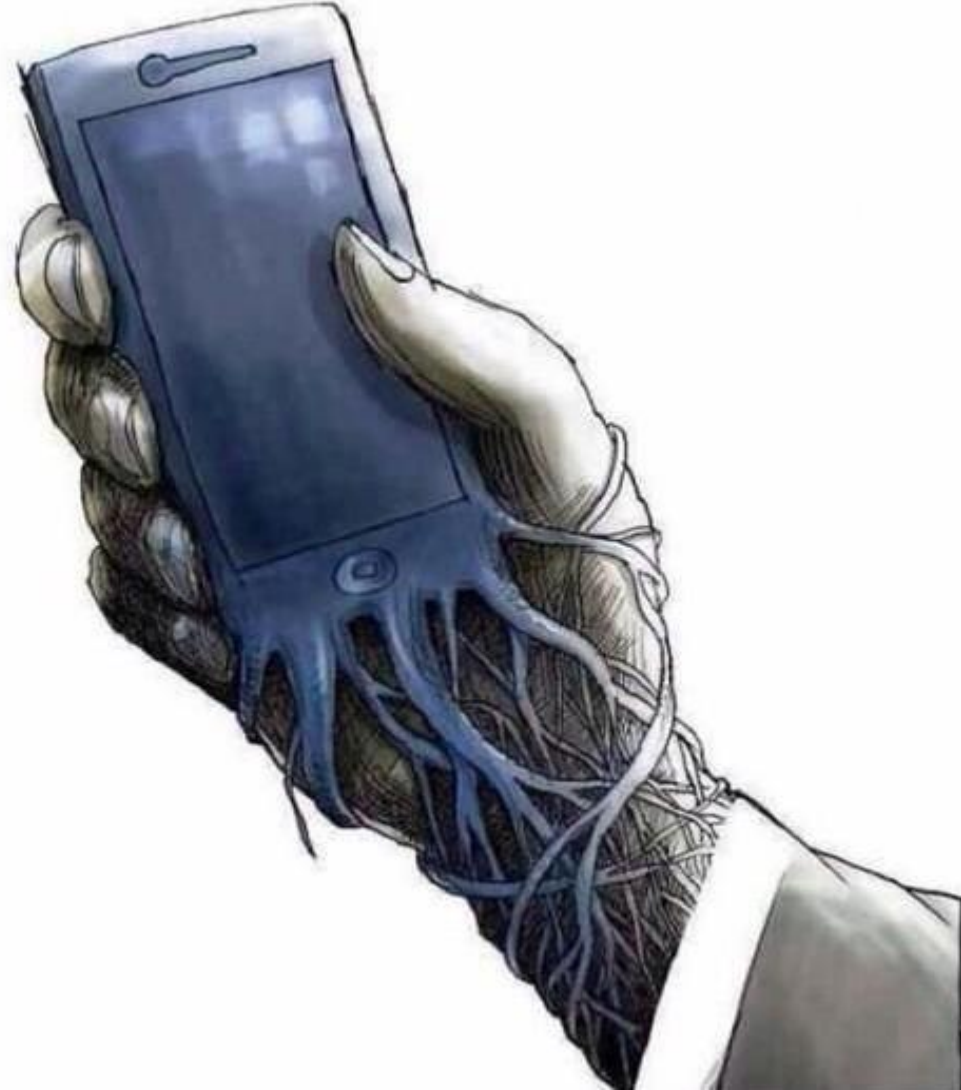


Akıllı Telefon Kullanım Bozukluğu

Avrupa ülkeleri arasında akıllı telefona **en bağımlı ülke TÜRKİYE!!!**

Avrupa'da ortalama **günde 48 kez defa** akıllı telefona bakılırken Türkiye'de ise ortalama **78 kez** akıllı telefona bakılıyor.

Gece yatarken telefona bakma oranı **Avrupa'da %40** iken, **Türkiye'de** bu oran **%85**



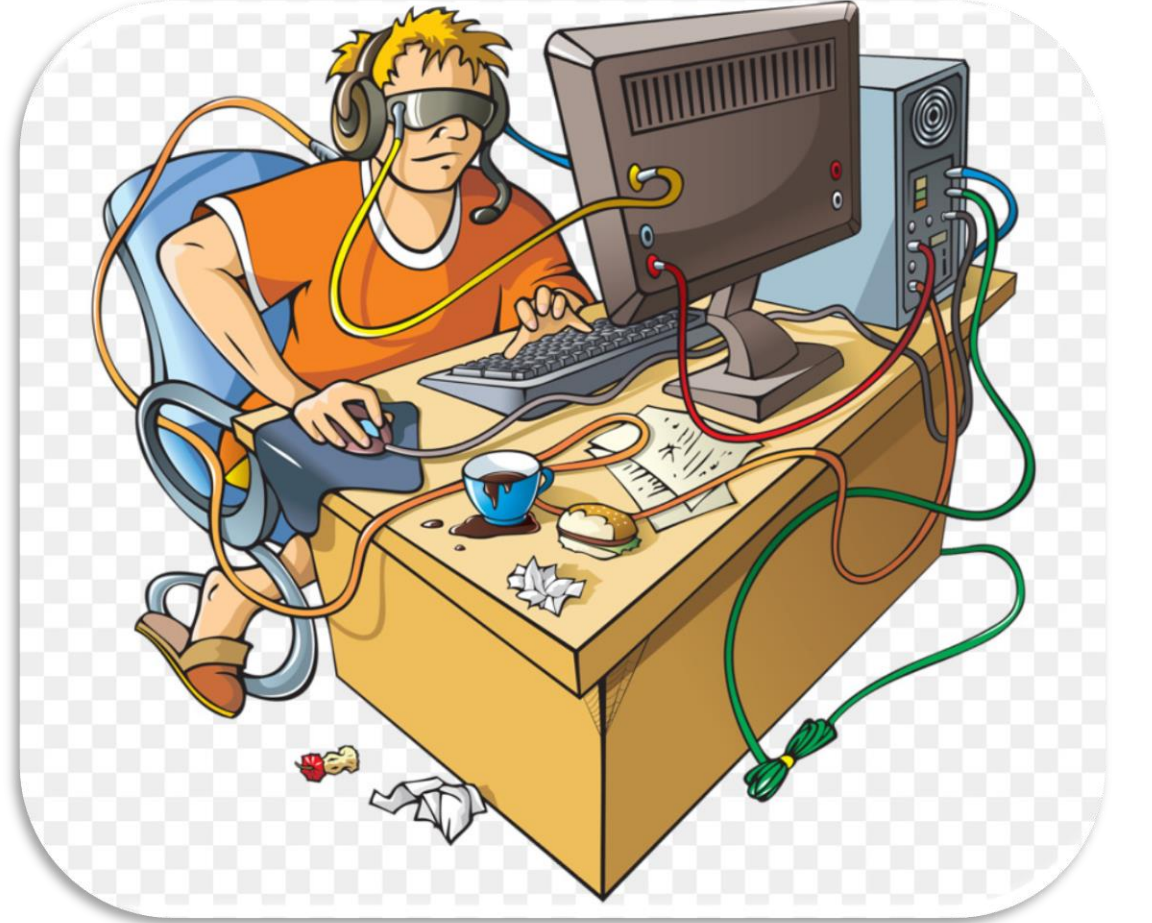
Oyun Oynama Bozukluğu

- Çevrim içi ya da çevrim dışı oyun oynamanın kişinin hayatında öncelikli yer etmesi, her şeyden daha değerli olması.
- Kişinin dijital oyun oynama davranışı üzerinde kontrolünü kaybetmesi.
- Fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak olumsuz sonuçların varlığına rağmen kişinin uzak duramaması.
- Okula, işe gidememesi, derslerinde, işinde problem yaşaması ve aile yaşamını aksatması.



Oyun Oynama Bozukluğu

OECD'nin 2018 yılında yayımladığı **Dijital Çağda Çocuk ve Yetişkinlerin Ruh Sağlığı: Geleceği Şekillendirme** başlıklı raporuna göre dijital teknolojilerin ve sosyal medyanın aşırı kullanımı **özellikle çocuk ve gençler açısından siber zorbalığa uğrama veya beden imajının bozulması** gibi sonuçlar da doğurmaktadır.





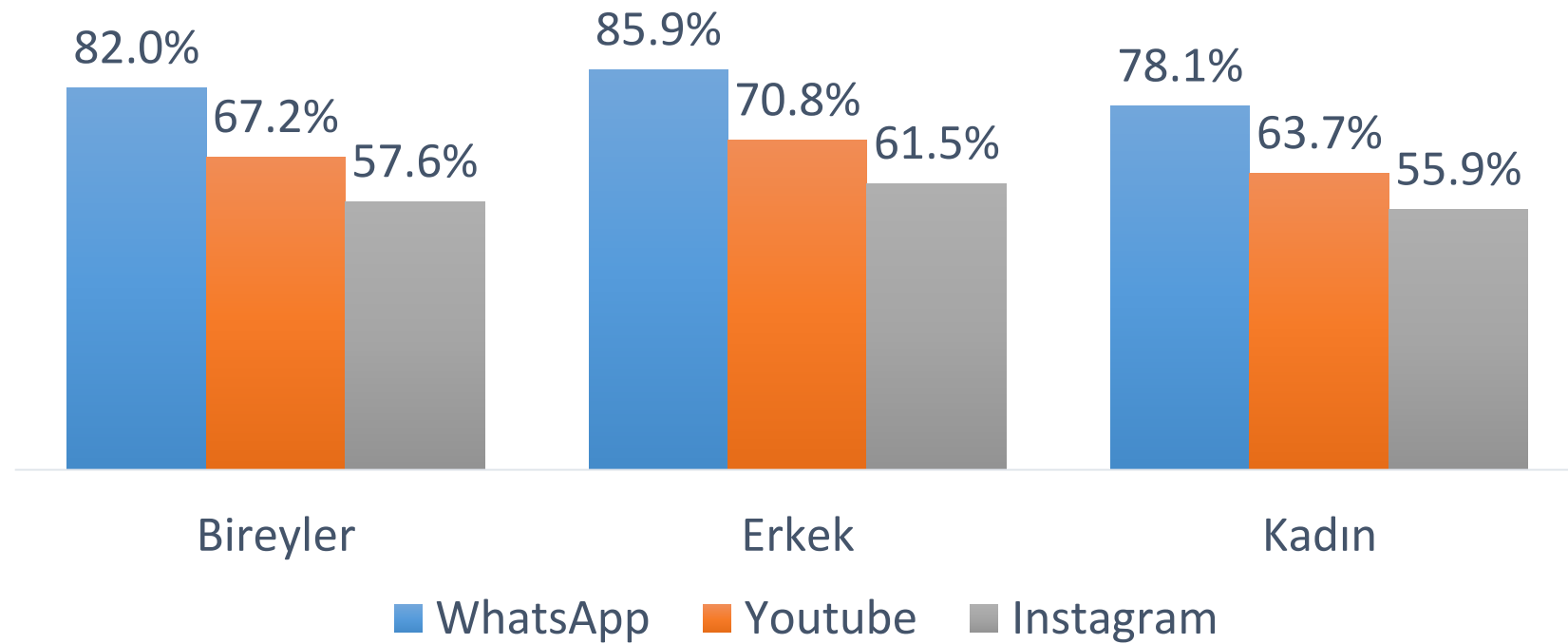
Kumar Oynama Bozukluğu

Özellikle yetişkinlerde oynanan oyunların içine para katıldığında kumar bağımlılığı riskinin arttığı ve kumar bağımlılığına geçiş yapabildikleri belirtilmiştir.

Kumar oynama bozukluğu olan ergen ve gençlerin aynı zamanda internet bağımlılığı oranları da %30.3 olarak bulunmuştur.



Sosyal Medya ve Mesajlaşma





Yapılan bilimsel çalışmalar, günde 1 saat sosyal medyada zaman geçiren çocukların diğerk çocuklara kıyasla daha mutsuz olduğunu gösteriyor



Amerika Birleşik Devletleri'nde boşanan çiftlerin %33'ü ayrılık nedenlerinin **sosyal medya** olduğu ortaya çıkmıştır.

Online Alışveriş Bozukluğu

(mal veya hizmet satın alma ya da sipariş verme)

erkekler için %48.3

kadınlar için %40.3

2021 → %44.3



2022 → %46.2

erkekler için %49.7

kadınlar için %42.7

Online Alışveriş Bozukluğu

Giyim, ayakkabı ve aksesuar → %75.5

Lokantalardan, fast food zincirlerinden, catering şirketlerinden %47.6

Gıda ürünleri → %37.1

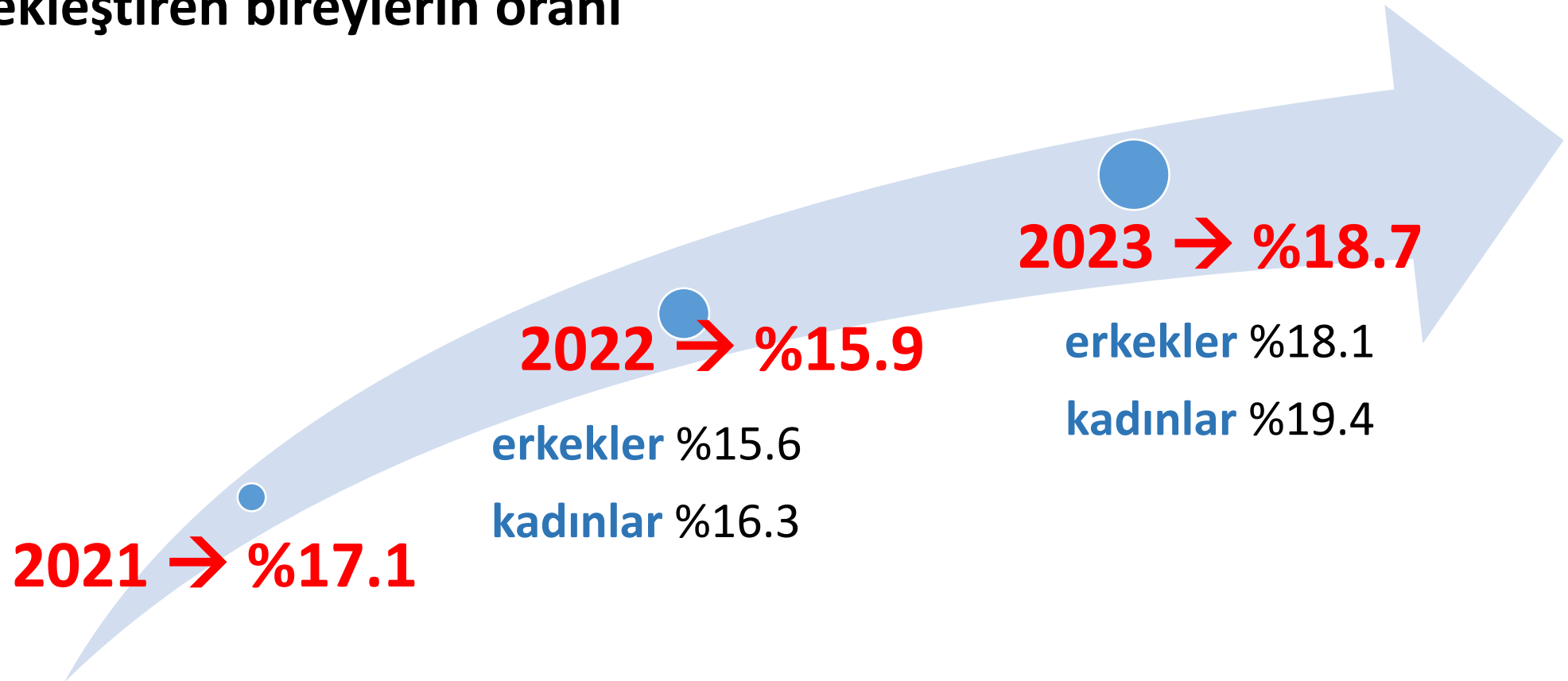
Kozmetik, güzellik ve sağlık ürünleri → %32.2

Temizlik ürünleri, kişisel bakım malzemeleri → %28.8



İnternette Öğrenim Oranı Düştü

Son 3 ay içinde eğitim, mesleki veya özel amaçlar için öğrenme faaliyeti gerçekleştiren bireylerin oranı

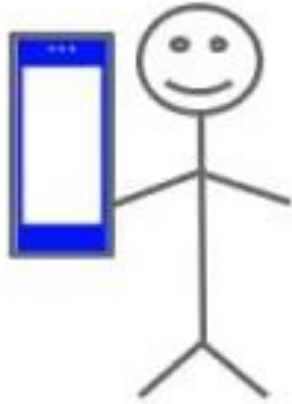


DİKKAT EKONOMİSİ = ATTENTION ECONOMY



Amaç, dikkati bilgiye zihinsel olarak odaklamak

DİKKAT EKONOMİSİ NASIL ÇALIŞIR?



Bunları Hiç Duydunuz mu

FOMO

Facebook Depresyonu

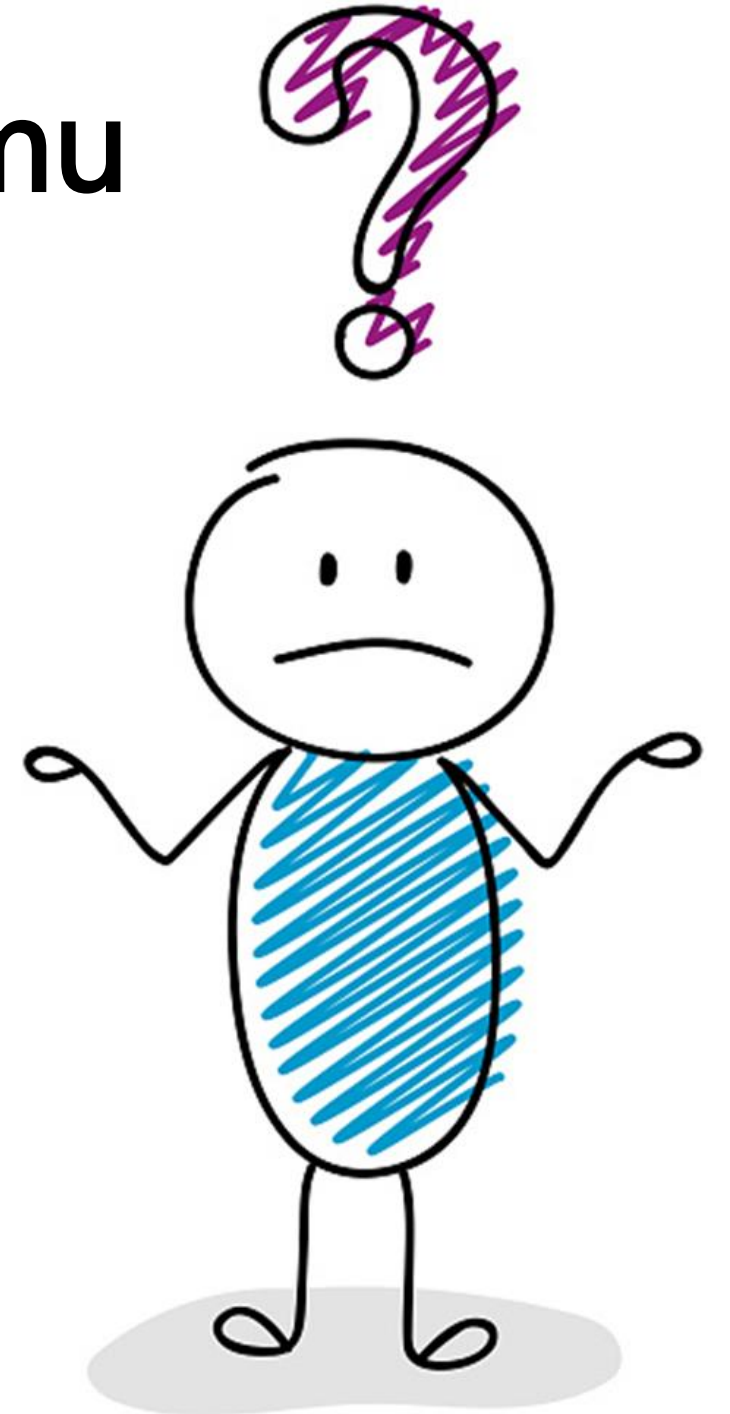
Hayali Titreşim Sendromu

Nomofobi

Oniomania

Ego Sörfü

Google Takibi



Bunları Hiç Duydunuz mu

Siberkondri

Photolurking

Cheesepodding

Phubing

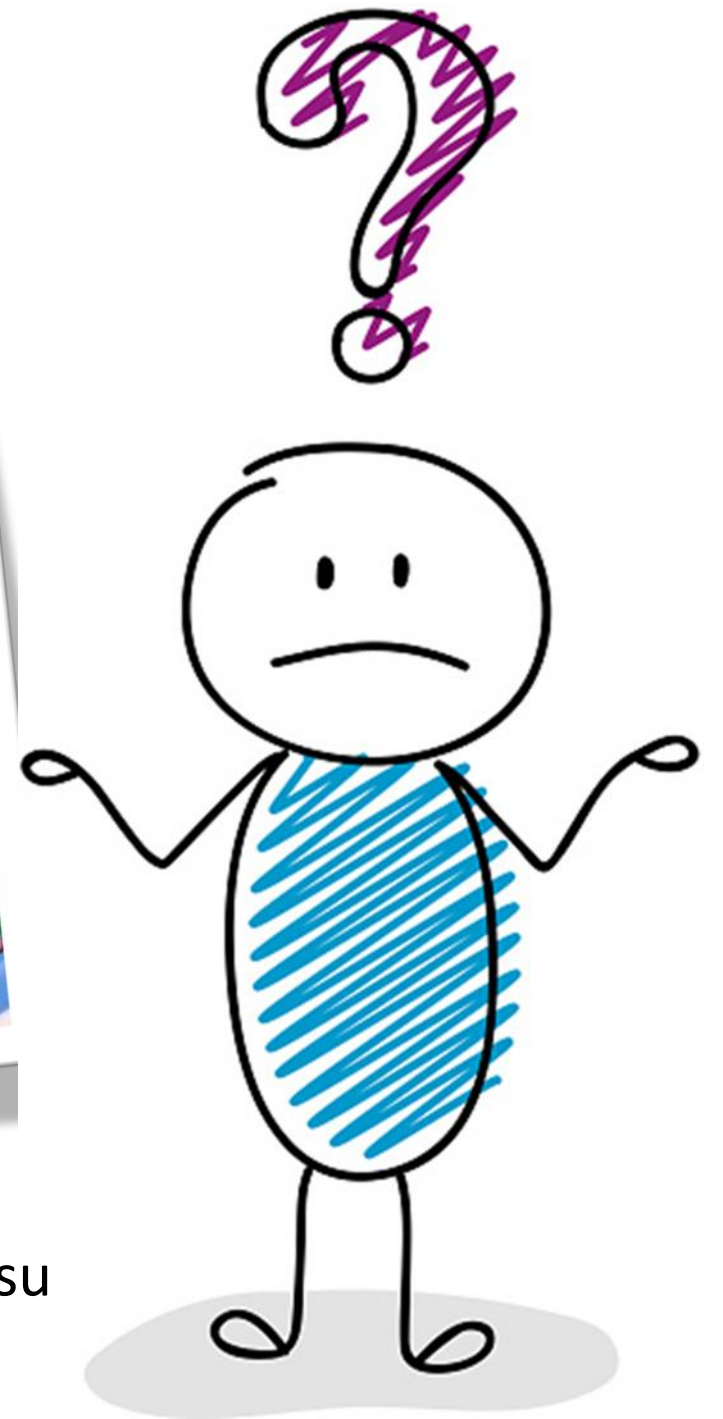
Plagonami

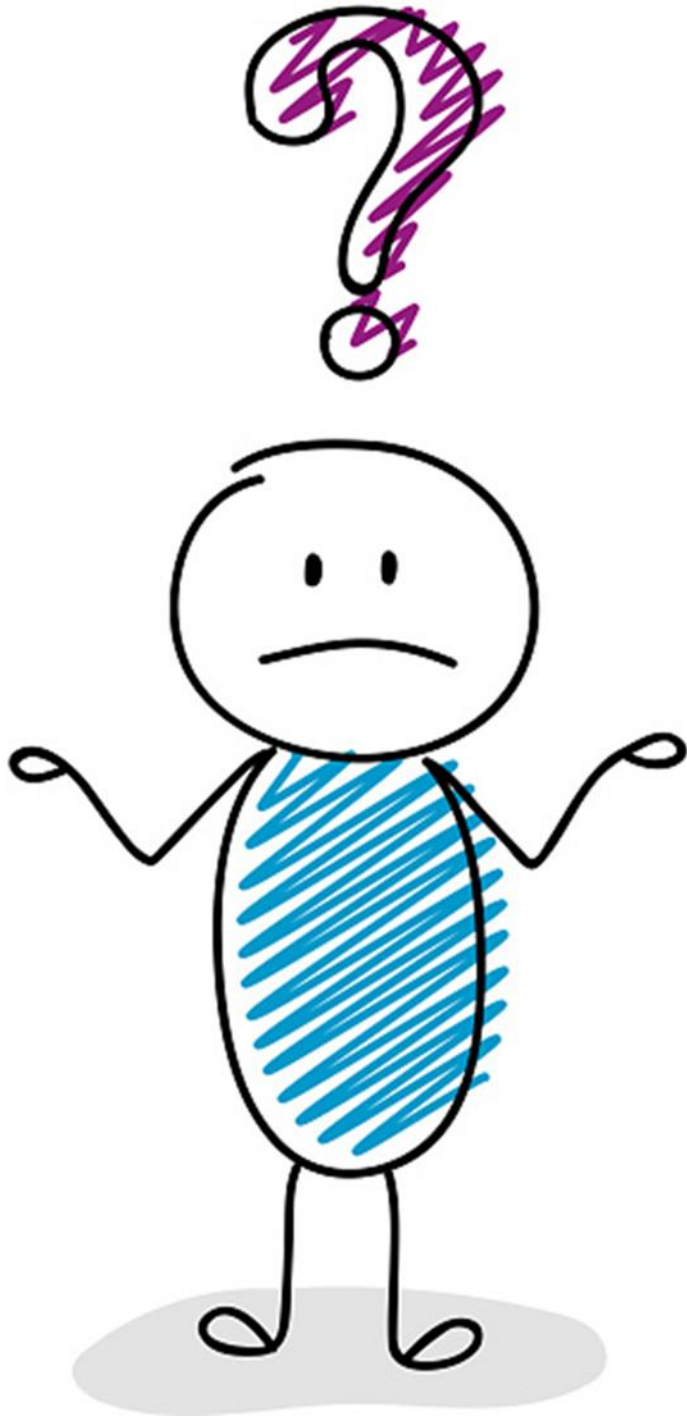
Gümüş Sörfçüler



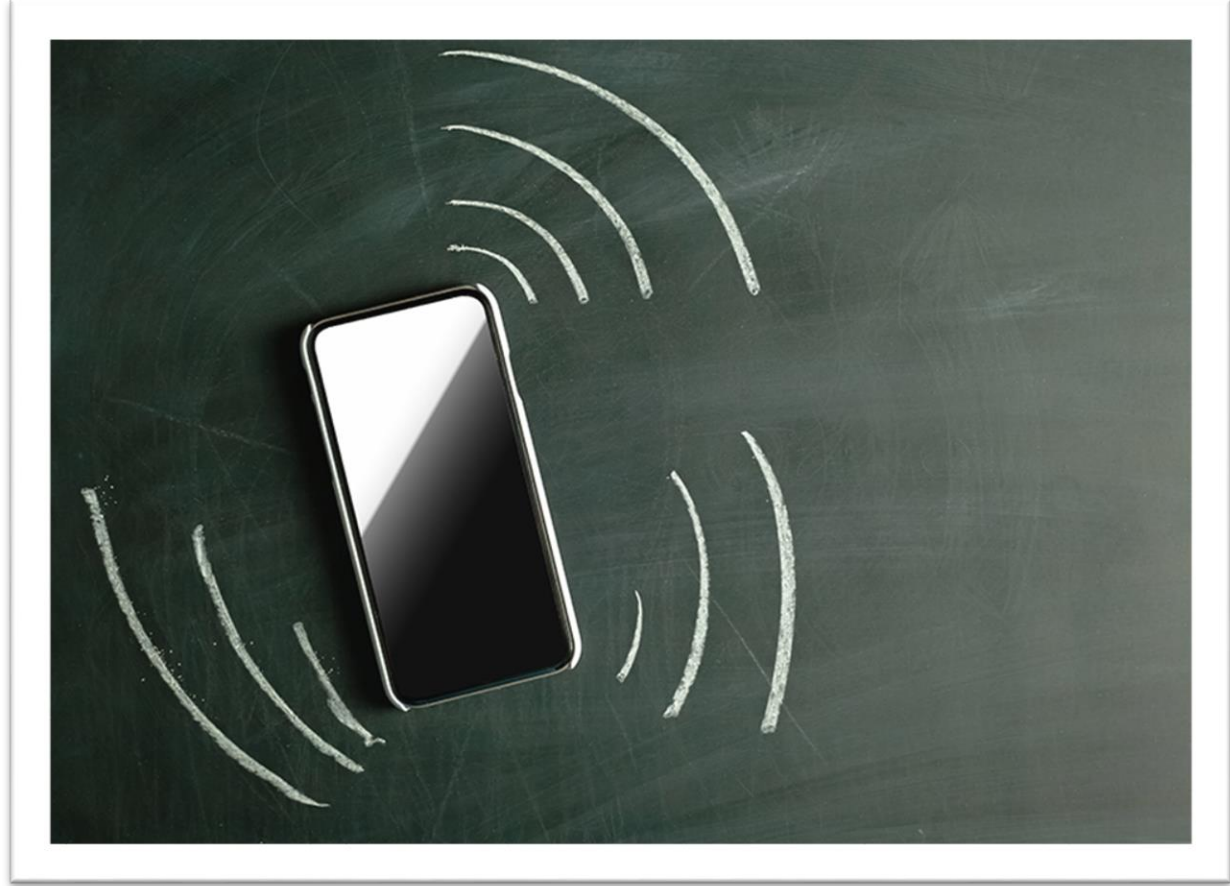
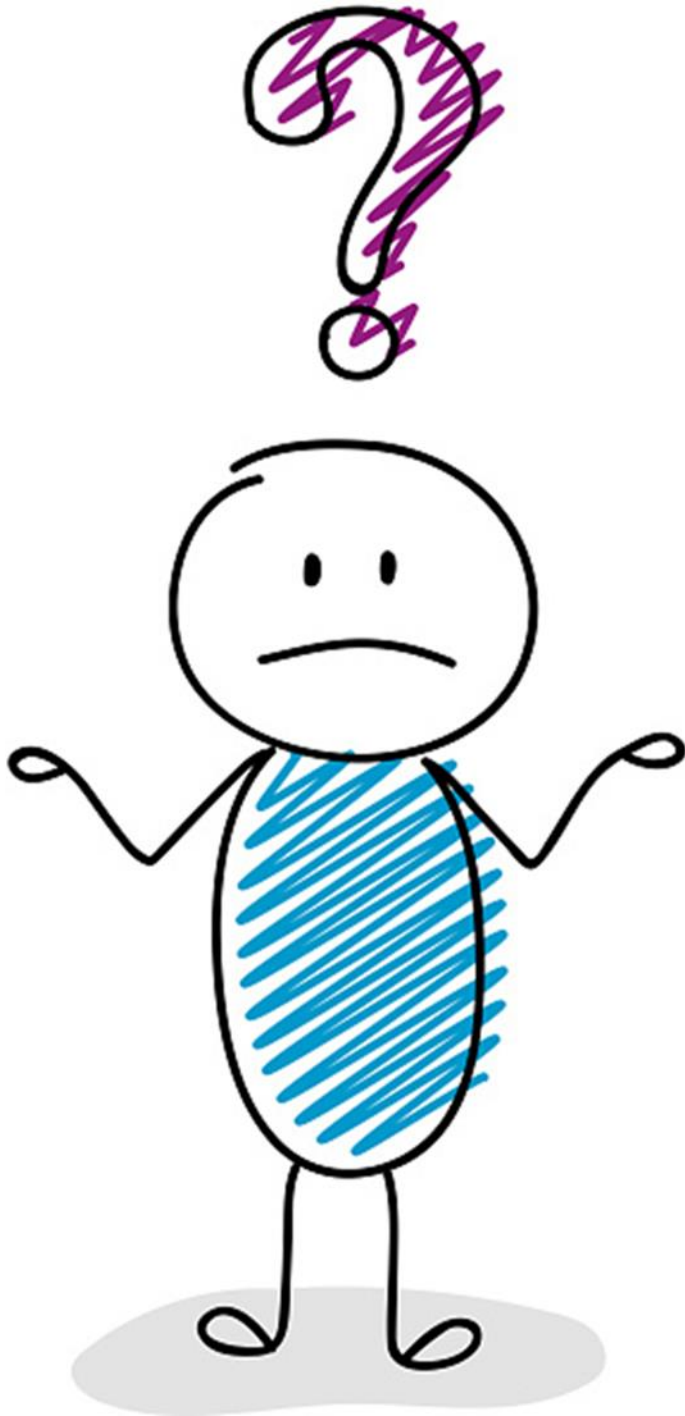


FEAR OF MISSING OUT: Fırsatı Kaçırma Korkusu





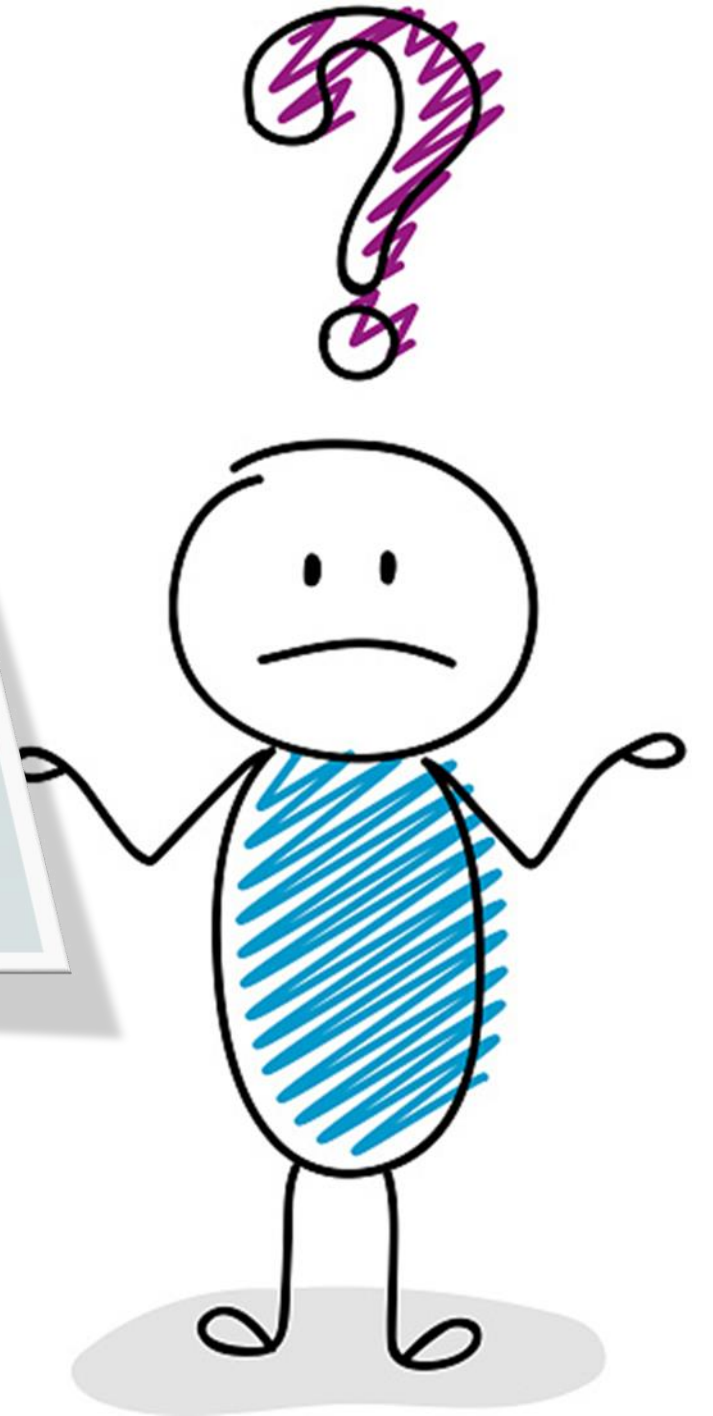
Tıpta Yeni Teşhis: Facebook Depresyonu
Facebook en çok kullanıcı sayısına sahip sosyal ağlardan biri. Ancak aynı zamanda insanları en çok depresyona sürükleyen sosyal ağ...



Sürekli telefonunuzun titrediğini mi zannediyorsunuz? Ama baktığınızda herhangi bir bildirim ya da çağrı olmadığını mı görüyorsunuz? Yalnız değilsiniz ve teşhisinizi söylüyoruz: “Hayalet Titreşim Sendromu”



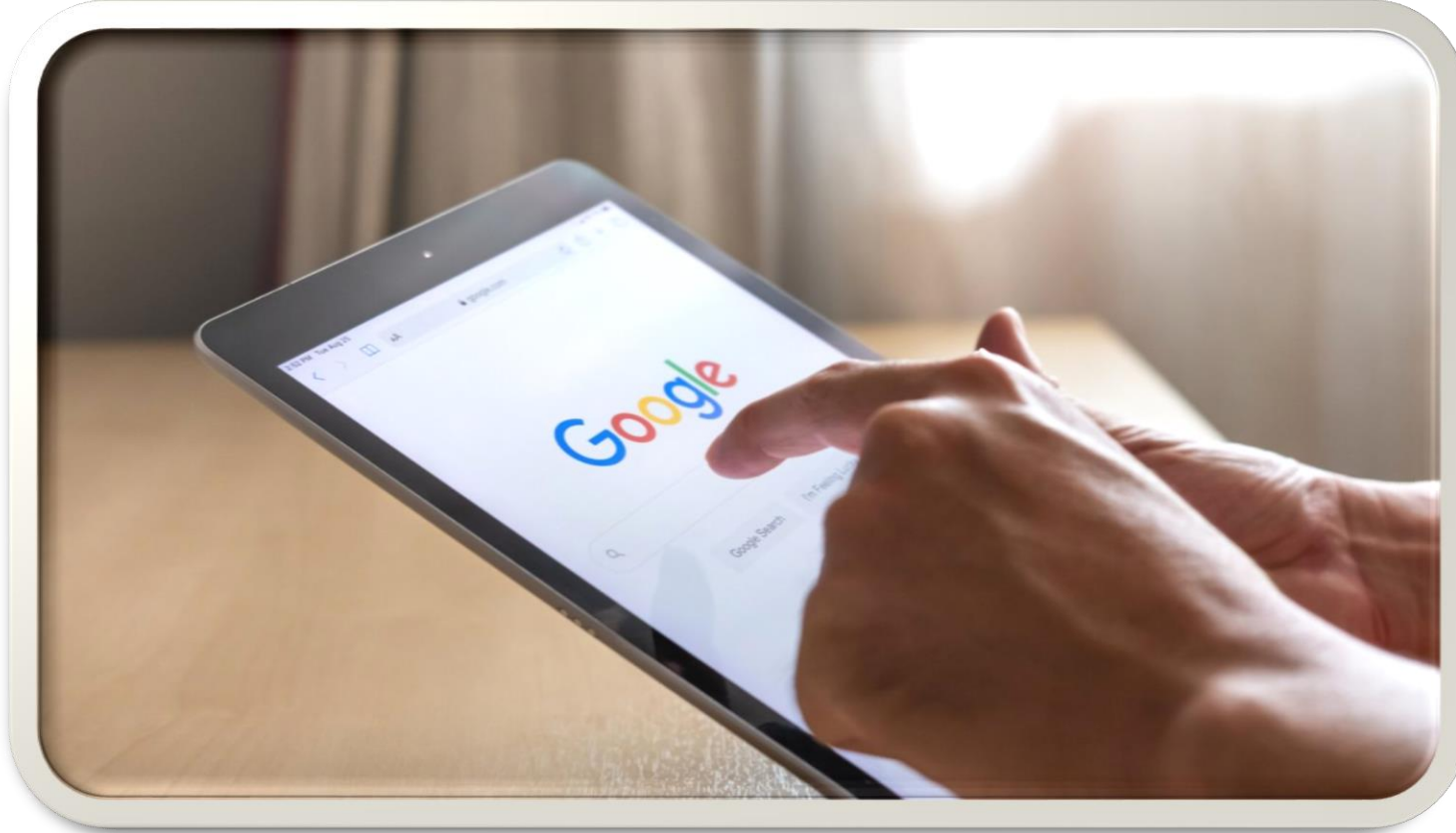
Dijital Çağın Yeni Problemi: **Nomofobi**



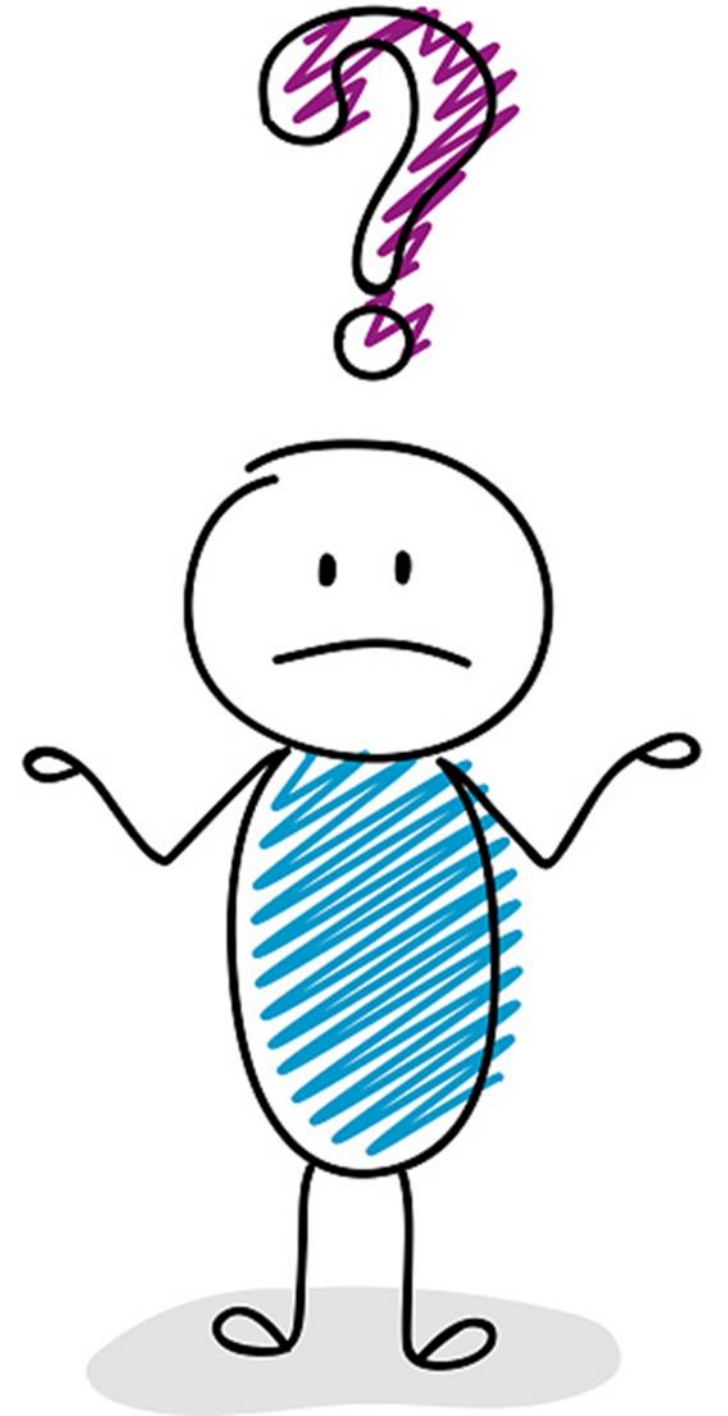


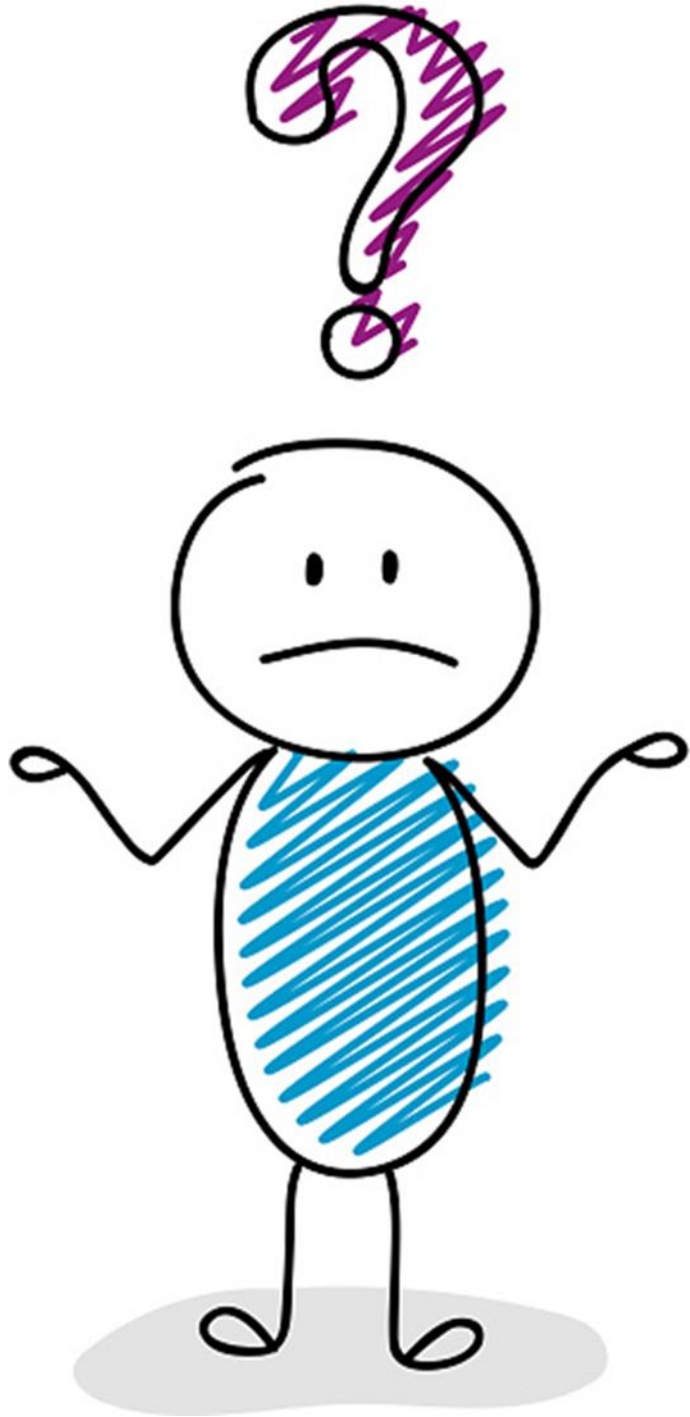
Oniomania: Alışverişkolikliğin Ötesine Geçen Bir Davranış



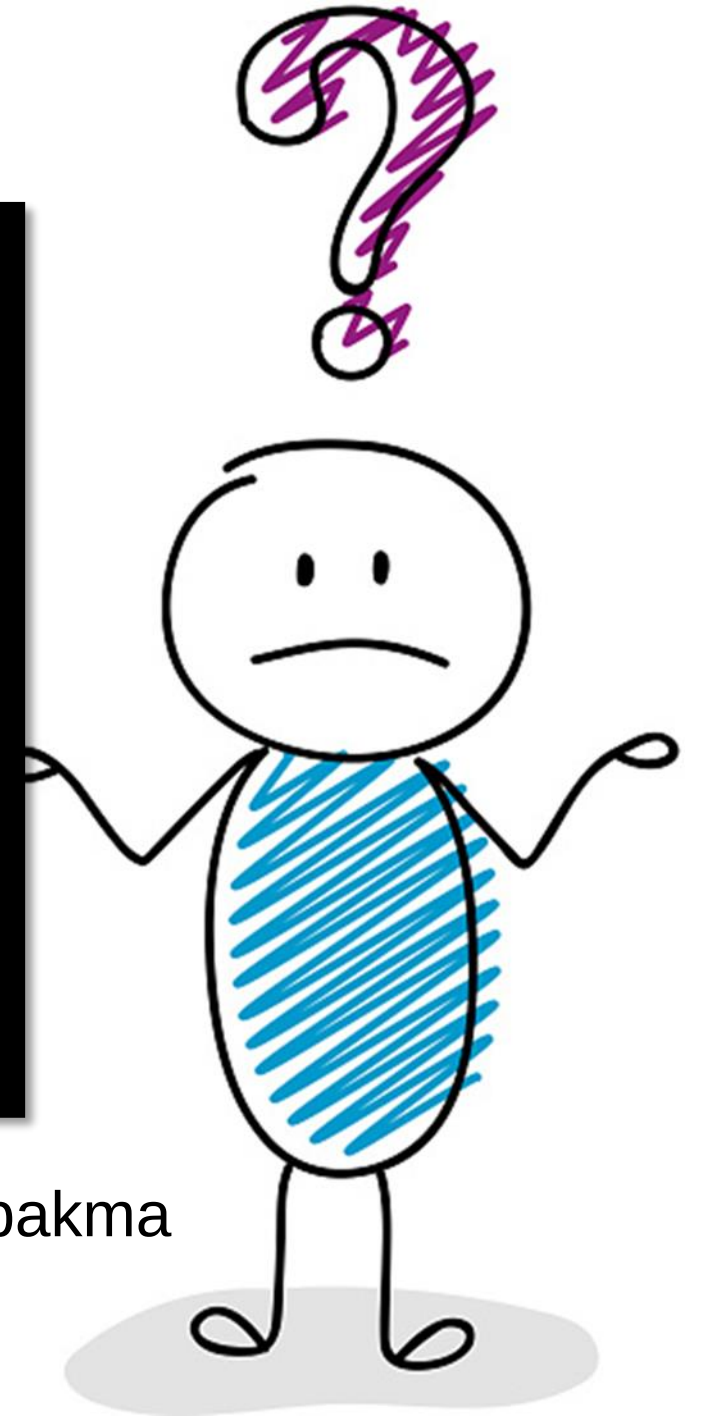
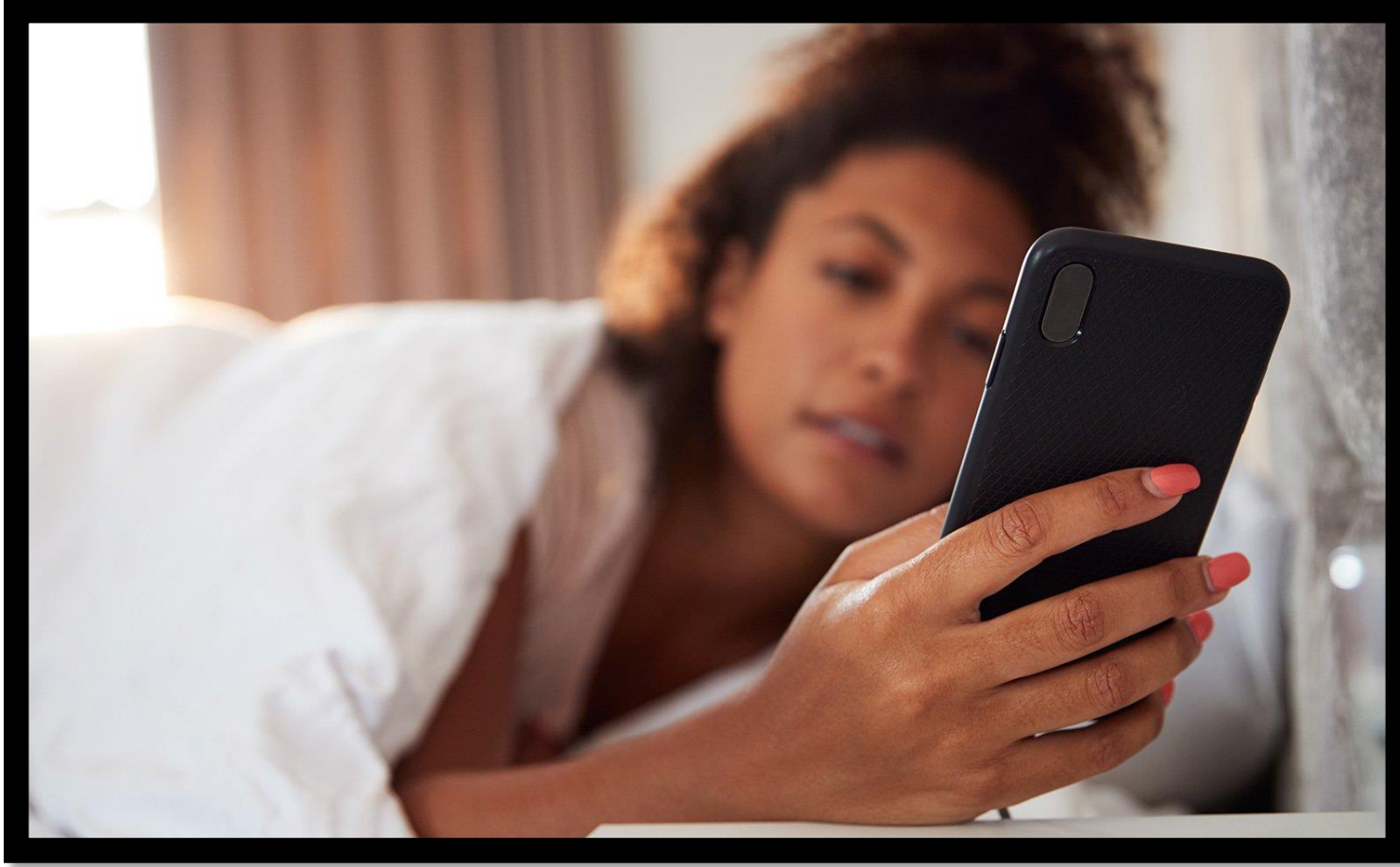


Biri bizi gözetliyor: **Google Takibi**





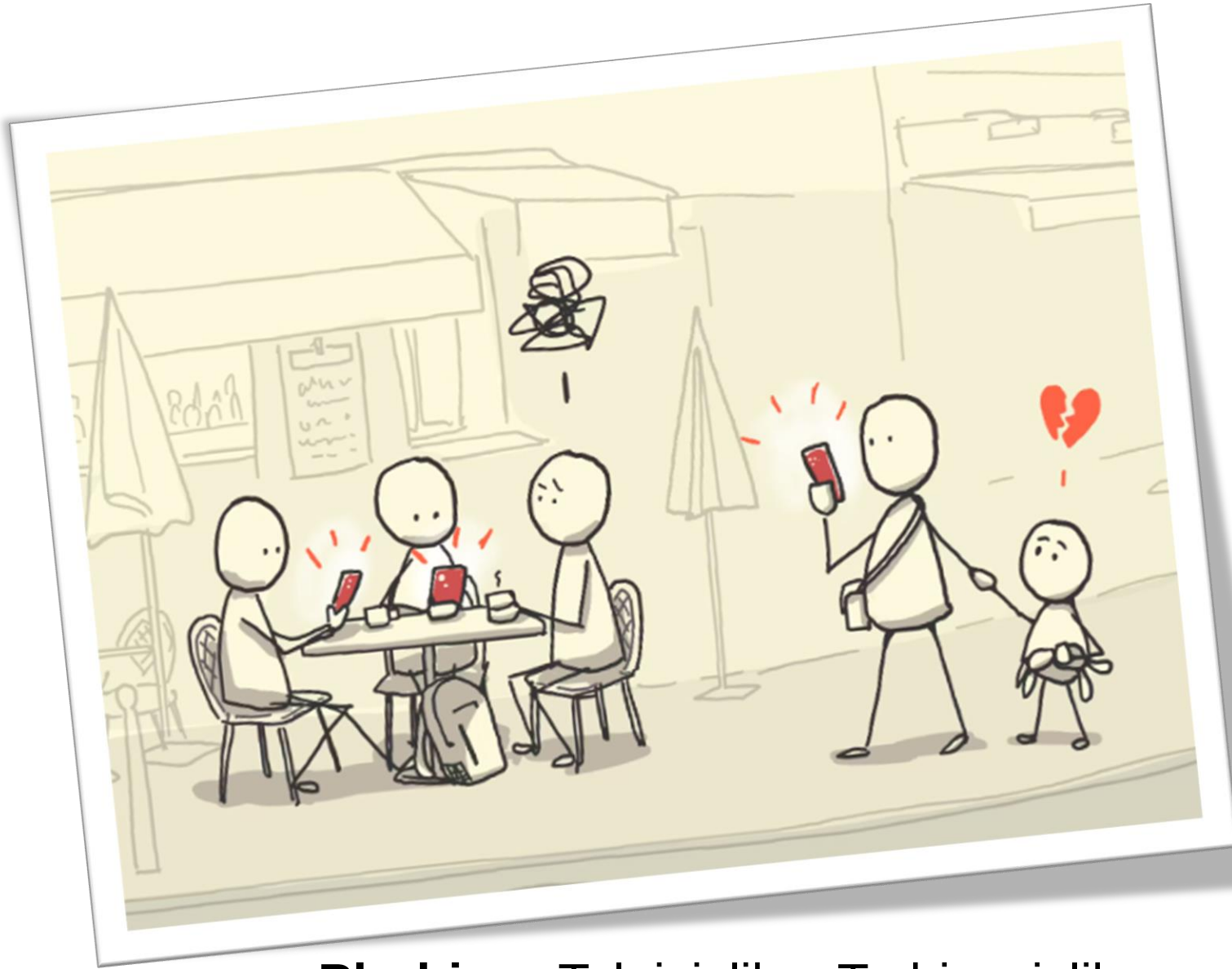
Sanal Tedavi: **Siberhondrik**



İnternette saatlerce başkalarının fotoğraf albümlerine bakma
Photolurking

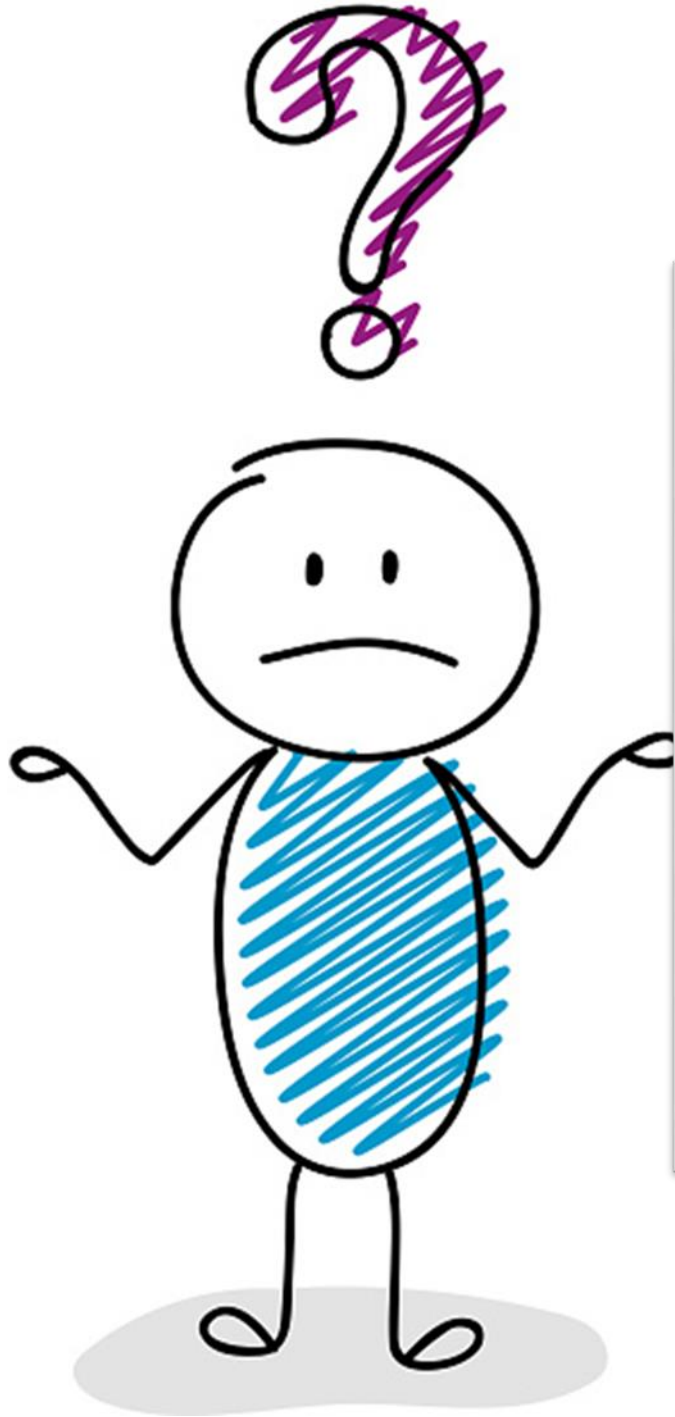


Fotoğraf Çekme Takıntısı : **Selfitis**

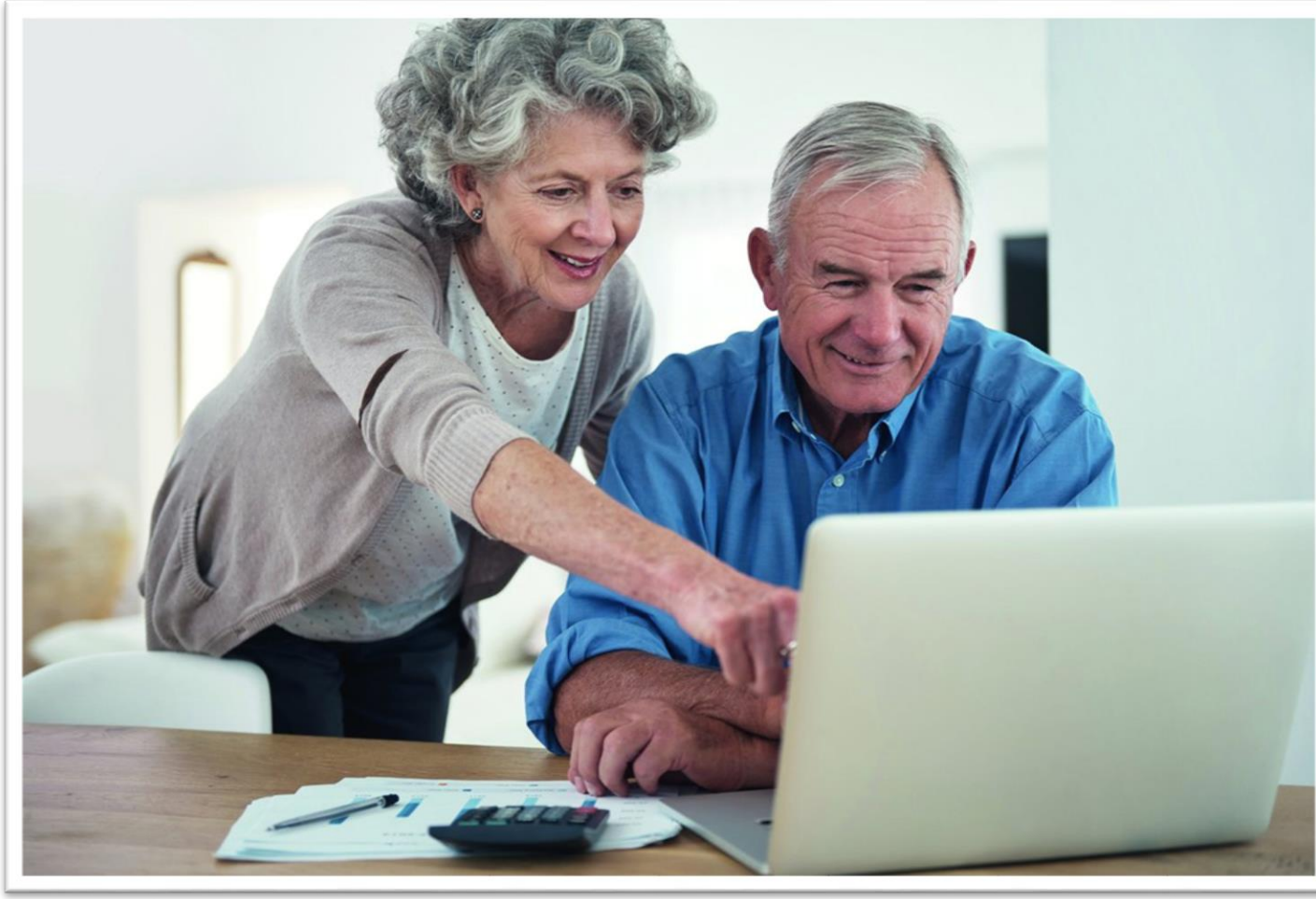


Phubing: Telgisizlik = Terbiyesizlik





Şarj Bağımlılığı: **Plagonami**



50 yaş üstü internet bağımlıları: **Gümüş Sörfçüler**



**SOSYAL DENEY:
NE KADAR TEKNOLOJİ
BAĞIMLISIYIZ?
BIRAKABİLİR MİYİZ?**

SOSYAL DENEY

9 - 15 MAYIS

**AKILLI TELEFONDAN UZAK
BİR HAFTA**

**KATILIMCILAR HAFTA BOYUNCA NELER
YAŞADILAR?**

KATILIMCI GRUBUMUZ

1000' den fazla kişiye ulaşıldı. Yalnızca 43 kişi geri dönüş sağladı. Geri dönenlerden **27 kişi olumsuz, 16 kişi olumlu** şekilde döndü.



Katılımcı sayısı
16



Yaş aralığı
17-23



Cinsiyetleri
13 kadın
3 erkek



Eğitim durumları
1 lise öğrencisi
15 üniversite öğrencisi

DENEYE KATILMAK İSTEMEYENLER

SOSYAL MEDYAYLA
KAFA DAĞITMA

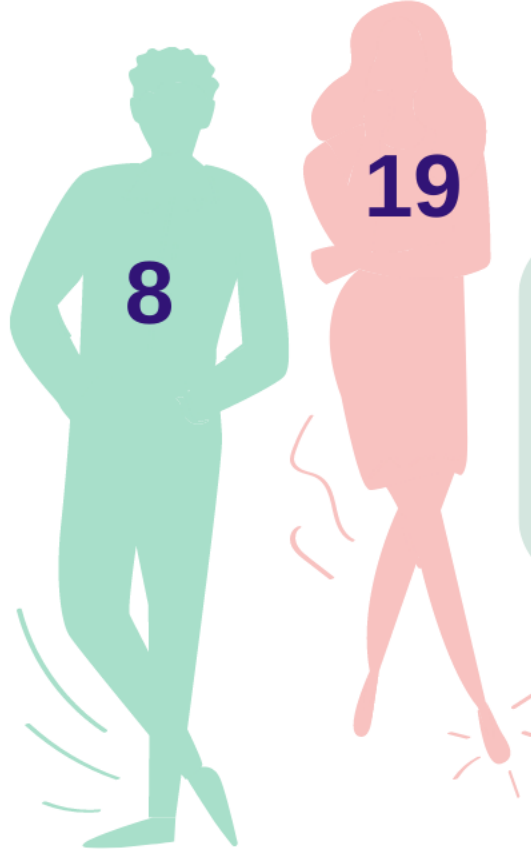
YAPABİLECEĞİNE
İNANMAMA

WHATSAPP
ÜZERİNDEN
GRUPLARLA
İLETİŞİMDE OLMA

WHATSAPP
ÜZERİNDEN
AİLEYLE İLETİŞİMDE
OLMA

SINAV HAFTASI

SÜREYİ UZUN
BULMA



DENEY SÜRECİNDE



**SOSYAL MEDYA
PLATFORMLARI**



**DİZİ
PLATFORMLARI**



**ALIŞVERİŞ
PLATFORMLARI**

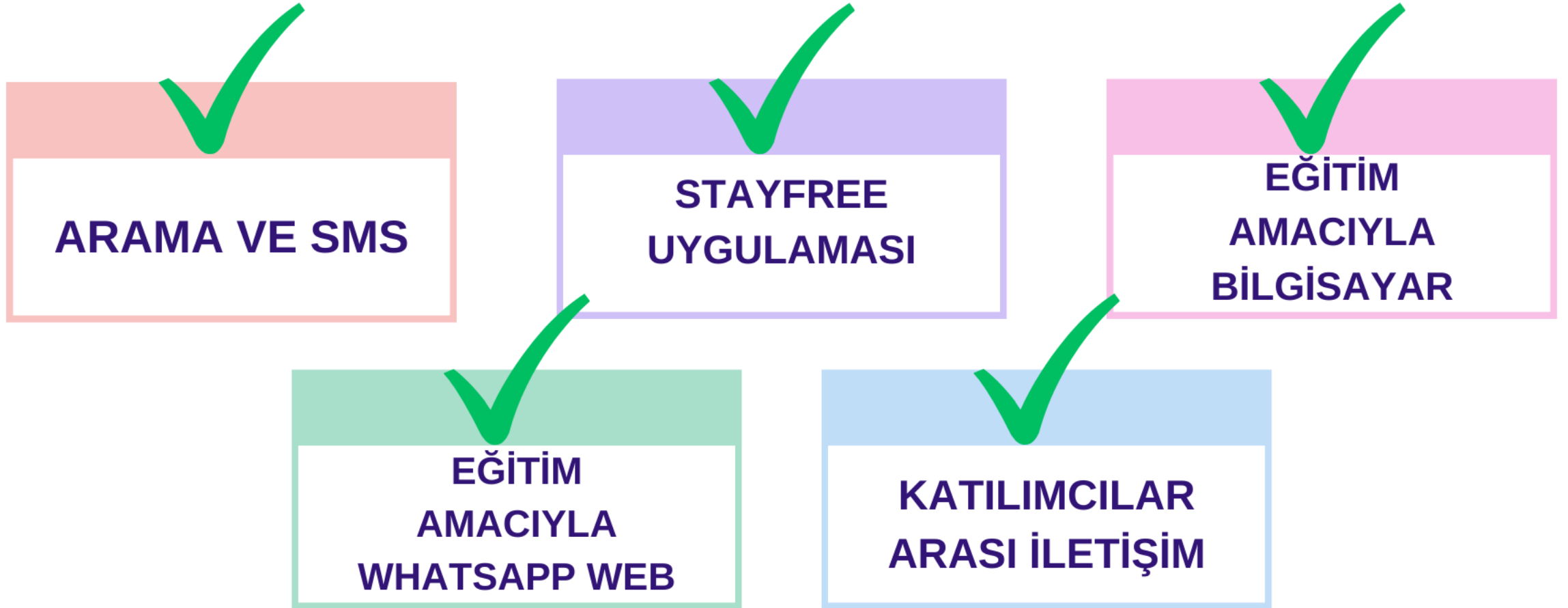


**MÜZİK/PODCAST
PLATFORMLARI**



OYUNLAR

DENEY SÜRECİNDE



KATILIMCILAR NELER YAŞADILAR?

Deney Sürecine Dair Görüşler





Katılımcı adı: Ayşenur *****

Yaşı: 23

Bölümü: Hukuk

Sınıf düzeyi: 2. sınıf

1. Gün

"...afallamış ve boşluğa düşmüş...uzun zamandır okumayı hedeflediğim bir kitabı bitirdim."

"...Normalde uyku problemi yaşadığımda telefonla meşgul olurum ama dün gece telefona bakmadığım için daha kısa sürede uykuya daldığımı düşünüyorum. Lise dönemimden sonra ilk defa kitapla uyudum. Kendimi çok iyi hissettiğim bir sabaha uyandım. Arınmış ve hafiflemiş hissediyorum..."

2. Gün

3. Gün

"...bir anda refleksle telefonu alıp Instagram'a tıkladım.. Panikledim ve bilinçsizce böyle bir harekette bulunacak kadar bağımlı olduğumu üzülerek fark ettim. Bulunduğum ortamın payı olduğunu düşünüyorum..."

"...Ekran sürem diğer günlere göre oldukça fazlaydı. Bu durum moralimi çok bozdu. Gün boyu telefonla uğraşmış gibi hissettim, mutsuz oldum..."

4. Gün

5. Gün

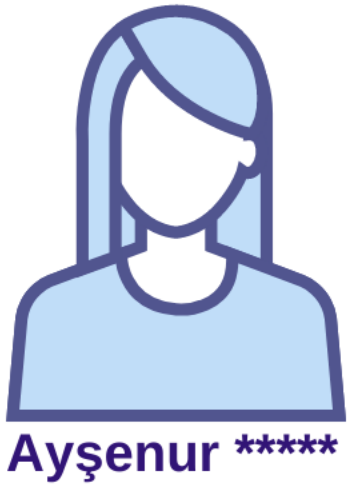
"...çoktandır aramayı düşündüğüm arkadaşlarımı ve akrabalarımı aradım. Verimli bir gün geçirmeme rağmen memnun değilim. Bu duruma kendimi fazla mı kaptırdım bilmiyorum..."

"...telefonu sadece ihtiyacım olduğu zaman hatırladım. Sosyal medya için ya da bir başka şey için telefon kullanıldığı aklımdan çıkmıştı...Bulunduğum ortama ve âna çok daha iyi adapte olduğumu ve eskisine göre daha az dikkat dağınıklığı yaşadığımı fark ettim.Fark ettiğim bir diğer şey ise uykuya dalma süremın kısalması oldu..."

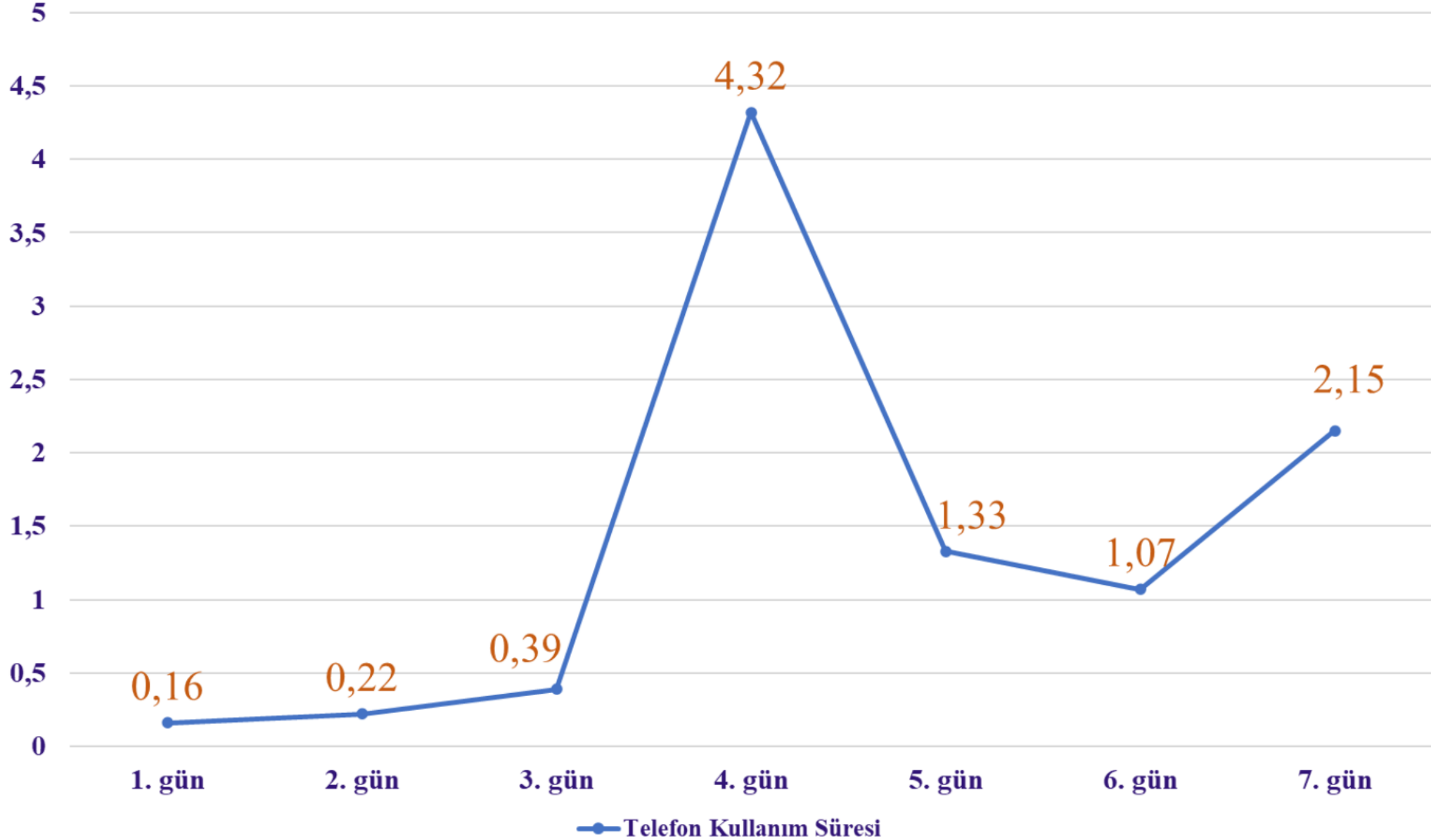
6. Gün

7. Gün

"Gün içinde yalnızdım ve dışarı çıkıp temiz hava almaya karar verdim. Telefonu çantamdan çıkarmadım, etrafa bakıp temiz hava aldım. O an kendimi özgür ve özgüvenli hissettim. Bir şey yapmak zorunda değildim, tek kaldığımda telefonla uğraşmak zorunda değildim. Sadece oturup düşünebilirdim ve bu çok keyifliydi."



Deney Haftası Günlük Telefon Kullanım Süresi (Saat, Dakika)





Katılımcı adı: Berde *****

Yaşı: 22

Bölümü: Veterinerlik

Sınıf düzeyi: 3. sınıf

1. Gün

‘Bu gece ilk defa telefonu elime alıp Twitter'a girmeden uyuyacağım. Bu durum hayli korkuttu ama bunu düşünerek uyuyakalmışım...boşluğa düşmüşüm gibi hissettirdi...bahçede dolaşarak zaman geçirdim... kitap okudum...daha çok ailemle vakit...bir hafta boyunca nasıl dayanacağım bilmiyorum. İlk gün için fena değildi.’

2. Gün

"...3 dakika daha fazla telefonu elime almışım. Seçimlerden kaynaklı olsa gerek...telefonsuz nasıl zaman geçireceğimi bilmiyorum...Telefon kullanmamak psikolojik olarak çok yorucuymuş. Kalan 5 gün nasıl bitecek hiçbir fikrim yok."

"...Kendi içimde her gün bir önceki günden daha az kullanayım derken süre arttı...Alışmam gerekirken çok zorlanmaya başladım. Hayatım bomboş gibi hissediyorum. Arkadaşlarımdan uzaklaşmışım hissiyatı oluştu. Kendimi yalnız hissetmeye başladım..."

3. Gün

4. Gün

"Diğer günlere göre biraz daha iyi bir gün...Günün büyük kısmını dışarıda geçirdiğim için telefona bakma ihtiyacı duymadım. Bu durumun en büyük artıları alışveriş uygulamalarına girip boş yere para harcamıyorum artık... her şeyin elimizin altında olması maddi olarak beni çok yormuş. kolay bir şekilde para harcadığımı fark ettim. Deney beni daha tedbirli olmaya sevk etti."

5. Gün

"Günler geçtikçe zaman artık anlamsız gelmeye başladı. Telefon mu hayatım olmuş hayatım mı telefondan ibaretti anlam veremiyorum artık..."

"...Instagram'ın hayat enerjimi sömürdüğünü fark ettim. Büyük ihtimalle bir süre daha kullanmaya ara vereceğim...On iki bin adım... Aklımdan hep Twitter'a ve Snapchat'e girmek geçti..."

6. Gün

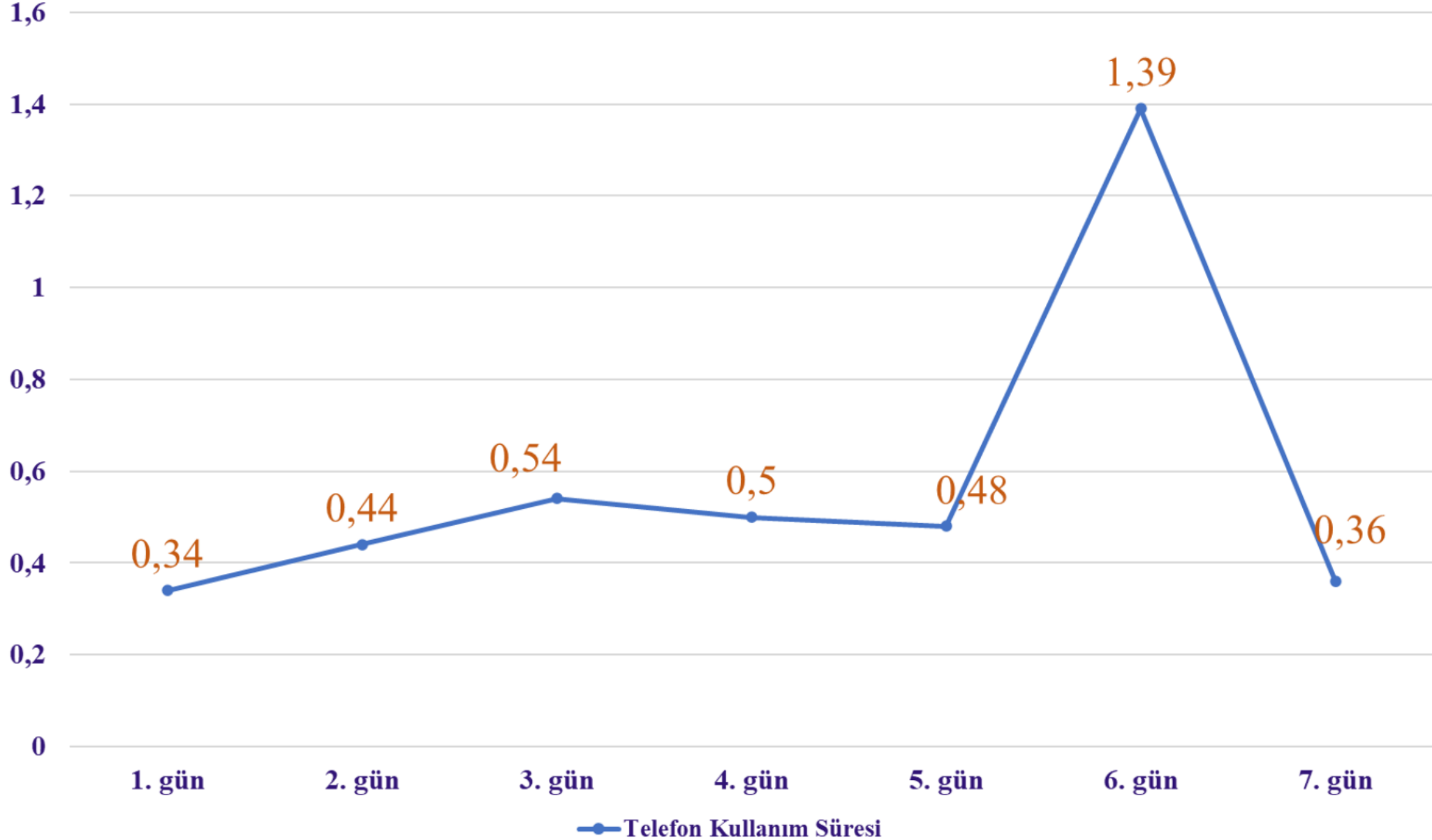
7. Gün

"...Bir haftada hayatım telefon konusunda tamamen değişti. Günlük ekran süremi ilerleyen günlerde düşeceğine eminim...Kesinlikle telefon kullanmak istemiyorum...İnsanlardan uzaklaşmışım ve tekrardan telefon vasıtasıyla görüşmek istemiyorum. umarım tekrardan bağımlı hâle gelmem."



Berde *****

Deney Haftası Günlük Telefon Kullanım Süresi (Saat, Dakika)





Katılımcı adı: *****

Yaşı: 22

Bölümü: İlköğretim Matematik Öğretmenliği

Sınıf düzeyi: 2. sınıf

1. Gün

“ ...ilk günü benim için sıkıcıydı...uyandığımda telefona bakardım ama bugün öyle olmadı...bugün ne yapmalıyım?

...daha önce telefon olmasa neler yapmalıyım gibi bir soruyla hiç baş başa kalmadım. Ve ilk günde afalladım...Spor yaptım, kitap okudum, sokaklarda gezdim, denizde tur attım ve biraz insanlarla sohbet ettim....Sosyal medyanın olmayışı keyifle çalışmama sebep olmuştu...Sebepsiz yere telefonu açıp kapatıyordum.... telefon benim için araç değil, adeta bir organım olmuş...”

2. Gün

“Bugün daha sıkıcı geçti...kendimi duvarı boş boş izlerken buluyordum...24 saatin çok büyük bir zaman olduğunun farkına varmaya başladım. Telefon hayatımı kolaylaştırmıyormuş, bana bir şeyler katmıyormuş, aksine hayatımı çalan büyük bir hırsızmış. Eskiden insanların neden daha çok geliştiğini şimdi anlayabiliyorum.”

...dünyadan soyutlanmış gibiyim...şuan galiba sosyal hayat, sosyal medya olmuş...Beynim artık zamanımı nasıl değerlendirebilirim gibi sorularla meşgul olmaya başladı...Yarın ilk işim gazete alıp bulmaca çözmeye başlamak olacak...”

3. Gün

4. Gün

“...Vaktimi geçirebileceğim aynı zamanda kendimi geliştirebileceğim etkinlikler bulmak zorundayım. Aksi takdirde zaman herkese günlük 24 saat bana ise 72 saat gibi gelmeye başladı.”

5. Gün

“...dünyadan kopuşumun beşinci günü...insanlar konuşmak sosyalleşmek için bir yerde buluşma zorunluluğu hissetmiyorlar. Buluşma mekanı akıllı cihazlar oldu...insanı sosyal medyadan uzaklaştırmanın ne kadar doğru olduğunu sorgulamaya başladım...”

“...tuhaf hissediyorum...morfinle uyuşturulmuş hasta gibi hissediyorum. Belki de sosyal medya insanlara iyi geliyordur...Bana sorarsanız hayattan kaçmak için sosyal medya alternatif bir seçenek...Belki de teknoloji bağımlısıyım. Belki de kaçıp gitmek istediğimde yorulmadan olduğum yerde kaabiliyordum...”

6. Gün

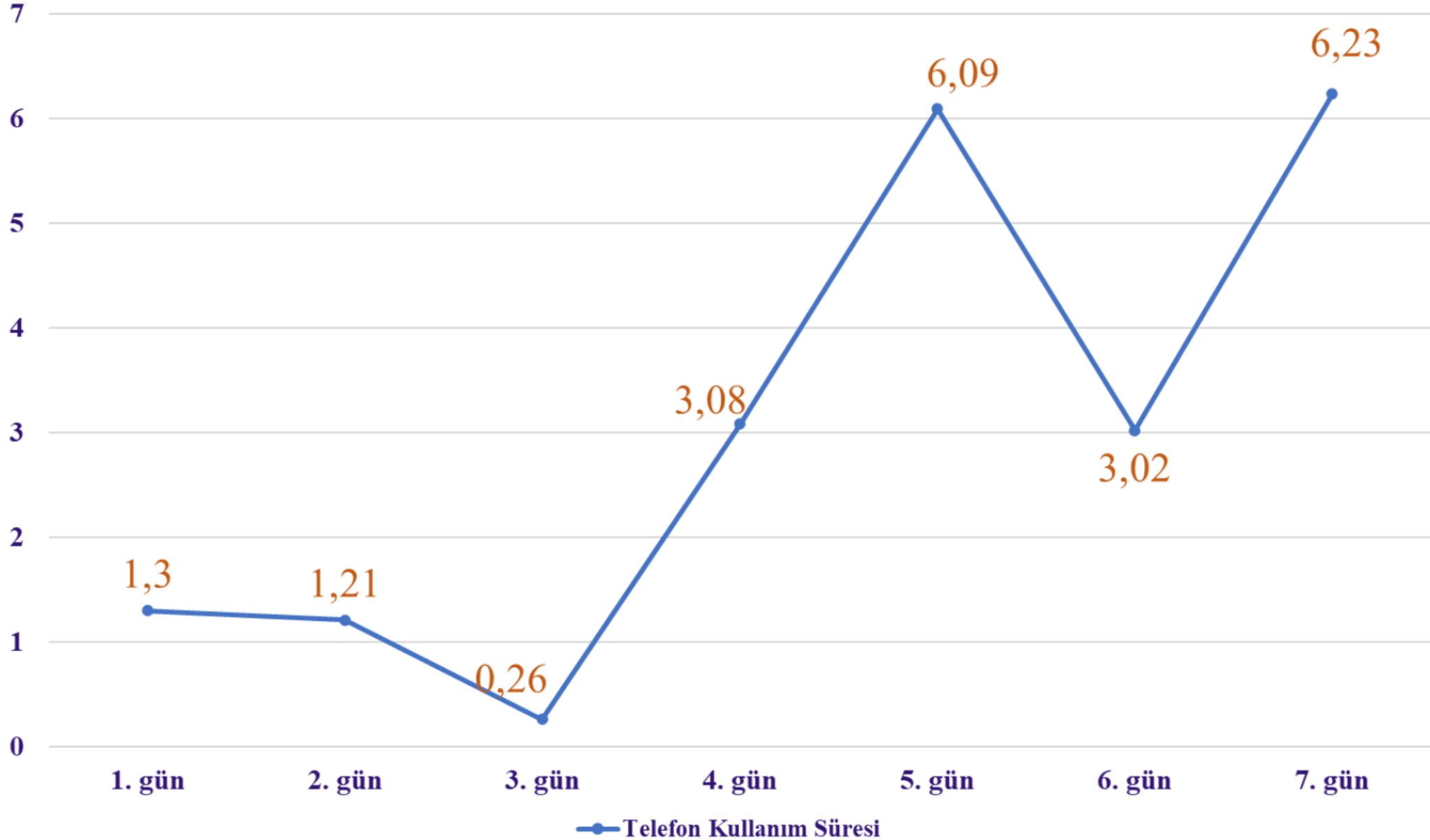
7. Gün

"...haftanın bitmesini sabırsızlıkla bekliyordum. Zamanın aslında göreceli bir kavram olduğunu anlamamak elde değildi...Şunu anlamamız gerekir ki global dünyada teknolojiden soyutlanmanın kafese kapatılmış bir kuştan farkı yoktur... Teknolojiden uzaklaşmak yerine teknolojinin doğru kullanımı diye bir ders eğitim kurumlarında olmalı...Her şey için sizlere ve bizlerle yakından ilgilenen arkadaşlara teşekkür ediyorum. Umarım araştırmaya faydamız olmuştur."

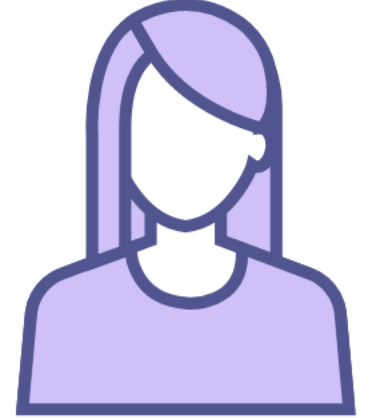
Deney Haftası Günlük Telefon Kullanım Süresi (Saat, Dakika)



***** *****



Deney süresince ailesi ve arkadaşlarıyla vakit geçirdiğini, yürüyüşler yaptığını, yaklaşan sınavları dolayısıyla ders çalıştığını söyledi. Deneyin üçüncü gününde devam edemeyeceğini söyleyip ayrıldı.

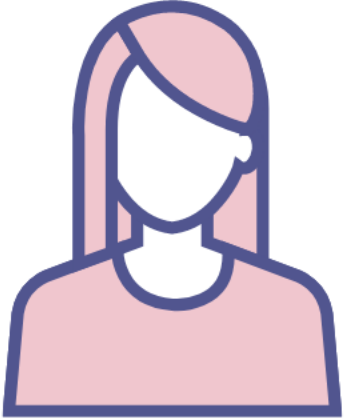


Katılımcı adı: İrem *****

Yaşı: 22

Bölümü: İnşaat Mühendisliği

Sınıf düzeyi: 4. sınıf



Katılımcı adı: *****

Yaşı: 22

Bölümü: Diş Hekimliği

Sınıf düzeyi: 1. sınıf

Katılımcı ilk günlerde çok zorlandı bu durumu ilerleyen günlerde yaşamayacağını düşünüyordu ama işler düşündüğü gibi gitmedi. İlerleyen günlerde daha da zorlanmaya başladı ve deneyin 6. gününde seçimin de olması dolayısıyla Twitter ve Youtube uygulamalarını kullandığını, daha sonra da gündem takibinden dolayı deneye devam etmek istemediğini söyledi.

Deney süresinde eskiye nazaran daha fazla yürüyüş yaptığını, daha çok ders çalıştığını hatta birkaç zamandır okumayı planladığı “Semerkant” kitabına başladığını ve bu kitabı zevkle okuduğunu belirtti. Deney öncesi mobil ve bilgisayar oyunları ile çok ilgilendiğini ama deney boyunca oyunsuzluğun kendini zorlamadığını bunun nedeninin bağımlılık değil alışkanlıktan kaynaklandığını ekledi. Deneyi son güne kadar başarılı bir şekilde yürüttü.



Katılımcı adı: Yahya*****

Yaşı: 17

Lise öğrencisi



Bir hafta boyunca normalden çok daha erken uyuyup erken uyandığını, derslerini düzenli şekilde takip ettiğini söyledi. Ara ara alışkanlık olarak uygulamalara girdiğini, Son günlere yaklaştığında ise deney biter bitmez dizi platformlarından birini açıp dizi izlemek istediğini ekledi. Deneyi son güne kadar başarılı bir şekilde sürdürdü.

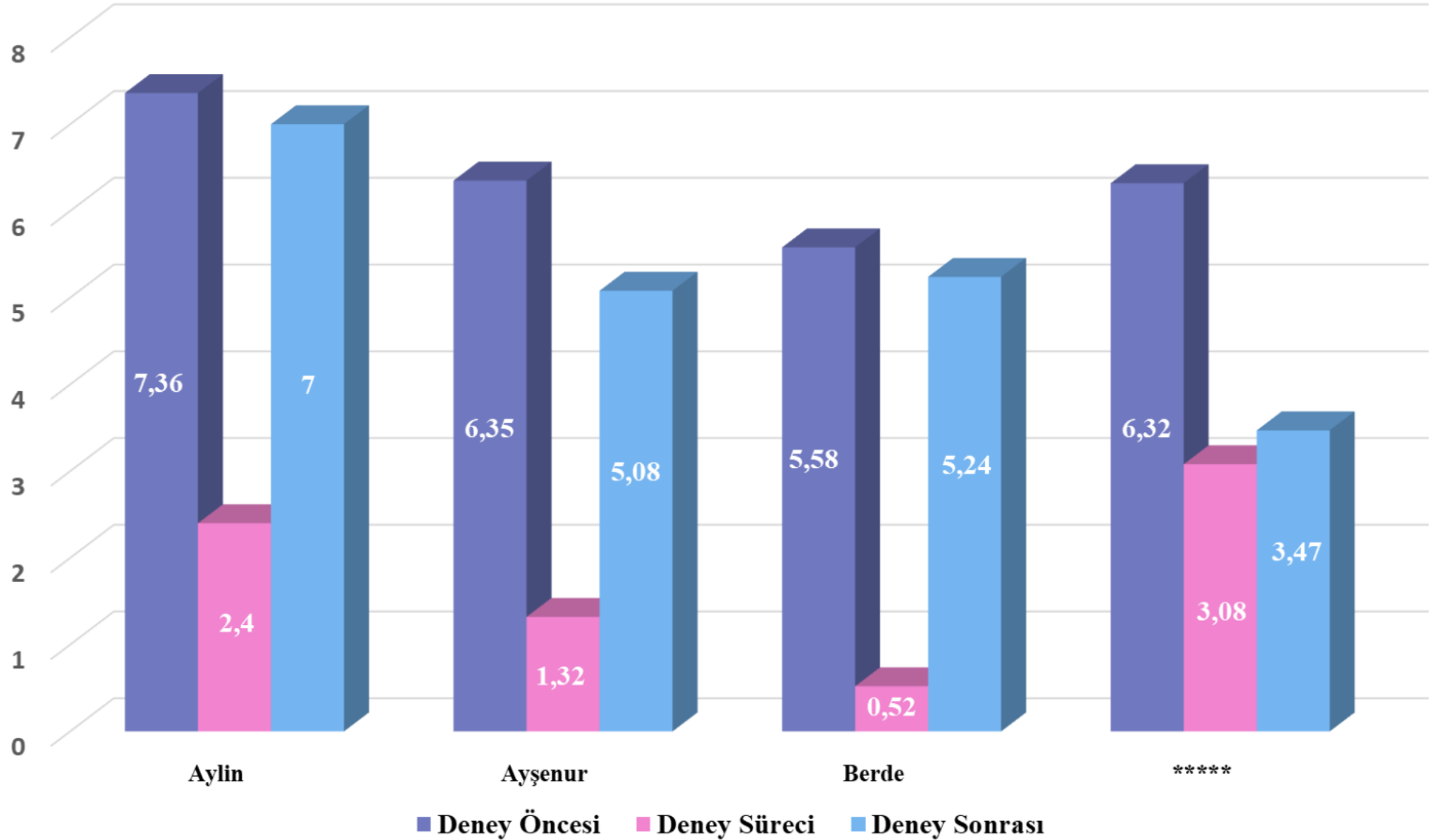
Katılımcı adı: Sude *****

Yaşı: 21

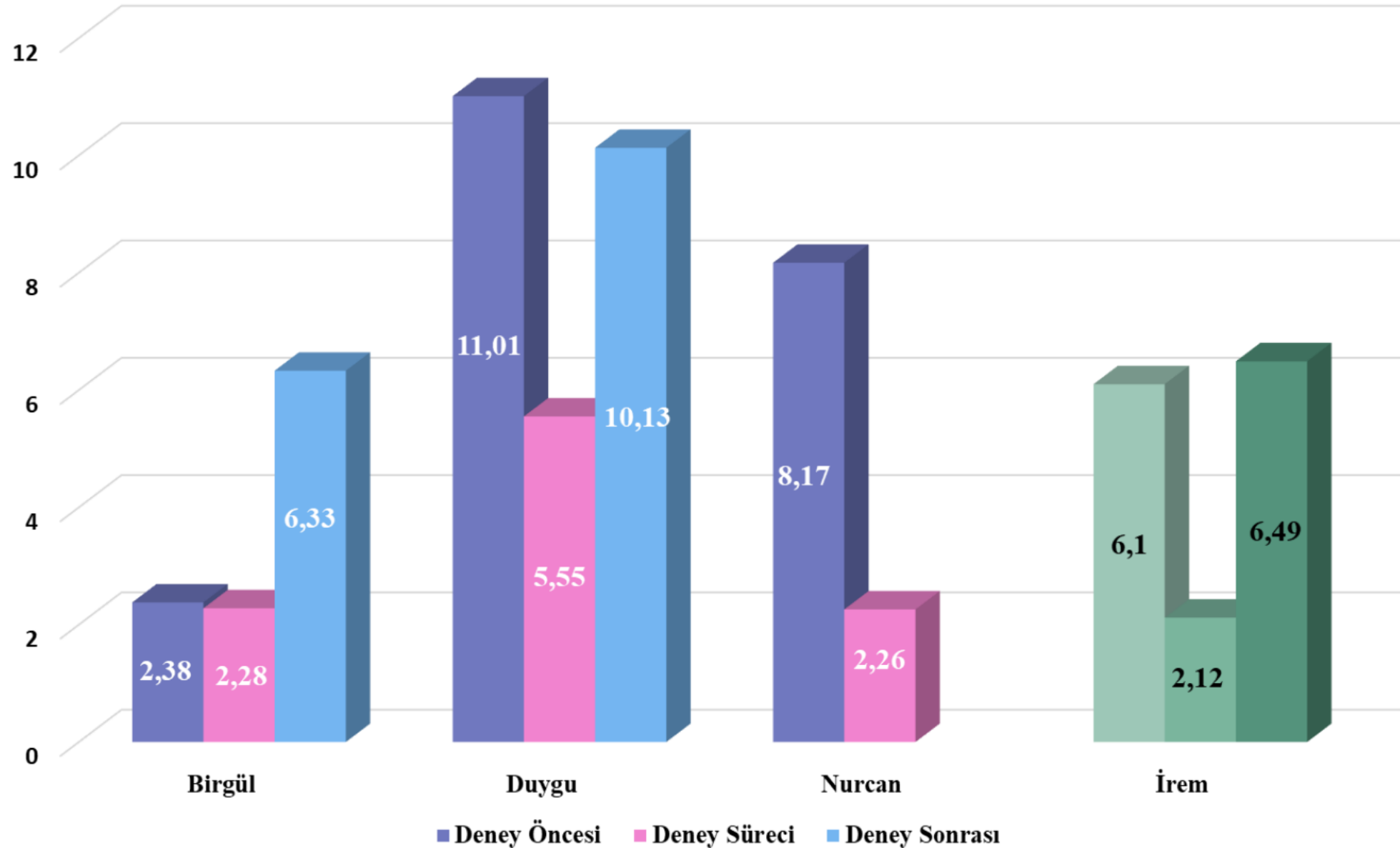
Bölümü: Hemşirelik

Sınıf düzeyi: 2. sınıf

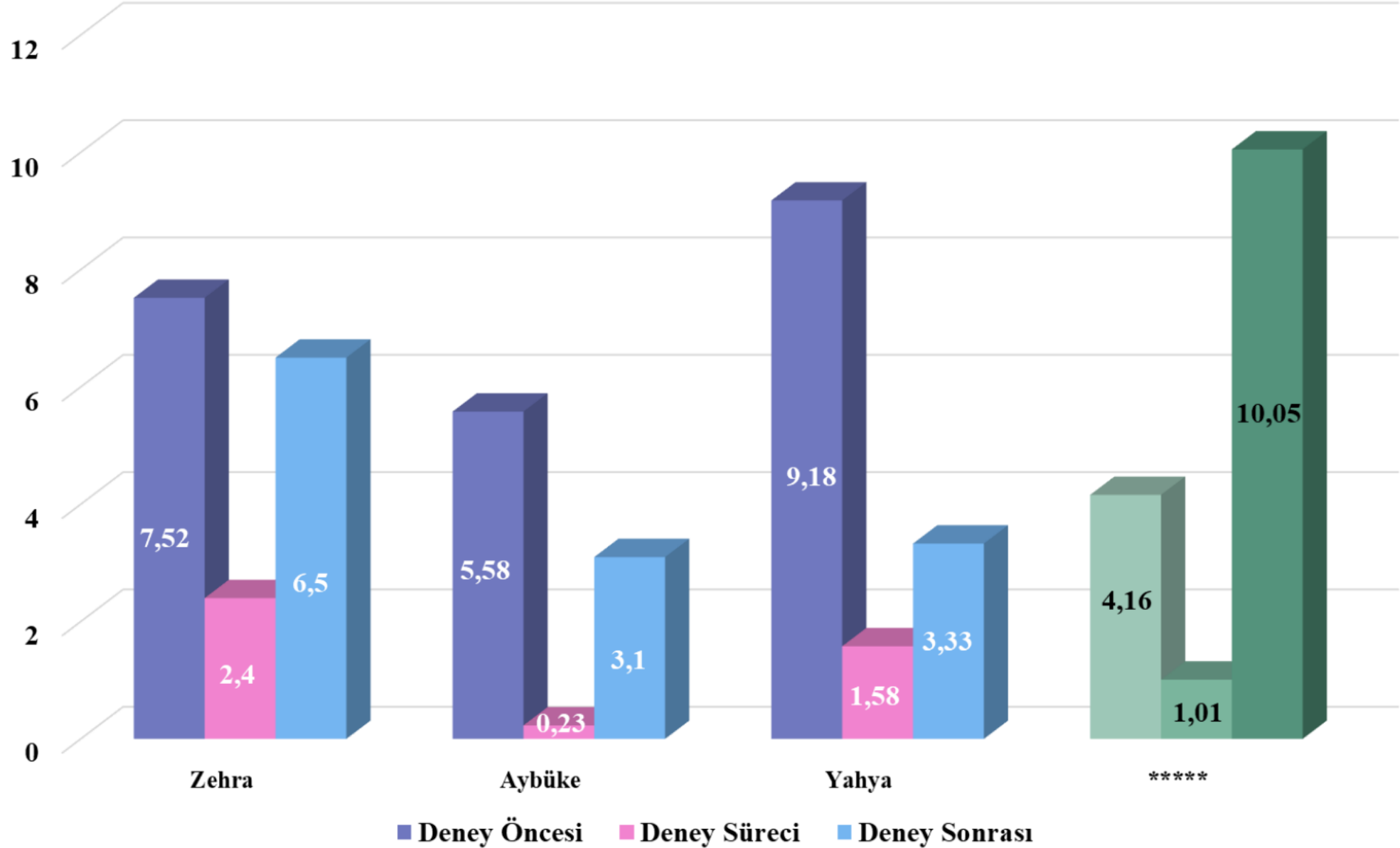
Günlük Ortalama Telefon Kullanım Süreleri (Saat, Dakika)



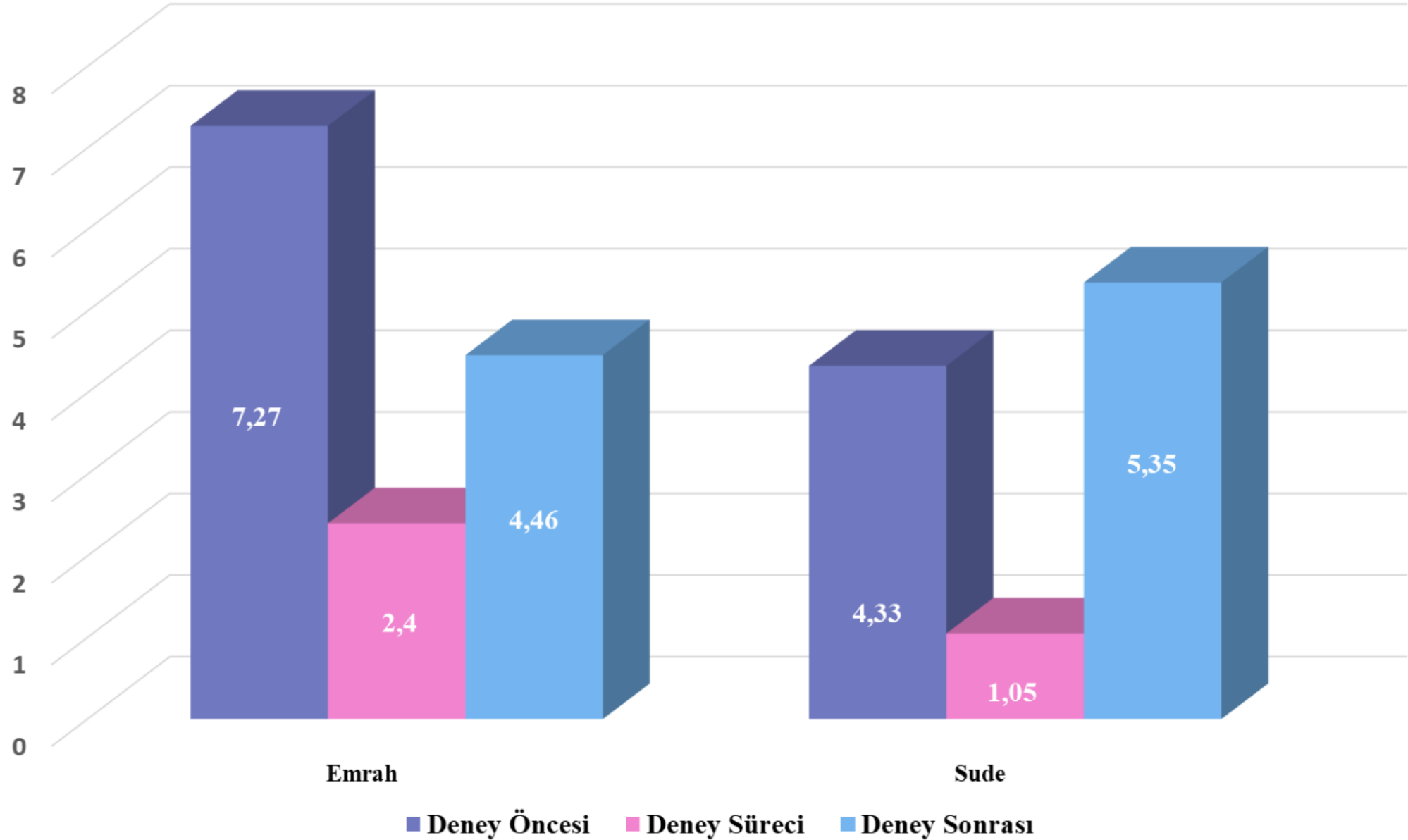
Günlük Ortalama Telefon Kullanım Süreleri (Saat, Dakika)



Günlük Ortalama Telefon Kullanım Süreleri (Saat, Dakika)



Günlük Ortalama Telefon Kullanım Süreleri (Saat, Dakika)





TEKNOLOJİNİN ZARARLARI



**FİZİKSEL
ŞİKAYETLER**



**BEL, BOYUN VE
BAŞ AĞRILARI**



DEPRESYON



KİLO ARTIŞI



**GERÇEKLİKTE
KOPMA**



**UYKU
DÜZENSİZLİKLERİ**



**SOSYAL
BAĞLARIN
AZALMASI**

TEKNOLOJİNİN ZARARLARINI NASIL AZALTIRIZ?

İşe durumunuzu kabullenmekle başlayın.



Sık sık yürüyüş yapın.



İnternet paketinizi sınırlandırın.



Haftalık ya da günlük programlar hazırlayın ve uymaya gayret edin.



Yeni alışkanlıklar edinmeye çalışın.



TEKNOLOJİNİN ZARARLARINI NASIL AZALTIRIZ?

Çok vakit alan uygulamaları silin ve yenilerini indirmeyin.



Yattığınız odaya telefonunuzla girmeyin, mümkünse telefonunuzu başka bir odada şarj edin.



Özellikle aile ve arkadaşlarınızla oturduğunuz sofralara telefonunuzu getirmeyin.



Kendinize bir yapılacaklar listesi hazırlayın. Yeni alışkanlıklar kazanmak çok yardımcı olacaktır.



TEŞEKKÜR EDERİZ!

