

Psikolog Dr. Mehmet Şakiroğlu
Dr. Cansel Poyraz Akyol

—
Psikoloji
—



Sorunlu Akıllı Telefon Kullanımını
Azaltma Rehberi



Psikolog Dr. Mehmet Şakiroğlu Muđla'da doğdu. ODTÜ Psikoloji Bölümü'nden mezun olduktan sonra yine ODTÜ'de "klinik psikoloji" yüksek lisansını ve doktora programlarını afet ve travma konularındaki iki projeye tamamladı. 2003-2012 yılları arasında ODTÜ, 2012-2014 yılları arasında Atatürk Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olarak çalıştı.

Duygu yönetimi, internet / akıllı telefon bağımlılığı ve travmalar konusunda kitapları ve bilimsel makaleleri bulunan Şakiroğlu halen Adnan Menderes Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır.

Dr. Cansel Poyraz Akyol Bilkent Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Bölümü'nden mezun olduktan sonra yüksek lisansını Galatasaray Üniversitesi Uluslararası İlişkiler Bölümü'nde, doktorasını Marmara Üniversitesi Ortadođu Araştırmaları Enstitüsü'nde tamamladı.

Skyturk'te editör, Habertük'te planlama editörü, CNN Türk'te haber programları müdürü ve Haber Global'de programlar koordinatörü olarak çalıştı.

Poyraz, halen Beykent Üniversitesi İletişim Fakültesi'nde öğretim üyesi olarak ders vermekte, şirketlere ve kurumlara iletişim danışmanlığı yapmaktadır.

Bağlan

Sorunlu Akıllı Telefon
Kullanımını Azaltma Rehberi

BAĞLAN

Sorunlu Akıllı Telefon Kullanımını Azaltma Rehberi

Yazanlar: Psikolog Dr. Mehmet Şakiroğlu, Dr. Cansel Poyraz Akyol

Editör: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © Dođan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Şubat 2020 / ISBN 978-605-09-6958-0

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Taylan Polat

Baskı: Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.

Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1

Baha İş Merkezi. A Blok Kat: 2

34310 Haramidere-İstanbul

Tel. (212) 412 17 00

Sertifika no: 44452

Dođan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3 Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Bağlan

Sorunlu Akıllı Telefon
Kullanımını Azaltma Rehberi

Psikolog Dr. Mehmet Şakiroğlu
Dr. Cansel Poyraz Akyol

İçindekiler

Teşekkür	13
Bu akıllı telefon diyeti neden yazıldı?	15
Bu kitap size nasıl yardımcı olacak?	16

Telefonumu sorunlu kullandığımı nasıl anlarım? 19

Sorunlu akıllı telefon kullanımı	21
Nomofobi nedir?	23
Telefonumu sorunlu kullandığımı nasıl anlarım?	24
Kaynakça.....	27

Neden bu kadar çok kullanıyorum? 29

Kimlik gelişimi ve akıllı telefon kullanımı	31
Mutluluk canavarları ve sorunlu akıllı telefon kullanımı	33
Çekici bir boş zaman aktivitesi olarak akıllı telefon	35
Negatif pekiştireç olarak bağımlılık.....	37
Rutin ödülleri sürekli pekiştireçler	38
Tetikleyiciler, yoksunluk ve tolerans	40
İçsel motivasyonla bağımlılık	42
Sosyokültürel faktörler	43
Kaynakça.....	44

Problemleri akıllı telefon kullanımını azaltmak için

neler yapabilirim?	49
Bilgece farkındalık (mindfulness)	51
Egzersiz tablosu	66
Duygu düzenleme	77

Boş zaman can sıkıntısı	82
Bağlanma kitinin hazırlanması ve uygulanması	89
Sistematik kapatma adımları.....	94
Sosyal destek	98
Günlük tutma.....	99
Nüksün önlenmesiyle ilgili çalışmalar	100
Kaynakça.....	101
Çocuklarda sorunlu akıllı telefon kullanımı.....	109
Akıllı telefonların sorunlu kullanımı	112
Çözüm için ebeveynlere öneriler.....	115
Çocuklar için notlar - sorunlu akıllı telefon kullanımından nasıl kurtulabilirim?.....	118
Kaynakça.....	120

Bu kitap, modern dünyanın en yaygın sorunlarından biri haline gelen sorunlu akıllı telefon kullanımını azaltmayı kolaylaştıracak sistematik bir kendine yardım kitabıdır. Sorunlu akıllı telefon kullanımını tanımladıktan sonra, bir grup test ile kendi durumunuzu değerlendirmenizi, gerekirse kendine yardım sürecini başlatmanızı ve bu sorundan kurtulmanızı amaçlar.

Teşekkür

Kitabımızın bilinçli farkındalık egzersizleri bölümünü düzenleyen Esra Topaloğlu'na ve tez çalışmaları sırasında danışmanları Mehmet Şakiroğlu ile teknoloji bağımlılıklarının çeşitli türlerini çalışan Psikolog Ekrem Sapmaz, Psikolog Şevket Cankurtaran, Uzman Psikolog Ozan Can Selçuk ve Psikolog Aslı Kaya'ya, çocuklarla ilgili bölümde destekleri bulunan Uzman Psikolog Ece Sagel Çetiner'e; kıymetli ailelerimiz Aysun ve Öner Şakiroğlu ile Yüksel ve Ömer Faruk Poyraz'a teşekkürlerimizi sunarız.

Bu akıllı telefon diyeti neden yazıldı?

Merkezinde sosyal medyanın, internetin, sanal dünyanın, online oyunların olduğu haberlerin yoğunluğunun artması, haber kanalı yöneticisi bir iletişimci ile duygu ve travma çalışan bir psikolog akademisyeni bir araya getirdi. Özellikle odağında çocukların olduğu ve bu sorunlu kavramların geçtiği haberlerdeki bu artış bizi sanal dünyanın potansiyel sorunları ve tehlikeleri konusunda çalışmaya itti ve ortaya birlikte yazdığımız ilk kitabımız *KAPAT-Çocukları Sanal Dünyada(n) Koruma Kılavuzu* çıktı. Devamında bilimsel araştırmalarımızı “akıllı telefonların sorunlu kullanımı” konusuna yoğunlaştırdık.

“Tüm hayatımızı kaplayan akıllı telefonlarımızı akıllı kullanmak için bir rehber ihtiyacımız oluştu. Çünkü biz ona hükmedemezsek o bize hükmetmeye başlayacak.”

Bu cümleler işte bu ilk kitabımızın önsözünden alıntı. O tarihte, ki bundan sadece iki yıl öncesinden bahsediyoruz, “Biz ona hükmedemezsek o bize hükmetmeye başlayacak” noktasındaydık. Oysa bugün, ortalama 5 saat akıllı telefon kullanma sürelerine ulaştığımız, telefonumuz olmadan sokağa çıkmaya korktuğumuz, telefonu elimizden bir an bile düşürmediğimiz bir dünyadayız.

Bu yeni dünyanın pek çok avantajı olduğu; eğlenceyi, bankacılık işlemlerini, fikir özgürlüğünü, alışverişi ve daha pek çok şeyi parmaklarımızın ucuna getirdiği gerçeğini kabul etmemiz gerekir.

Bunun dışında durmaya çalışmak, bu yeni dünyaya direnmek, yok saymak yapılabilecek en büyük hata. Zaten, sistem bunu yapmamıza asla müsaade etmeyecek şekilde evriliyor. E-posta adresi olmaksızın hastaneden randevu alamayacağımız, sosyal medya profilimiz yoksa iş başvurusunda bulunamayacağımız bir dünya geliyor, hatta geldi.

Ancak, yapılan araştırmalar, gündelik yaşam pratiklerinden edindiğimiz ampirik bilgiler, bilimsel ve gözlemsel pek çok veri şunu ortaya koyuyor: AKILLI TELEFONLARIMIZI zaman zaman AKILSIZCA kullanabiliyoruz.

Bu işlevsel olmayan sağlıksız kullanım, modern dünyanın yaygın sorunlarından olan iletişimsizlik, yalnızlık, sağlıksız tercihler, bağımlılıklara yatkınlık, endişeler, korkular gibi pek çok psikolojik problemi ve kutuplaşma, ötekileştirme gibi toplumsal iletişim sorunlarını da beraberinde getiriyor.

Bugün geldiğimiz nokta itibariyle, sanal dünyayla bağlantısız kalmaya bir dakika bile tahammülümüzün olmadığı bu dünyada, doğaya, ailemize, hobilerimize, dostlarımıza, hayallerimize, yaşadığımız topluma, değerlerimize yeniden bağlanmanın yollarını bulmaya acilen ihtiyacımız var.

Elinizdeki bu kitap, telefonunuzla ilişkinizin sorunlu olup olmadığını anlamanıza, kendinize yardım için yapabileceklerinizi görmeye, uygulama bölümüyle de hemen şimdi somut adımlar atmanıza yardımcı olmak için yazıldı.

Bu kitap size nasıl yardımcı olacak?

KAPAT-Çocukları Sanal Dünyada(n) Koruma Kılavuzu isimli ilk kitabımız sonrası, Türkiye'nin hemen hemen her şehrinde, her yaş grubundan, öğrenci, veli, eğitimci, uzman, akademisyen pek çok kişiye seminerler verdik. Pek çok televizyon programına katıldık. Tüm bu süreçte, sorunun ne kadar büyük olduğunu, araştırmalarda yazan rakamların ötesinde, sahada birebir gör-

me şansımız oldu. Bu buluşmalarda en sık duyduğumuz cümlelerden biri şuydu: “Hocam, biz bu kitabı çocuklar için aldık ama okurken gördük ki, asıl bağımlı bizleriz.”

Çocuklarına akıllı telefonunu “akıllıca” kullanmayı öğretmek, onları sanal dünyanın tehlikelerinden korumak isteyenlerin, eğitimcilerin, bakımverenlerin ötesinde aslında sorunlu akıllı telefon kullanımının, pek çok yetişkin ve genç için de büyük bir problem olduğunu sahada gözlemledik.

Bu gözlemlerden, yaptığımız bilimsel çalışmalardan, literatür taramalarından elde ettiklerimizi sizin için bir “kendine yardım” kitabı haline getirdik. Aslında tek kapak altında iki kitap oldu.

Kitabın ilk kısmı, bir anlamda “teşhis” koyma kısmı. Bu kısımda hem pek çok testle kendinizi ölçme, hem de sorunlu akıllı telefon kullanımınızın arkasındaki mekanizmaları ve gerekçeleri anlama fırsatı bulacaksınız.

Kitabı ters çevirdiğinizde ikinci bir kitap göreceksiniz. Bu kitap bir anlamda “tedavi” kısmı olarak tasarlandı. Bu kısım, diğer kitapta, rasyonel mekanizmaları açıklanan yardım önerilerini, 12 günlük bir uygulamayla hayatınıza adapte etmenizi sağlayacak şekilde hazırlandı.

Özetle, birinci kitap diyebileceğimiz ilk bölümde sorununuzun farkına varacak, bu sorundan kurtulmak için yapılması gerekenlerin arkasındaki mantığı, bilimsel dayanakları ve mekanizmayı anlayacaksınız. İkinci kitap diyebileceğimiz uygulama kısmında ise 12 günlük bir uygulama kürü bulacak ve gün gün ne yapacağınızı bileceğiniz bir sürece gireceksiniz.

Şimdi lütfen, DM’lerinize son kez bakın, son like’lerinizi atın, son fav’larınızı yapın ve akıllı telefonunuzun aklınızı daha fazla almasına müsaade etmemek için onu bir kenara bırakıp kitabın ilk sayfasını çevirin.

Psikolog Dr. Mehmet Şakiroğlu

Dr. Cansel Poyraz Akyol

I

Telefonumu
sorunlu
kullandığımı
nasıl anlarım?

Sorunlu akıllı telefon kullanımı

Akıllı telefonumuz sadece bir elektronik alet mi, yoksa tüm sırlarımızı paylaştığımız en iyi arkadaşımız mı, hatta ruh eşimiz mi? Akıllı telefon hayatımızı düzene sokan, dünyayla bağımızı sürekli kılan, aile ve arkadaşlarımıza her istediğimizde ulaşmamızı sağlayan, birçok uygulamayla sorunlarımıza hızlı çözüm önerileri sunan üst düzey bir teknolojik araçtır. Her güzel şey gibi kötü kullanıma da açıktır. Akıllı telefonun kötüye kullanımına “sorunlu akıllı telefon kullanımı” adı verilir. Bu kötüye kullanma, işleri aksatmamıza, okul ve işyeri devamsızlıklarına ya da oradaki konsantrasyonumuzun azalmasına, çocuklarımızı ihmal etmeye, geceleri uykusuzluğa, arabada kaza riskine, sosyal hayatta yalnızlığa neden olabilir.

Literatür gözden geçirildiğinde bu yoğun kullanımın farklı şekillerde adlandırıldığı görülmüş olup bu çalışmada “sorunlu akıllı telefon kullanımı” kavramı kullanılacaktır. Akıllı telefonların kullanım kitlesinin sadece ergenler veya gençleri değil, çocuklar ve yetişkinleri de içerdiği biliniyor. Akıllı telefonların her yaş grubunda kullanıcı kitlesine sahip olduğu düşünüldüğünde bu cihazların normalin üzerinde kullanımı ciddi bir sorun teşkil ediyor ve fiziksel ya da psikolojik olarak olumsuz sonuçlara yol açabiliyor (Park ve Lee, 2012). Akıllı telefonların

sorunlu kullanımı hem dünyada hem de Türkiye’de önemli bir problem olarak karşımıza çıkıyor.

Akıllı telefon kullanan Amerikalıların minimum yüzde 80’i telefonuna ulaşamamayı düşündüklerinde yoğun bir kaygı hissettiklerini bildiriyorlar (*extreme tech anxiety*) ve en az yüzde 75’i, gün boyu telefonlarına en fazla 50 santimetre mesafede olduklarını söylüyorlar. Bireyin yaşam kontrolünü olumsuz yönde etkileyen bu kaygılı his (Dixit ve diğ., 2010) arttıkça kişi günlük işlerine odaklanma sorunu çekebiliyor ve gece boyunca telefonunu açık tutup sıklıkla kontrol ettiği için uyku düzensizlikleri yaşayabiliyor (Rosen ve arkadaşları, 2016). Telefonlarımızdan en azından araba kullanırken, yaka-nırken ve cinsellik yaşarken uzak durabilmemiz gerekir (bir araştırmada Amerika’da 18-34 yaş arası gençlerin yüzde 20’si cinsellik esnasında cinsellik dışı amaçlarla akıllı telefonlarını da kullandıklarını bildirmiştir). Bunun yanı sıra otomobil kullanan kişilerin yoldan çok ellerindeki telefona baktıklarını fark etmişsinizdir, ki sürüş sırasında telefon kullanımı ciddi kazaların nedenlerinden biridir.

Akıllı telefonların cezbedici yanı, kumarhanelerdeki kolları makinelere benzer. Kolu indirdiğiniz anda dönerek ekranda akan simgeler beynimiz için büyük bir kazanma heyecanı ve ödülken, uygun bir sıralamayla durduklarında para kazanmak beynimiz için ikincil ödülü sağlar ve bu etki kolay kolay sönmez. Ders çalışırken aklımıza akıllı telefonumuz geldiği anda bir de iyi senaryo gelir. Bu senaryo “Ezgi fotoğrafı mı beğenmiş olabilir”, “Eski sevgilim beni tekrar eklemiş olabilir”, “Öğrenci başkanımız istifa etmiş olabilir, hemen aday olurum” gibi iyi ihtimallerdir. Bu senaryolar kolları makinenin kolu indirildiği anda ekranda dönen simgeler gibidir. Beklenen senaryo gerçekleşmemiş ama gerçekleşme ihtimali belirmiştir. Telefonu açar bakarız ve gerçekten de beğenmeler, eklemeler gelmişse işte bu da ikincil ödüldür. Kolay kolay sönmez ve duyguyu

olumluya çevirir. Fakat zamanla telefonu her açış ve karşılaşılan her bir beğeni ve olumlu yorum beynimiz tarafından ödül tepkisiyle karşılanır ve bu ödüle yoğun maruz kalma durumu mezolimbik dopamin sisteminde (ödül yolağı) soruna yol açar. Bu aynı ödülü almak için daha sık akıllı telefonu kurcalamaya, hatta akıllı telefonsuz kalma korkusuna (nomofobi) döner.

Nomofobi nedir?

Cep telefonlarından akıllı telefonlara geçerken ortaya çıkan popüler bir kavram nomofobi. Akıllı telefonu kaybetmek, evde/işte unutmak ya da telefonun şarjının bitmesi temelli sıkıntıya verilen isim. Birçoğumuz telefonsuz kalmayı düşünmüyoruz bile. Telefon şarjdayken yaşanan ayrılıklar bile zorlayıcı.

Neden nomofobik olduk?

İngilizce *no mobile phobia*'dan türetilen kelime, akıllı telefondan mahrum kalma korkusu olarak tanımlanıyor (Yıldırım ve Correia, 2015). Cep telefonları ile “yılan (snake)” oynayıp hiç durmadan SMS yazan başparmak nesli şimdi on parmak akıllı telefon kullanımına geçti yeni sorunlarla. Nedeni açık. Bizi mutlu eden tüm haberler ve aktivitelerle ilgili bilgileri telefondan alıyoruz. Oyun oynamak, sosyal medyayı kullanmak, WhatsApp grupları, telefon konuşmaları ve SMS'ler... Bizi heyecandıran, mutlu eden her şey orada sanki. Şu anda bunu okurken telefonunuz eminim ki elinizin ulaşabileceği bir yerde.

Teknolojideki gelişimleri ve sosyal medya etkinliklerini oldukça sık takip etme eğiliminde olan öğrencilerin nomofobisi, öğrenme süreçlerinde motivasyon kaybı ve uyku düzensizliklerine neden olup, akademik anlamdaki başarılarını düşürür (Erdem, Kalkın, Türen, Deniz, 2016). Çünkü dersler ve uyku, telefondan uzak kalmak zorunda olduğumuz durumlar yarattığı için zihin daha yoğun bir telefonsuzluk korkusuyla meşgul olabilir.

Telefonumu sorunlu kullandığımı nasıl anlarım?

Bu uygulamalı kitabın amacı, “bağımlılık tedavisi” değil, sorunlu kullanımı azaltma davranışları hakkında kişiye kendi kendine uygulayabileceği bilgileri sunmaktır. Bağımlılık tanısından şüphelenen okuyucuların bir devlet ya da üniversite hastanesinin psikiyatri polikliniğine başvurmasını öneriyoruz.

Sorunlu mu kullanıyorum, nasıl anlarım?

Aşağıdaki listeye bir göz atar mısınız, belki maddeler tanıdık gelecektir:

1. Akıllı telefon benim için gerçek dünyanın dertlerinden bir uzaklaşma yoludur.
2. Diğer insanlara tahammülüm azaldığında sosyal medyada tanıştığım kişilerle zaman geçiririm.
3. Akıllı telefon kullanımı yüzünden aile üyelerimi zaman zaman ihmal ettiğim oluyor.
4. Akıllı telefonumu kullanırken kendimi daha özgür hissedirim.
5. Sosyal medyadaki kimliğimi gerçek hayattaki kimliğimden daha güçlü hissediyorum.
6. Akıllı telefonumu fazla kullandığım konusunda bir eleştiri gelince sinirlenirim.
7. Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek hayattaki arkadaşlara tercih ederim.
8. Sosyal medya paylaşımlarımın beğenilmesi beni mutlu eder.
9. Arkadaşlarımla telefonla konuşmak yerine WhatsApp’tan yazışıyoruz.
10. Sosyal medyada gezen caps ve komik videoların çoğunu bilirim.

11. Akıllı telefonumu kullanarak gerçek hayatta olmadığı kadar çok grubun içindeyim.
12. Sosyal medya, toplumsal duyarlılıklarımı gerçek hayattan daha rahat ifade edebildiğim bir mecradır.
13. Sosyal medyada bir paylaşım yaptıktan sonra sık sık ne kadar beğenildiğini kontrol ederim.
14. Akıllı telefon kullanımımı azaltmak istesem de bunu başaramıyorum.
15. Akıllı telefonumun şarjının bitmesi beni strese sokar.
16. Araba kullanırken ara sıra telefonuma göz atarım.
17. Tuvalete giderken akıllı telefonumu yanıma alırım.
18. Her gece yatağıma yattığımda uykudan önce telefonumla ilgilenirim.
19. Sabah uyanır uyanmaz ilk iş elim telefona gider (alarmı kapatmak dahil).

“Evet”lerin sayısı fazlaysa, akıllı telefon kullanımına yüklediğiniz anlamlarla ilgili gözden geçirmeniz gereken noktalar var demektir. Bu gözden geçirmenin ana sorusu şu olmalı: Akıllı telefonum beni gerçek dünyadan koparıyor mu?

Gerçek dünyanın sıkıntılarını hafifletmek ya da unutmak için sıklıkla akıllı telefonunuzun ekranına bakarken buluyorsanız kendinizi, mücadeleyi yanlış mecrada veriyorsunuz demektir. O ekranın verdiği geçici haz, gündelik sorunlarımızı çözmediği gibi, ihmalkârlık nedeniyle sorunlarımızın artmasına sebep olabilir. Çeşitli çalışmalarda akıllı telefonumuzu problemlili kullanıp kullanmadığımızı ölçmeyi hedefleyen bazı araçlardan seçtiğimiz maddeler aşağıdaki tabloda verilmiştir (tablo 1). Yine bu tablodaki maddelere göz atıp, şayet verdiğiniz cevaplarda “evet”ler fazlaysa, akıllı telefonunuzla ilişkinizi tekrar gözden geçirmeyi düşünmeniz gerekebilir.

4 30

İstanbul
Kültür
Sanat Kurumu

Seri no: 10040

9 786050 969580



ISBN 978-605-09-6958-0

Değın
Kitap



Sorulu Akıllı
Telefon
Kullanımını
Azaltma Rehberi!



Psikolog Dr. Mehmet Şakiroğlu
UYGULAMA KİTABI

Hayata 🤖 Aşka 🤖 Dostlara 🤖 Doğaya 🤖 Kendine