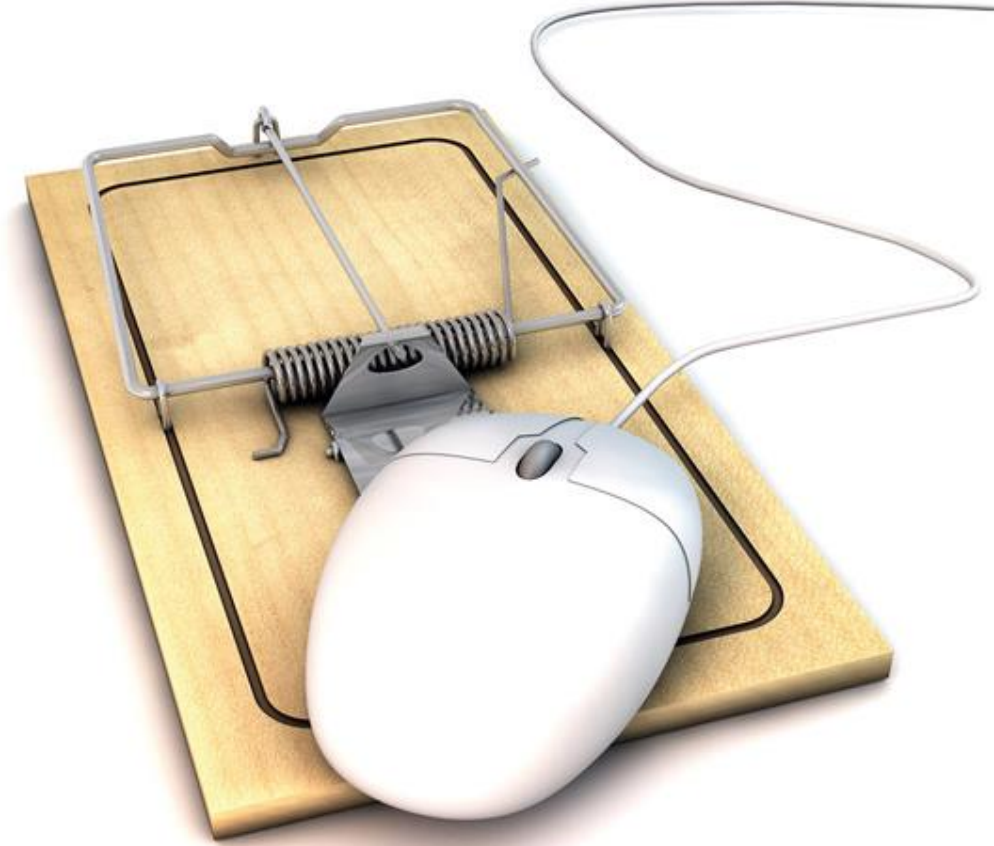


# teknolojiye bağımlı yaşama



# Sunum içeriđi

- Bağımlılık nedir?
- Teknoloji bağımlılığı nedir?
- Belirtileri neler olabilir?
- Sebepler neler olabilir?
- Kimler risk altında?
- Adım adım teknoloji bağımlılığı
- Teknolojik bağımlılıklar
- Teknoloji kullanımını nasıl zararlı hale getiriyoruz?
- Teknoloji bağımlılığının zararları
- Teknoloji testi
- Kendimi nasıl koruyabilirim?
- Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?



# Bağımlılık nedir?

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.

Kullanım ve davranış hayatın ciddi bir bölümünü kaplar, kişi yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatırır.

Günümüzde sıklıkla görülen bağımlılıklardan biri de teknoloji bağımlılığıdır.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# Teknoloji bağımlılığı nedir?

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.



# Belirtileri neler olabilir?

Teknoloji bağımlılığın başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz;



Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması



Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşmasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi



Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

# Belirtileri neler olabilir?



Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması



Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi



Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi

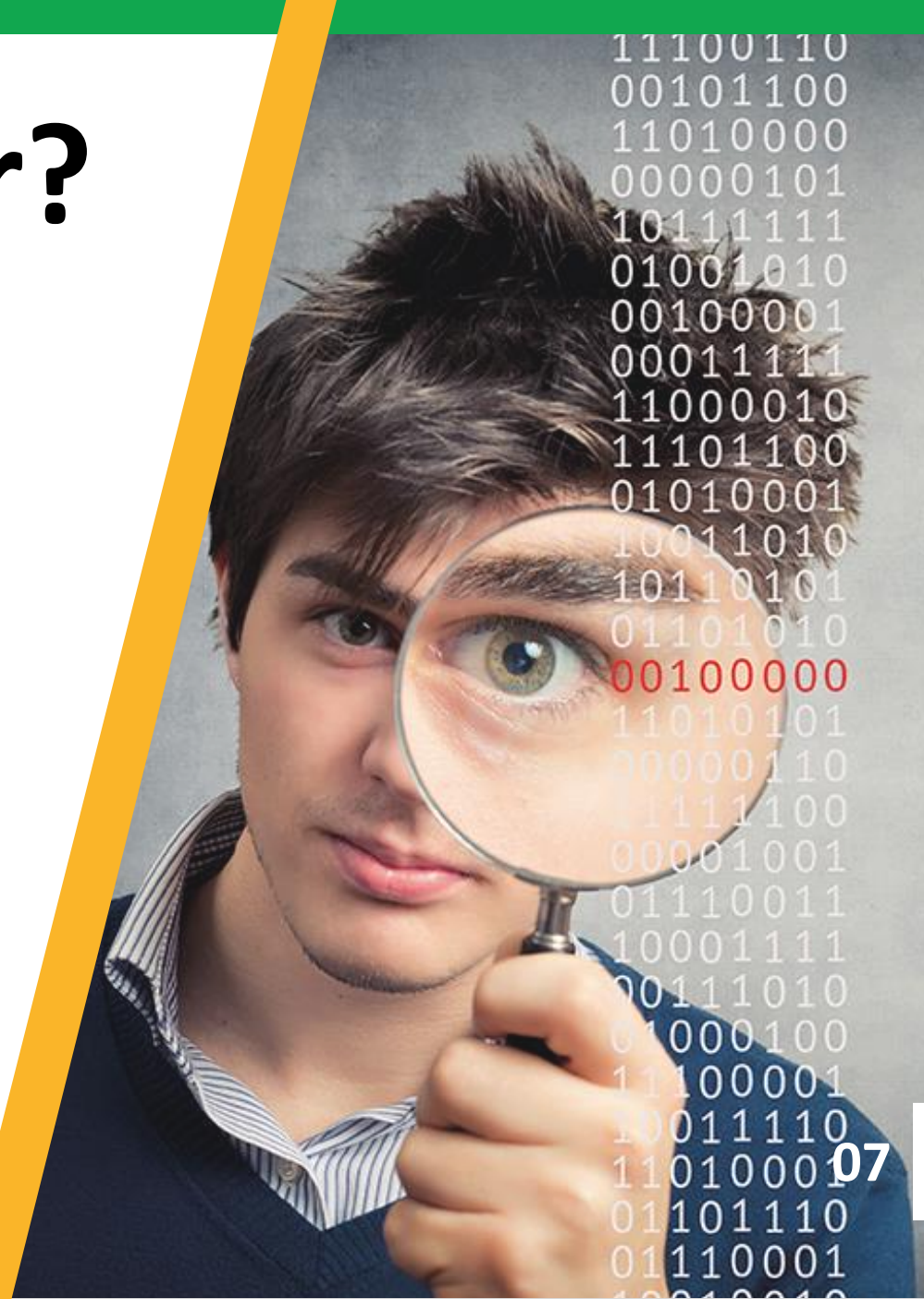


Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi



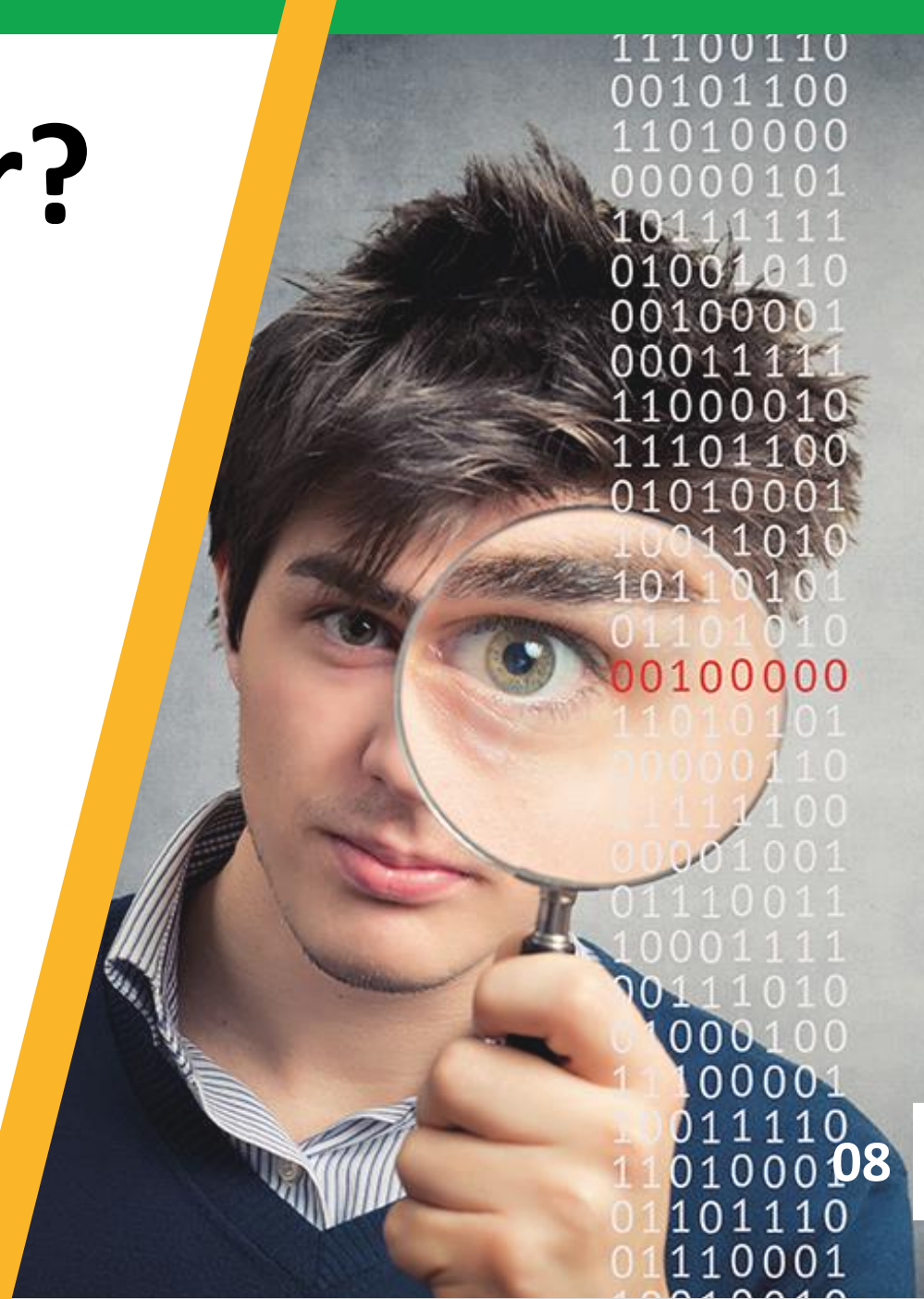
# Sebepler neler olabilir?

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak



# Sebepler neler olabilir?

- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
- Gerçek dünyada başarısız olan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak





# Kimler risk altında?

- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar



# Kimler risk altında?

- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler



### **Deneysel Kullanım: Merak**

Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama veya benzer bir teknoloji ürününden haberdar olur, onu merak eder ve dener.



### **Sosyal Kullanım: Grupla Olmak**

Kişinin belli bir teknolojik ürünü devamlı ve düzenli olarak kullanan bir çevresi vardır, o çevreye girmek veya grup içinde kalmak üzere kendisi de kullanır, grubun gündemine dâhil olur, dışında kalmaktan kurtulur.



### **Bağımlı Kullanım: Sorunun Ağına**

**Takılıp Kalmak** Kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur, bütün zamanını ve eylemlerini sırf bağlandığı teknoloji ürününe göre belirler ve o ürüne ayırır.



### **Operasyonel Kullanım: Belli Bir Amaç Gütme**

Kişi zevk almak, problemlerden kaçmak, boş zaman doldurmak, can sıkıntısından kurtulmak, insanlardan uzak kalmak gibi bir amaçla bir teknolojik ürünü kullanmaya başlar ve kullanmaya devam eder.



Hayatımızdaki gerçekler yerini sanallığa bıraktıkça,  
anı yaşama isteğimizi kaybederiz.





# Teknolojik bağımlılıklar



**İNTERNET VE  
SOSYAL MEDYA**



**TELEFON  
VE TABLET**



**OYUN  
KONSOLLARI**



**BİLGİSAYAR  
VE TELEVİZYON**

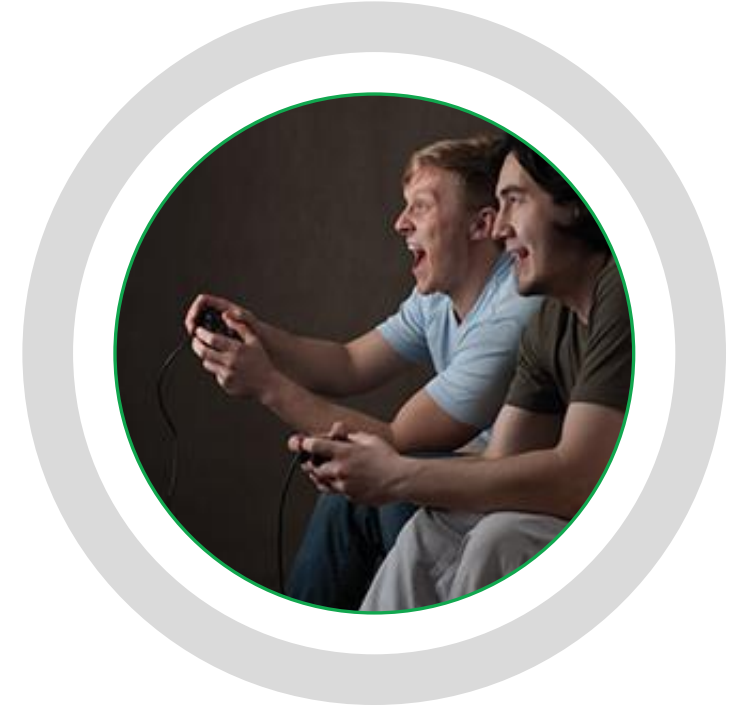
# Sosyal medya bağımlılık yapar mı?

- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçeneğe,
- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Günlük hayatınızın ve sorumluluklarınızın aksamasına sebep oluyorsa,
- Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa,
- Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız, **sosyal medya bağımlısı** olduğunuzdan söz edilebilir.



# Peki ya oyunlar?

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçirmek
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih etmek
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsemeye başlamak
- Aileden uzaklaşmak, oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşamak
- Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu notların kötüleşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma sorunlarının görülmesi



# Kurtulmak için öneriler:

- Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.
- Oyunun yerini doldurun (Spor, hobi, vb.)
- Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?
- Zararlarını, sizden aldıklarını değerlendirin.
- Gerekirse uzman yardımı alın.





# Cep telefonu

Aşağıdaki cümlelerin en az 5'ine katılıyorsanız cep telefonu bağımlısı olma riski taşıdığınız söylenebilir

1. Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.
2. Cep telefonumu her zaman yanımda taşıyorum.
3. Uyuduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.
4. Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.
5. Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.
6. Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.
7. Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.



# Cep telefonu bağımlılığıyla baş etmek için

- Sabah uyandıığınızda kendinizi hazır hissetmeden (giyinmeden, kahvaltı etmeden vb.) cep telefonunuzu elinize almayın.
- Güne pozitif ve sağlıklı şeylerle başlayın ve öyle sürdürün.



# Cep telefonu bağımlılığıyla baş etmek için

- Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eđer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin.
- Uyku düzeninizi korumayı önceleyin.



# Cep telefonu bağımlılığıyla baş etmek için

- Cep telefonuyla yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteyi azaltarak işe başlayın.





# Cep telefonu bağımlılığıyla baş etmek için

- Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.



# Cep telefonu bağımlılığıyla baş etmek için

- Yemek yerken, arkadaşlarınızla gezerken, ders çalışırken, cep telefonlarınızı kullanmayın.



# Teknoloji kullanımını nasıl zararlı hale getiriyoruz?

- İnterneti denetimsiz, sınırsız ve amaçsızca kullanarak,
- İnterneti, uygun olmayan içeriklere muhatap olacak şekilde ve uzun süreli kullanarak,
- Teknolojiyi, gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanarak,
- Teknolojiyi; fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek şekilde kullanarak teknoloji kullanımını kendimiz için zararlı hale getiririz.

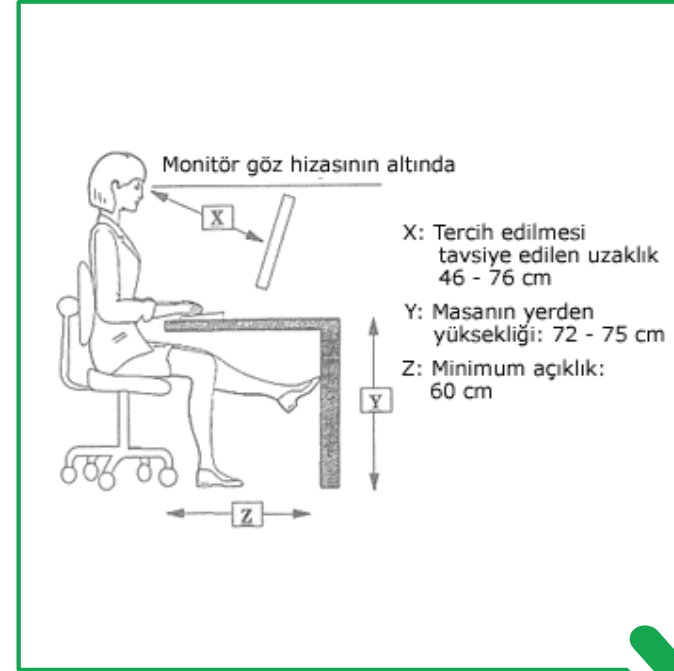
## SONUÇ

Sosyal fobi  
Huzursuzluk  
Mutsuzluk

# Bağımlılık gelişebilir!

- Çocuk/genç dış dünyadan kopup bilgisayar ve internet için diğer **sorumluluklarını ihmal edebilir.**
- Dışarıda ya da okulda arkadaşlarıyla etkileşim içinde olmak yerine **eve kapanabilir.**
- Kendi oluşturduğu sanal dünyası içinde kaybolur ve **sosyal yaşamdan kopar.**

# Sağlığımıza zarar verebilir!



# Başka zararları yok mu?

- Kişiler arası duyarlılıklar azalması
- Özgüvende düşüş
- Sürekli uykusuz ve yorgun görülmeler
- Çevreyle arasındaki ilişkinin zayıflaması ya da kopması





# Başka zararları yok mu?

- İnternetteki arkadaşlıkları fiziksel arkadaşlıklara tercih etme
- Sosyal gelişimde önemli ölçüde gerileme
- Sosyal kaygı düzeyinde ve saldırganlık davranışlarında yükselme

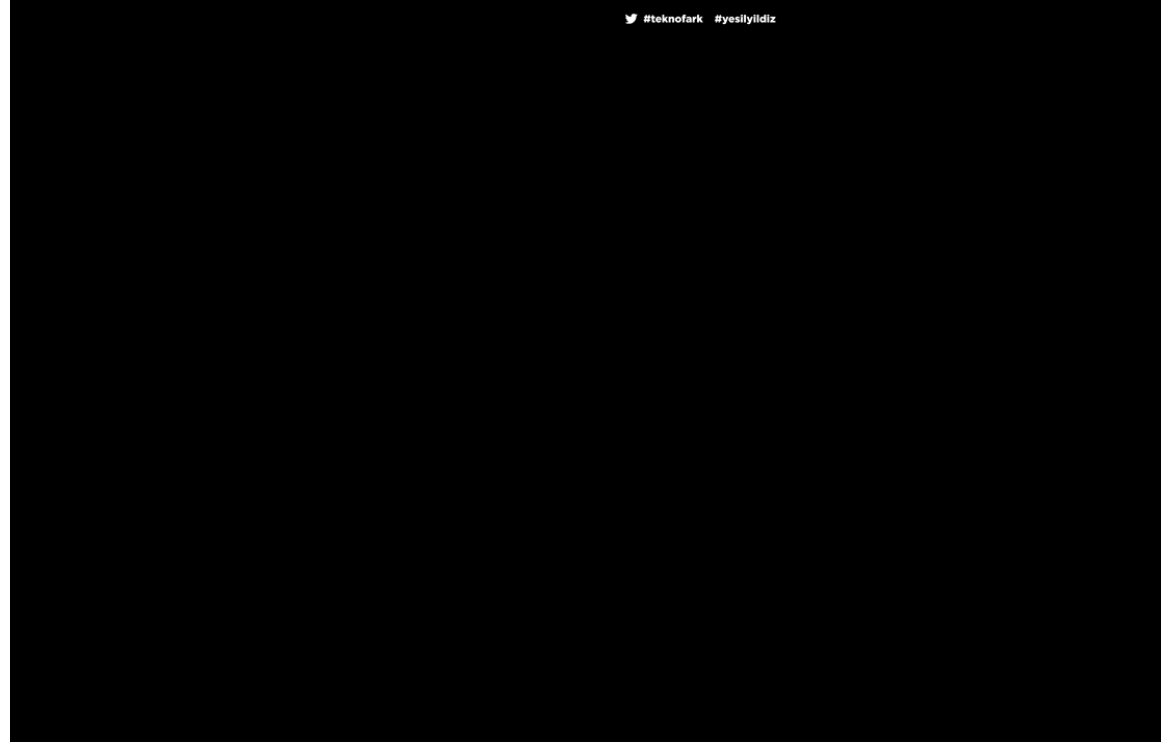


# Başka zararları yok mu?

- Giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama
- İçe dönüklük (çekinme-kaçınma hâli)
- Kuru gözler, baş ve sırt ağrıları



# Teknoloji bağımlılığının olumsuz etkileri



# Benim durumum ne acaba?

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz.  
Kendinize yandaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz.

Testin sonunda puanlarınızı toplayınız.  
Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

Haydi o zaman, soruları cevaplayalım.

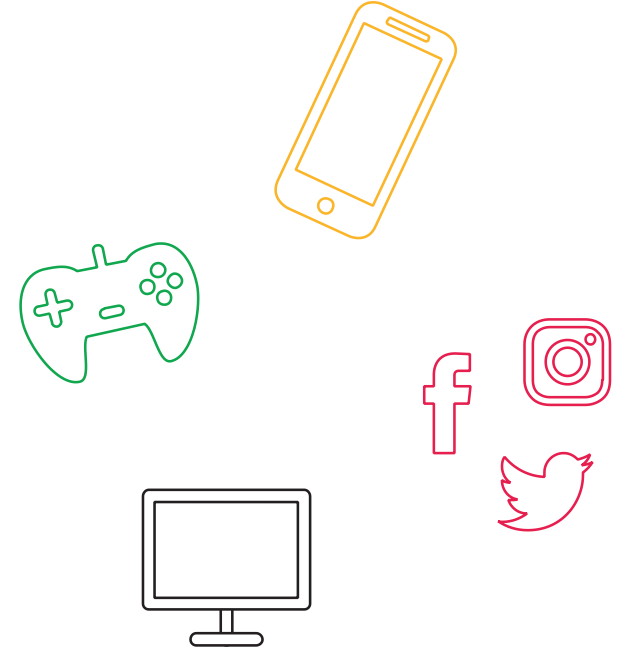
Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 Puan
Zaman zaman	2 Puan
Sık sık	3 Puan
Çoğu zaman	4 Puan
Her zaman	5 Puan

# Benim durumum ne acaba?

1

Bilgisayar ya da diğer teknolojik aygıtlarınla geçirdiğin zaman yüzünden gündelik sorumluluklarında aksama oluyor mu?

- 1) Nadiren
- 2) Zamana zaman
- 3) Sık sık
- 4) oęu zaman
- 5) Her zaman

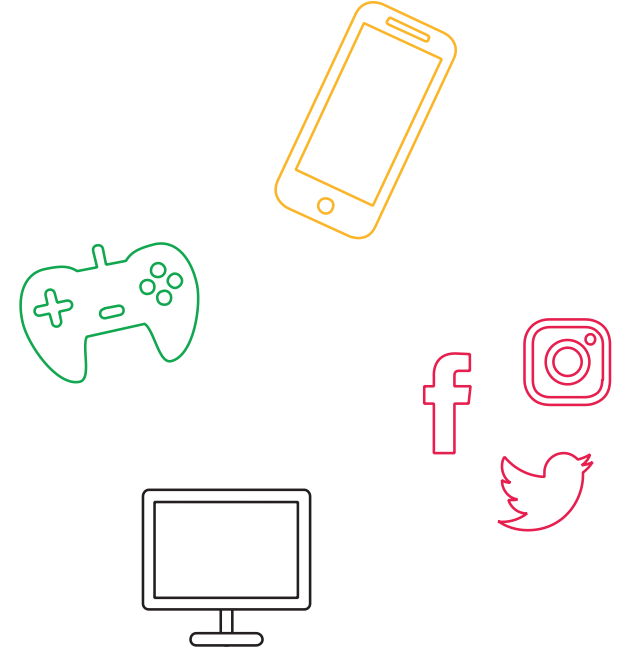


# Benim durumum ne acaba?

2

Daha fazla internette kalmak için evdeki sorumluluklarınızı ne sıklıkta ihmal ediyorsunuz?

- 1) Nadiren
- 2) Zamana zaman
- 3) Sık sık
- 4) Çoğu zaman
- 5) Her zaman



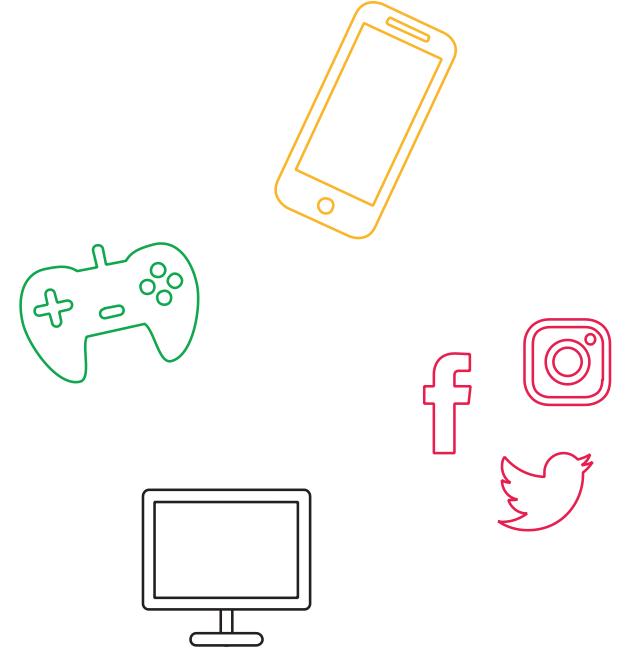


# Benim durumum ne acaba?

3

İnternetin heyecanını dostlarınızın yakınlığına ne sıklıkta tercih ediyorsunuz?

- 1) Nadiren
- 2) Zamana zaman
- 3) Sık sık
- 4) Çoğu zaman
- 5) Her zaman

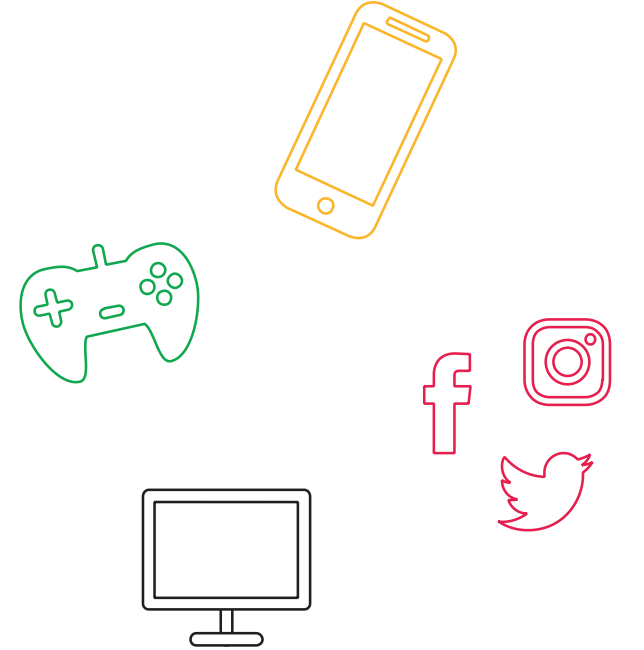


# Benim durumum ne acaba?

4

İnternet üzerinden ne sıklıkta yeni biriyle arkadaşlık kuruyorsunuz?

- 1) Nadiren
- 2) Zamana zaman
- 3) Sık sık
- 4) Çoğu zaman
- 5) Her zaman

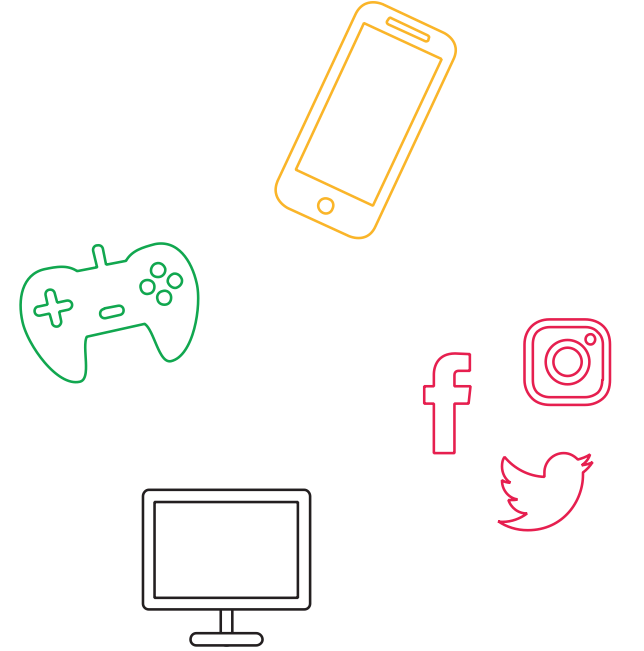


# Benim durumum ne acaba?

5

Hayatınızdaki insanlar internette geçirdiğiniz süre konusunda ne sıklıkta şikâyet ediyorlar?

- 1) Nadiren
- 2) Zamana zaman
- 3) Sık sık
- 4) Çoğu zaman
- 5) Her zaman

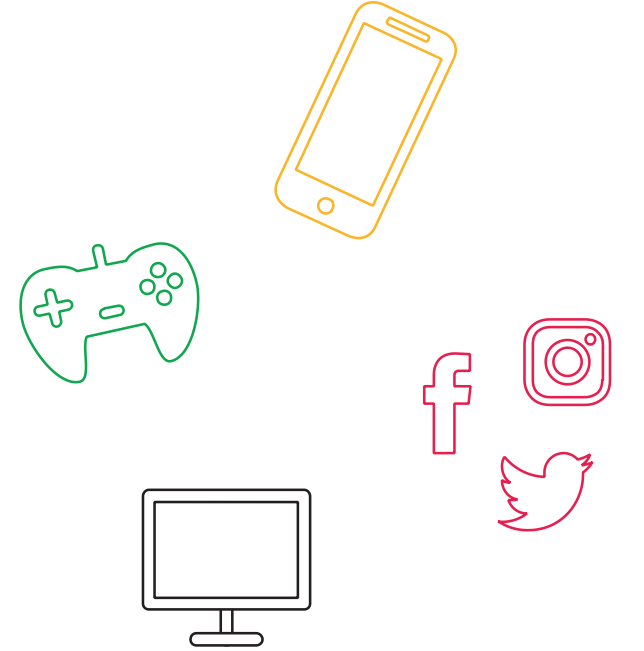


# Benim durumum ne acaba?

6

İnternette geçirdiğiniz zaman nedeniyle işinizde ya da derslerinizde ne sıklıkta problem yaşıyorsunuz?

- 1) Nadiren
- 2) Zamana zaman
- 3) Sık sık
- 4) Çoğu zaman
- 5) Her zaman

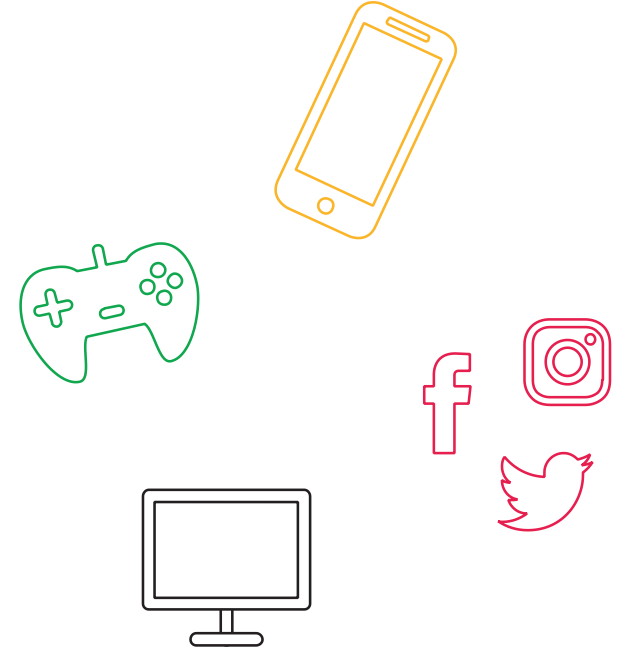


# Benim durumum ne acaba?

7

Bir şey yapmadan önce sosyal medya hesaplarınızı sıklıkta kontrol ediyorsunuz?

- 1) Nadiren
- 2) Zamana zaman
- 3) Sık sık
- 4) Çoğu zaman
- 5) Her zaman

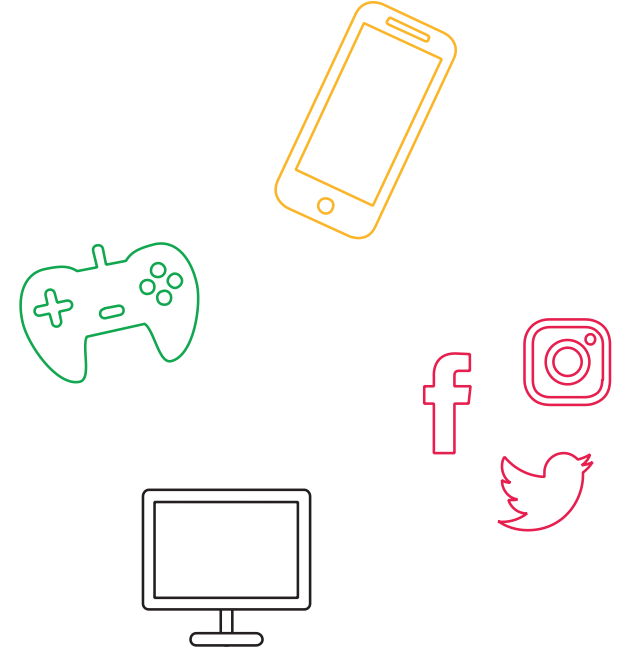


# Benim durumum ne acaba?

8

İşteki veya dersteki performansınız ya da üretkenliğiniz ne sıklıkta internet sebebiyle düşüyor?

- 1) Nadiren
- 2) Zamana zaman
- 3) Sık sık
- 4) Çoğu zaman
- 5) Her zaman



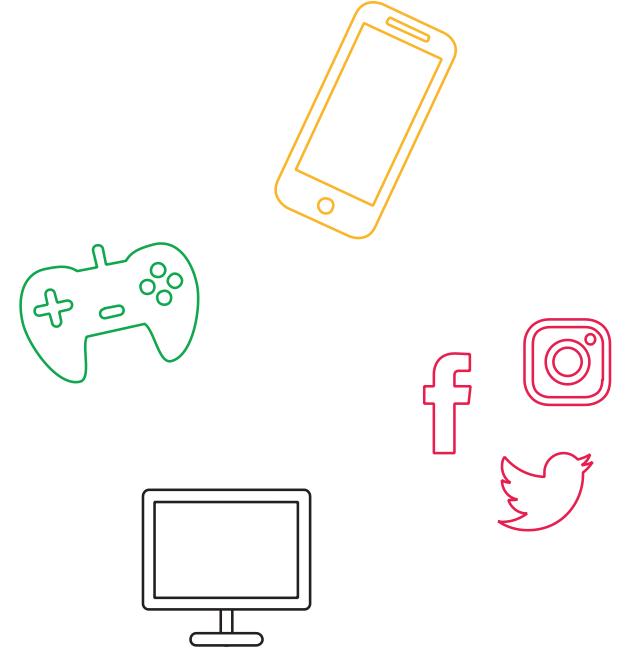


# Benim durumum ne acaba?

9

İnternette ne yaptığınız sorulduğunda ne sıklıkta saldırgan ya da ketum oluyorsunuz?

- 1) Nadiren
- 2) Zamana zaman
- 3) Sık sık
- 4) Çoğu zaman
- 5) Her zaman

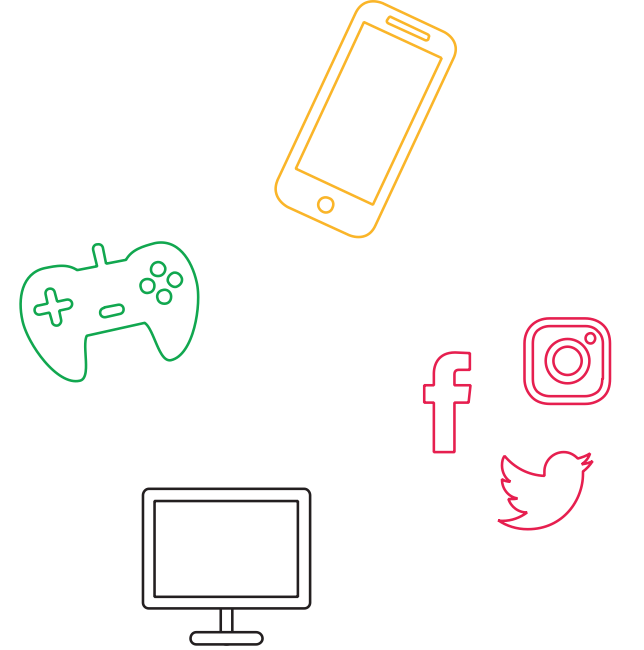


# Benim durumum ne acaba?

10

Hayatınızla alakalı sizi rahatsız eden düşünceleri ne sıklıkta interneti kullanarak zihninizden uzaklaştırıyorsunuz?

- 1) Nadiren
- 2) Zamana zaman
- 3) Sık sık
- 4) Çoğu zaman
- 5) Her zaman

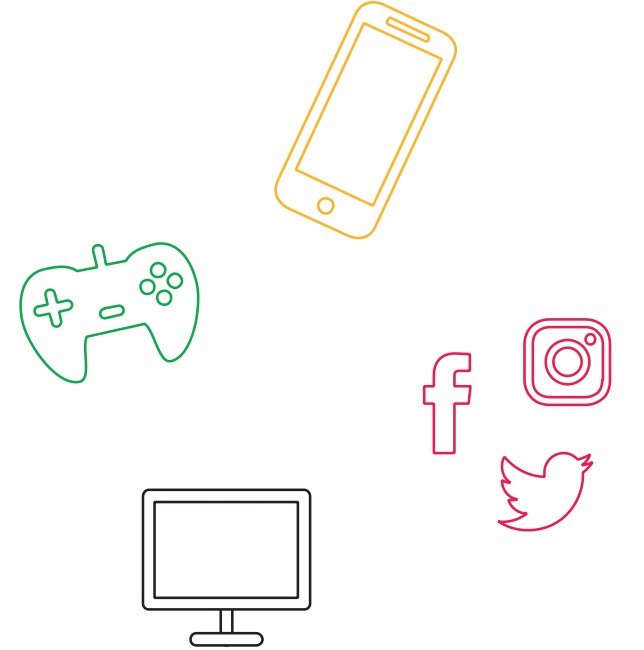


# Benim durumum ne acaba?

11

Ne sıklıkta kendinizi tekrar ne zaman internete gireceğinizi düşünürken buluyorsunuz?

- 1) Nadiren
- 2) Zamana zaman
- 3) Sık sık
- 4) Çoğu zaman
- 5) Her zaman

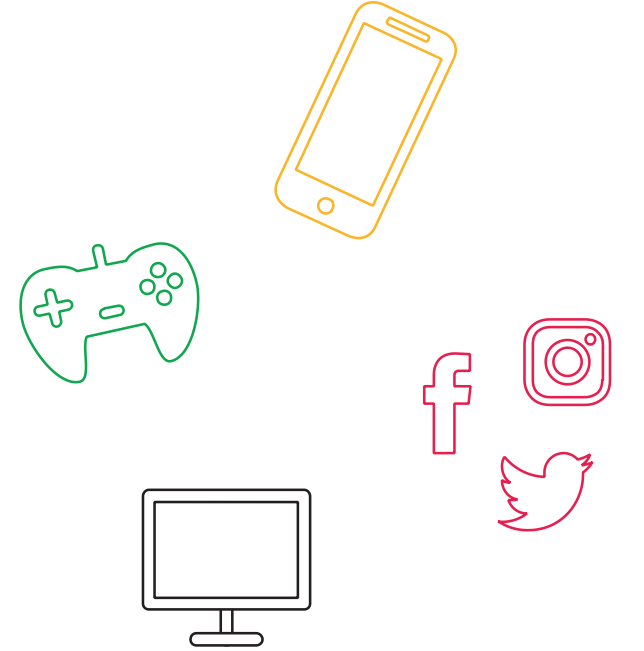


# Benim durumum ne acaba?

12

İnternetin olmadığı bir hayatın boş,  
keyifsiz ve sıkıcı olacağını ne sıklıkta düşünüyorsunuz?

- 1) Nadiren
- 2) Zamana zaman
- 3) Sık sık
- 4) Çoğu zaman
- 5) Her zaman

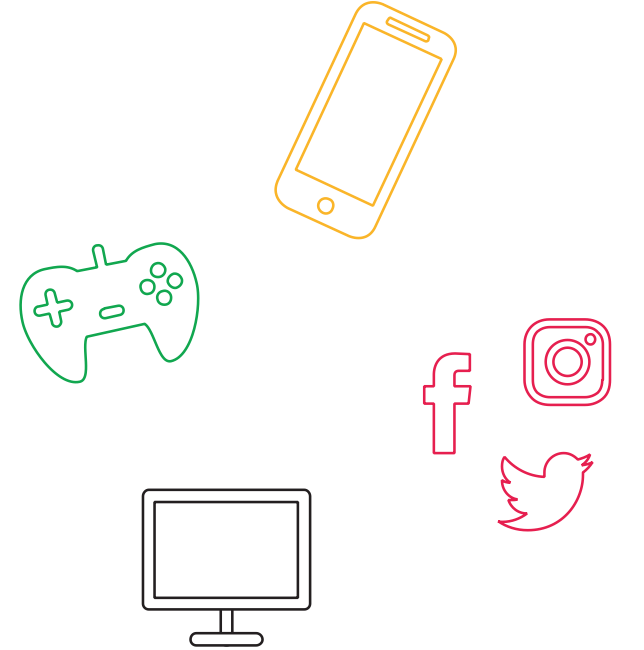


# Benim durumum ne acaba?

13

İnternetteyken meşgul edildiğinizde ne sıklıkta bağılıyor, sinirleniyor ya da sıkılmış duruyorsunuz?

- 1) Nadiren
- 2) Zamana zaman
- 3) Sık sık
- 4) Çoğu zaman
- 5) Her zaman

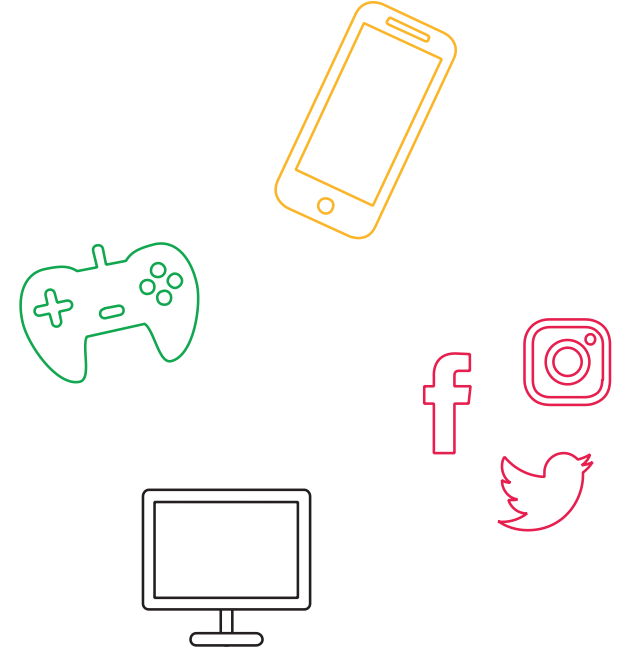


# Benim durumum ne acaba?

14

Gece geç vakitlere kadar internette olduğunuz için ne sıklıkta uykusuz kalıyorsunuz?

- 1) Nadiren
- 2) Zamana zaman
- 3) Sık sık
- 4) Çoğu zaman
- 5) Her zaman





# Benim durumum ne acaba?

15

İnternette olmadığınızda internete ne zaman geri döneceğinizle ne sıklıkta meşgul oluyorsunuz veya internette olduğunuzu ne sıklıkta hayal ediyorsunuz?

- 1) Nadiren
- 2) Zamana zaman
- 3) Sık sık
- 4) Çoğu zaman
- 5) Her zaman

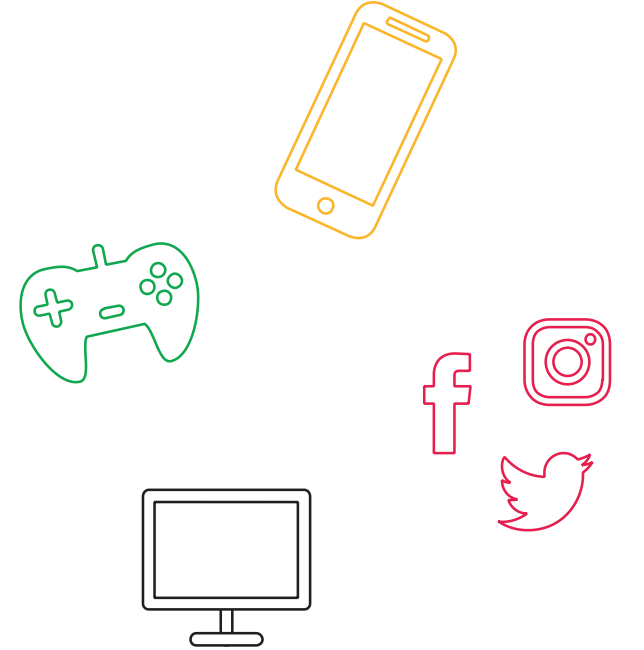


# Benim durumum ne acaba?

16

İnternetteyken kendinizi ne sıklıkta kendinize  
“Birkaç dakika daha!” derken buluyorsunuz?

- 1) Nadiren
- 2) Zamana zaman
- 3) Sık sık
- 4) Çoğu zaman
- 5) Her zaman

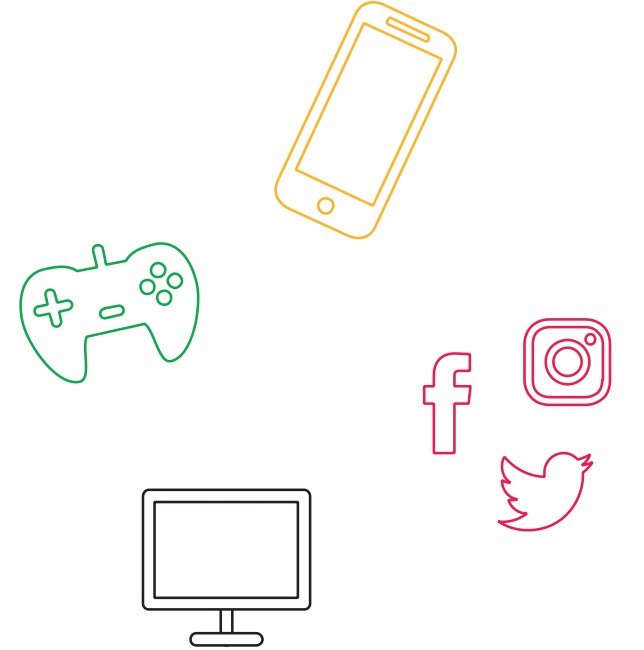


# Benim durumum ne acaba?

17

İnternette geçirdiğiniz vakti azaltmaya ne sıklıkta çalışıyor ancak başarılı olamıyorsunuz?

- 1) Nadiren
- 2) Zamana zaman
- 3) Sık sık
- 4) Çoğu zaman
- 5) Her zaman

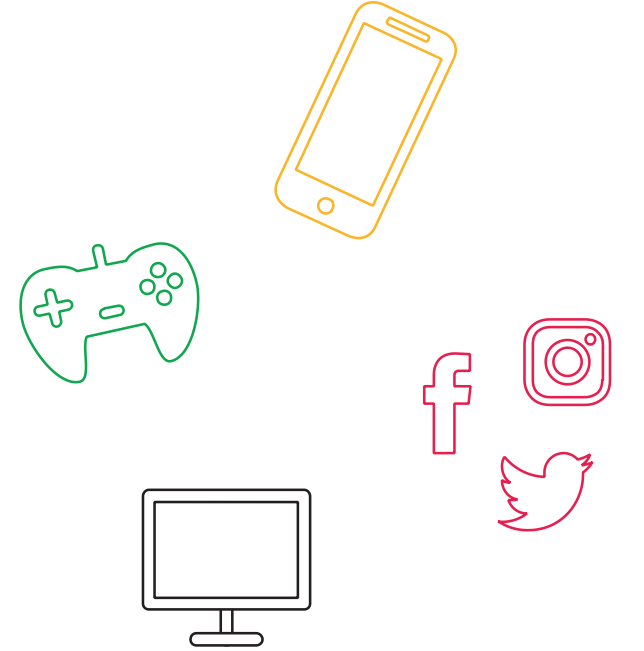


# Benim durumum ne acaba?

18

İnternette ne kadar kaldığınızı yakınlarınızdan saklamaya ne sıklıkta çalışıyorsunuz?

- 1) Nadiren
- 2) Zamana zaman
- 3) Sık sık
- 4) Çoğu zaman
- 5) Her zaman

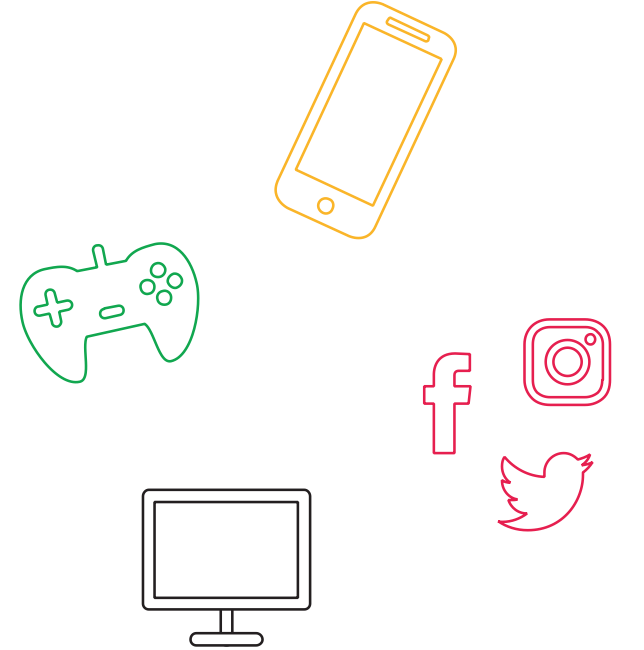


# Benim durumum ne acaba?

19

Arkadaşlarınızla dışarı gitmek yerine internette kalmayı ne sıklıkta tercih ediyorsunuz?

- 1) Nadiren
- 2) Zamana zaman
- 3) Sık sık
- 4) Çoğu zaman
- 5) Her zaman

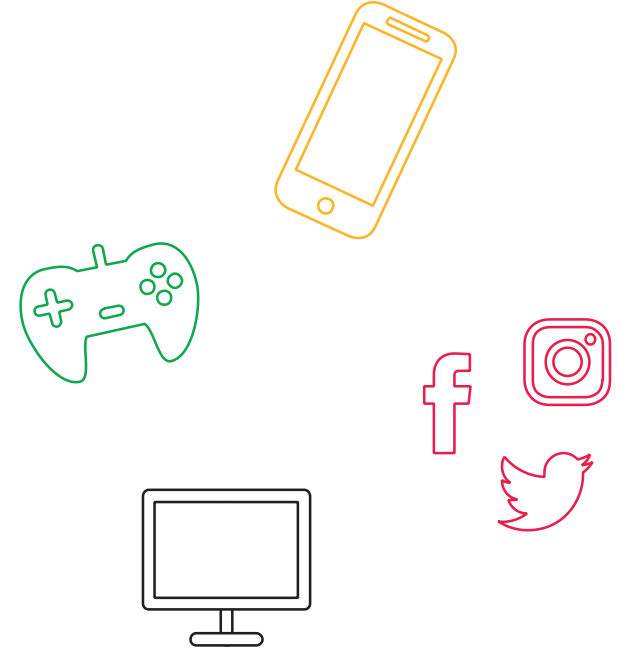


# Benim durumum ne acaba?

20

İnternet kullanmadığınız zaman ne sıklıkta depresif, huysuz ve kaygılı oluyor ve internet kullandığınızda bu durumun geçtiğini hissediyorsunuz?

- 1) Nadiren
- 2) Zamana zaman
- 3) Sık sık
- 4) Çoğu zaman
- 5) Her zaman



# İşte Sonuç

**20-49 Puan Arası**



Ortalama bir internet kullanıcısısınız. Bazen internette biraz fazla kalabiliyor ancak kullanımınızı genel olarak kontrol edebiliyorsunuz.

**50-79 Puan Arası**



İnternet sebebiyle zaman zaman veya sık sık problem yaşıyorsunuz. İnternet kullanımının hayatınız üzerindeki tam etkisini ciddi şekilde değerlendirmelisiniz.

**80-100 Puan Arası**



İnternet kullanımınız hayatınızda önemli problemlere sebep oluyor. İnternetin hayatınız üzerindeki etkisini değerlendirmeli ve internet kullanmanıza sebep olan problemleri tespit etmelisiniz.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Kendimi nasıl koruyabilirim?

## Alternatifler Oluşturun

Evde/okulda ya da ev/okul dışında severek yapabileceğiniz alternatifler bulun.

Bu bir spor ya da hobi çalışmasına katılmak da olabilir, okulda sınıfça ya da evde ailece oyunlar oynamak ya da sohbet etmek de olabilir.

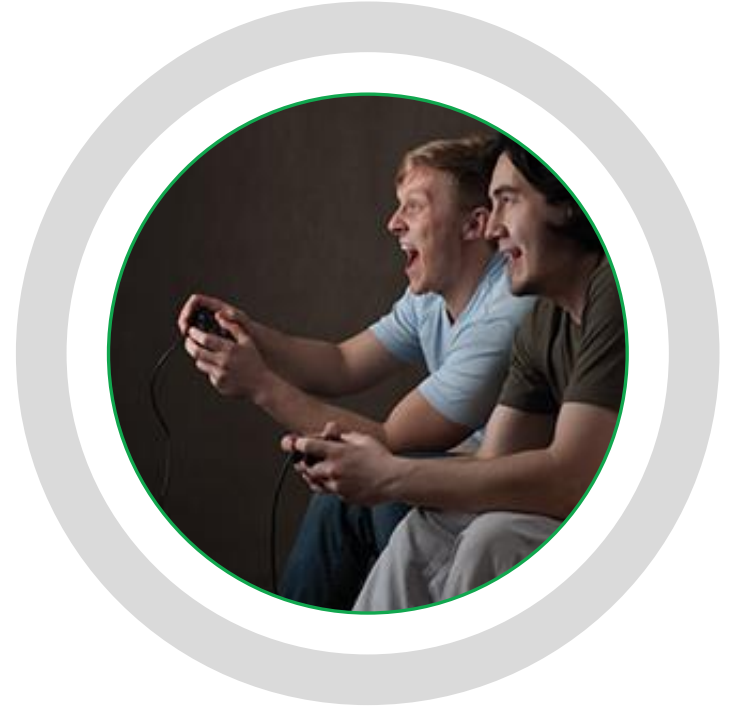




# Kendimi nasıl koruyabilirim?

Hep Oturmak Olmaz!

Sürekli teknolojik alet başında olmak, fiziksel aktivitemizi kısıtlayarak hareketsiz bir yaşam sürmemize sebep olur ve bu durum sağlığımızı olumsuz etkiler.



# Kendimi nasıl koruyabilirim?

## Ortak Vakitleri oęaltın

Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına zen gösterin. Özellikle kahvaltı ve akşam yemeklerini beraberce yemeye dikkat edin.



# Kendimi nasıl koruyabilirim?

Zaman Sınırlaması Şart

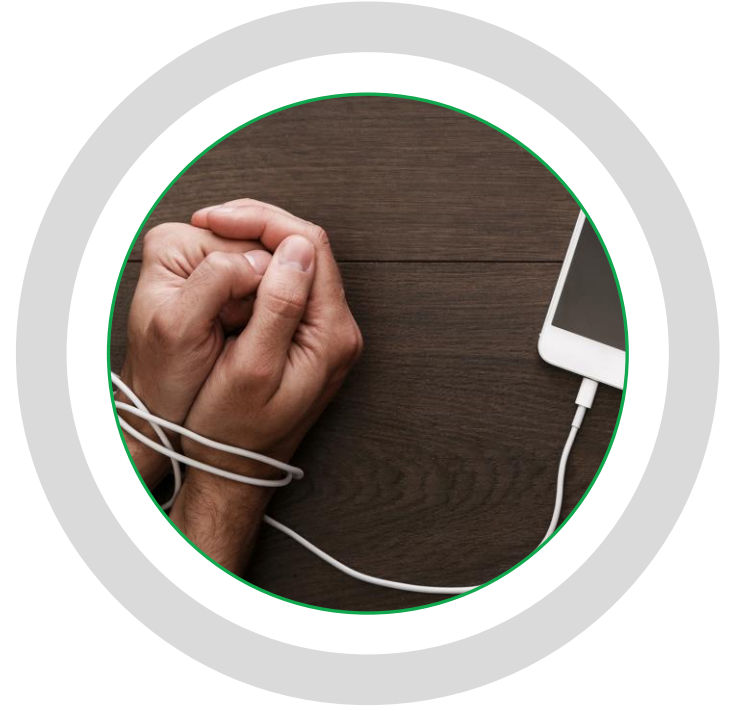
Teknoloji ile geçireceğiniz zamanı  
başından planlayın.



# Kendimi nasıl koruyabilirim?

Alışkanlıklarınızla Oynayın!

Alışkın olduğunuz teknoloji kullanma zamanını ve mekânını tam zıt saatlere ve mekânlara kaydırabilirsiniz.



# Kendimi nasıl koruyabilirim?

Dış Durdurucu Kullanın!

Makul süreyle teknoloji kullanımlarınızın hemen ardına yapılması zorunlu bir iş planlayabilirsiniz.



# Kendimi nasıl koruyabilirim?

Kendinize Hedefler Koyun!

Teknoloji kullanımınıza makul bir zaman sınırlaması koyabilir ve bu süreyi yavaş yavaş azaltabilirsiniz.



# Kendimi nasıl koruyabilirim?

Çok Kullandığınız İşlevlerden Uzak Durun

Sık kullandığınız teknoloji ürününün işlevinden olabildiğince uzaklaşıp alternatiflerine yönelebilir, örneğin sosyal medya çok kullanıyorsanız klasik mektuplara başvurabilirsiniz.



# Kendimi nasıl koruyabilirim?

Hatırlatıcı Kartlar Kullanın!

Teknolojinin bağımlı kullanımının neler kaybettireceğini hatırlatıcı kartları evinizin uygun yerlerine asabilirsiniz.

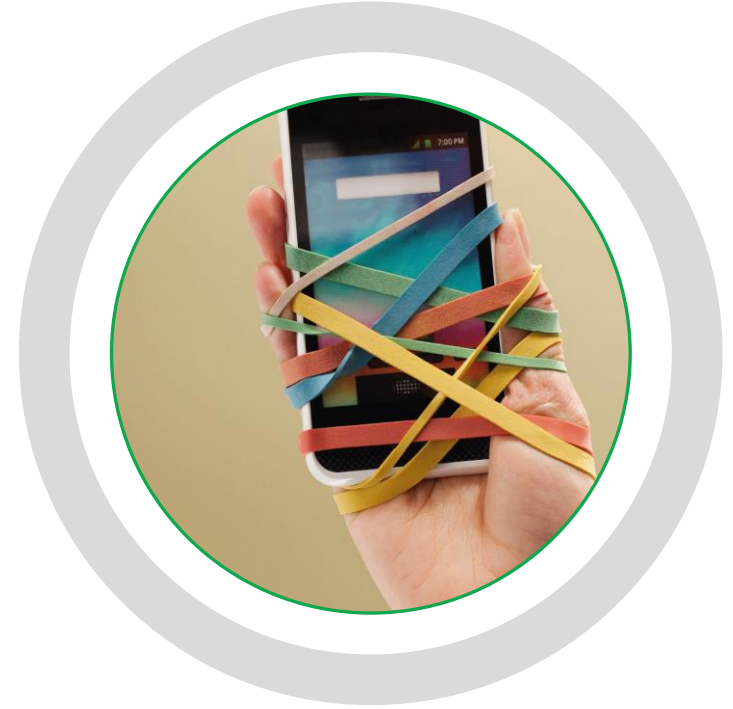




# Kendimi nasıl koruyabilirim?

Gerektiğinde Yardım İsteyin!

Başta okul rehber öğretmeni olmak üzere ihtiyaç duyduğunuzda uzman desteği alabilirsiniz.



# Kendimi nasıl koruyabilirim?

Spor Yapın!

Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir şekilde boşaltmayı sağlayacağından bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştırabilecektir.



# Kendimi nasıl koruyabilirim?

Düşüncelerinizi Kontrol Edin!

Teknoloji bağımlılığına sebep olan ya da teknoloji bağımlılığını arttıran otomatik düşüncelerinizi ve şartlanmışlıklarınızı gözden geçirebilirsiniz.



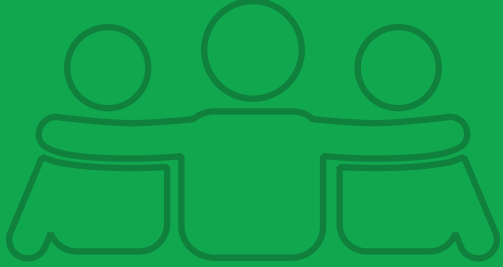
# Kendimi nasıl koruyabilirim?

Sosyal Beceriler Edinin!

Yeni yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilmektedir. Kendini ifade edebilme, iletişim becerilerine sahip olabilme, öfke kontrolü, zaman yönetimi becerilerine sahip olabilme gibi...



**e-sosyal misiniz?  
a-sosyal mi?**



**Sosyal çevreni  
sosyal medya ile  
kısıtlama**



**Hayat nehri  
netten akıyor!**

**İnternete bağlı ol,  
bağımlı olma.**



**Telefonun çeksin,  
ama seni içine  
çekmesin**

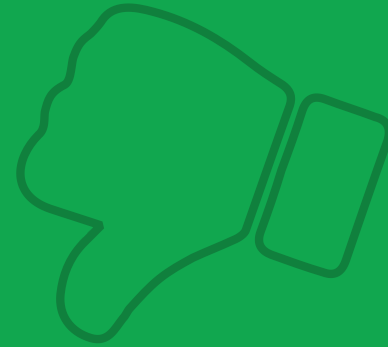
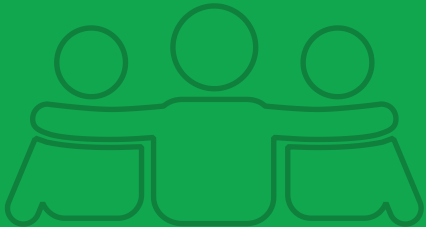


**Sıfır teknoloji değil,  
sınırsız teknoloji değil,  
yeterince teknoloji.**



**Teknoloji çözüm üretir,  
bağımlılık sorun üretir.**

**Azı karar,  
çoğu zarar.**



# teknolojiye bağımlı yaşama



teşekkür ederiz

[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)

[f](#) [t](#) / tbmYesilay

