



teknoloji yerinde yeterince



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

YETİŞKİN

Sunum İçeriđi

- Teknoloji Bağımlılığı Nedir?
- Belirtileri Neler Olabilir?
- Sebepler Neler Olabilir?
- Kimler Risk Altında?
- Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı
- Teknolojiyi Kullanma Biçimleri
- Teknolojik Bağımlılıklar
- Teknoloji Kullanımını Nasıl Zararlı Hale Getiriyoruz?
- Kendimi Nasıl Koruyabilirim?
- Bağımlılık Riskinden Korunmak İçin Neler Yapabilirim?



Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

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



Belirtileri Neler Olabilir?



Teknoloji başında harcanan
vaktin giderek artması



Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel
bir sorun oluřturmasına raėmen
teknolojinin **kullanılmaya devam edilmesi**



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

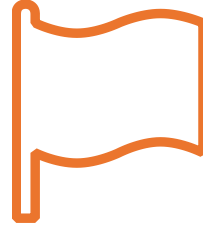
Belirtileri Neler Olabilir?



Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi



Zamanın büyük çoğunluğunun, fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi



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

Sebepleri Neler Olabilir?

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair **bilgi eksikliği**
- Bağımlılığın **sonuçlarını bilmemek veya önemsememek**
- Merak duygusunu **kontrol edememek**
- Bağımlı arkadaş ve aile **çevresinin içerisinde bulunmak**



Sebepleri Neler Olabilir?

- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek



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



Teknolojiyi kullanmak ama nasıl?

- Kullanma
- Kötüye Kullanma
- Bağımlılık



Teknolojiyi Kullanma

- Sorumlu kullanım
- Güvenli kullanım
- Faydalı kullanım
- Bilinçli kullanım
- Dürüst Kullanım
- Sınırlı kullanım



Kötüye Kullanma

Teknoloji kullanımını nasıl zararlı hale getiriyoruz?

- İnterneti denetimsiz, sınırsız ve amaçsız,
- Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde,
- Uzun süreli,
- Uygunsuz içeriklere maruz kalarak,
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek biçimde kullandığımızda,

bu kullanım bizim için zararlı hale gelir.



Kötüye Kullanma

Kötüye kullanma aşağıdaki gelişim düzeylerini olumsuz etkiler:

- Fiziksel Gelişim
- Psikolojik Gelişim
- Sosyal Gelişim
- Zihinsel Gelişim
- Manevi Gelişim



Fiziksel Gelişim

Uyku düzeni bozulabilir.

Uyku düzeni bozulduğunda ve ihtiyaç duyulan 6-8 saat arası uyku alınmadığında kişinin;

- Saldırganlık seviyesi ve dürtüsel davranışları artar,
- Dikkat eksikliği artar ve böylece öğrenme süreci olumsuz etkilenir.
- Geceleri salgılanan melatonin hormonu salgılanmadığı için hastalıklara karşı bağışıklık düşer.



Fiziksel Gelişim

Beslenme sorunları oluşabilir.

Teknolojiye bağımlı yaşayan kişilerde zamandan kazanmak için şekerli gıdalar (abur cubur vs.) ve fast food tüketimi çok fazladır. Bu durum dengesiz ve sağlıksız beslenmeye ve kişinin aşırı kilo almasına neden olur. Ayrıca şeker vücutta bağımlılık oluşturan bir maddedir ve vücuda ihtiyaçtan fazla enerji verir.

Bu enerji atılmadığında **dürtüselliği artırır.**



Fiziksel Gelişim

Hareketsiz yaşam, hem sağlık için zararlı hem de zihinsel, psikolojik açıdan da zararları vardır.

Var olan enerji spor ile faydalı bir şekilde atılmazsa kişi sakın kalamayabilir, dikkatini yoğunlaştıramayabilir.



Psikolojik Gelişim

Psikolojik gelişimde 5 önemli ihtiyaç vardır. Teknoloji bağımlılığı oluştuğunda psikolojik gelişim zarar görür ve bu 5 ihtiyaç sağlıklı bir şekilde giderilemez:

- **İrade:** İnsanın kendine söz geçirebilmesidir. Teknolojik aletler, kişinin iradesini yavaş yavaş ele geçirir.
- **Kahraman:** Örnek alınacak kişi ve karakterlerdir. İnternet ortamında ve oyunlardaki kahraman özellikli modeller, olumsuz özellikleri olan modellerdir. Sağlıklı kahraman rol modelleri internet ortamında yok denecek kadar azdır.



Psikolojik Gelişim

- **Rehber:** Bireyin, bir yetişkin ile konuşabilmesi, ona **kendini anlatabilmesi** ve gerektiğinde ondan yardım alabilmesi önemlidir. Teknolojiye bağımlılık yalnız kalmayı ve bu ihtiyacı internet ortamında gidermeyi beraberinde getiriyor.
- **Refik (Yol Arkadaşı):** Hedef arkadaşı demektir. Psikolojik gelişimde sağlıklı **akran ilişkileri** çok önemlidir. Sağlıklı bir akran ilişkisi ve hedefleri ortak akranlarla iletişim, psikolojik gelişimi olumlu etkileyecektir. Teknoloji bağımlılığında birey sağlıklı hedef arkadaşlarını internet ortamında bulamayabilir.



Psikolojik Gelişim

- **Hedef:** Kişinin kendisi, bugünü ve geleceği ile ilgili hedefleri olmalıdır. İnternet ortamında uzun zaman geçiren ve bağımlı hale gelen kişilerin gerçek hayatta **hedef koymakta zorlandıkları** gözlemlenmektedir.



Sosyal Gelişim

- **Sağlıklı sosyal becerilere** sahip olmak isteyen bir kişi toplumun içerisinde yer alarak, toplumun kültürünü, gelenek ve göreneklerini, toplumun kabullerini ve retlerini bilerek ilişkilerini şekillendirmelidir.
- Teknolojinin kötüye kullanımında, sosyal gelişim için gerekli, düzenli ve derinlikli ilişki ihtiyacı giderilememektedir. Bu durum da sosyal gelişimi olumsuz etkilemektedir.



Zihinsel Gelişim

Şayet teknoloji kullanımı;

- Kişinin zihinsel kapasitesini, boşa kullanacak şekilde gereksiz bilgiyle doldurmasına sebep oluyorsa,
- Yanlış ve zararlı bilgiler kişinin hayat kalitesini olumsuz etkiliyorsa,
- Çocukların iç dünyasının ve hayal gücünün fakirleşmesine neden oluyorsa,
- Zihin, seyredilip unutulmuş eğlence görüntüleriyle dolmuş ve bilgi sevgisi kaybedilmiş ise **teknolojinin kötüye kullanımı** söz konusudur.



Manevi Gelişim

Teknoloji bağımlılığı bireyin manevi gelişimine de zarar verebilir. Gerçek hayattan uzaklaşmak ve sanal hayatı, hayatın merkezine koymak aşağıdaki ve benzeri zararları beraberinde getirebilir.

Çocuklarda özellikle:

- Tam olarak ne istediğini bilmeyen ama “ısrarla bir şeyler isteyen” çocukların maymun iştahları ölçsüzce beslendiğinde, yaşamlarının ilerleyen yıllarında, ne istediğini bilmeyen tatminsiz yetişkinlere dönüşürler ve o yetişkinler, neler satın alsalar da içlerinde giderilemeyen bir boşluk hissiyle, yani manevi açlıkla yaşamlarını sürdürürler.



Manevi Gelişim

Ayrıca;

- Değerlerin zarar görmesi,
- Aile ilişkilerinin zarar görmesi,
- Yalnızlık duygusunun artması ve gerçek ilişkilere ihtiyaç duyulmaması

gibi zararlar gözüküyorsa manevi gelişim zarar görüyor demektir ve bu durumda teknolojinin kötüye kullanımından bahsedilebilir.



Teknolojik Bağımlılıklar



İNTERNET VE
SOSYAL MEDYA



TELEFON
VE TABLET



OYUN
KONSOLLARI



BİLGİSAYAR
VE TELEVİZYON

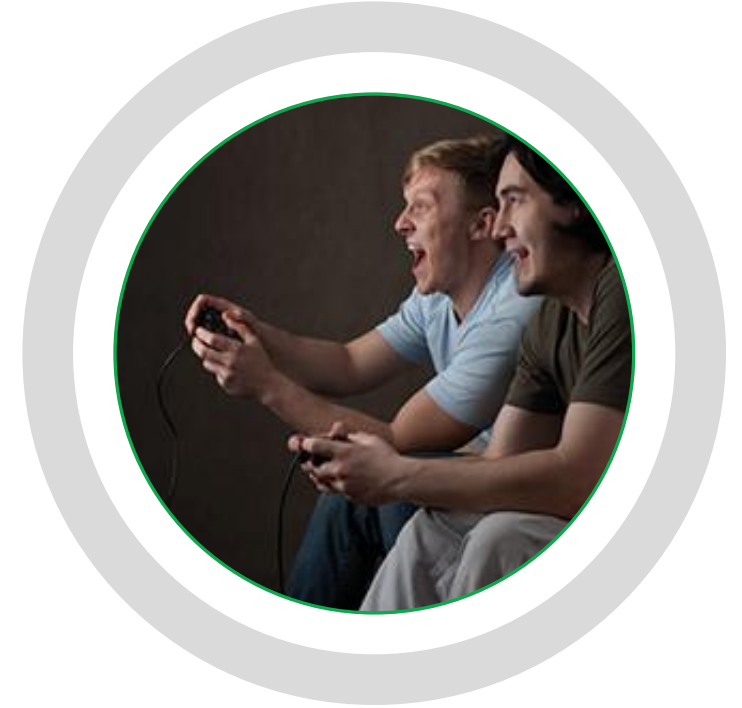
Sosyal Medya Bağımlısı mısınız?

- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekse,
- 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.



Oyun Bağımlılığı

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriyorsanız,
- Aile ya da arkadaşlarınızla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih ediyorsanız,
- Oyunlarda aldığınız başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarınızdan daha çok önemsemeye başladığınız,
- Aileden uzaklaşıyor, oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşıyorsanız,
- Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu notlarınız kötüleştiyse, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma sorunları görülmeye başlandıysa **oyun bağımlısı** olduğunuzdan söz edilebilir.



Kurtulmak İçin neriler

- 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 Bağımlılığıyla Baş Etmek İçin

- Sabah uyandığınızda kendinizi hazır hissetmeden (giyinmeden, kahvaltı etmeden vb.) cep telefonunuzu elinize almayın.
- Güne pozitif ve sağlıklı şeylerle başlayın ve öyle sürdürün.
- Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin.



Cep Telefonu Bağımlılığıyla Baş Etmek İçin

- Cep telefonuyla yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteyi azaltarak işe başlayın.
- Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.
- Yemek yerken, arkadaşlarınızla gezerken, bir işle uğraşırken, cep telefonlarınızı kullanmayın.



Başka zararları yok mu?

- Kişiler arası duyarlılıkların azalması
- Özgüvende düşüş
- Sürekli uykusuz ve yorgun görümler
- Çevreyle arasındaki ilişkinin zayıflaması ya da kopması
- Kuru gözler, baş ve sırt ağrıları



Başka zararları yok mu?

- İnternetteki arkadaşlıkları fiziksel arkadaşlıklara tercih etme
- Sosyal gelişimde önemli ölçüde gerileme, içe dönüklük (çekinme-kaçınma hâli)
- Sosyal kaygı düzeyinde ve saldırganlık davranışlarında yükselme
- Giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama



Kendimi/Çocuğumu 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/Çocuğumu 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.

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



Kendimi/Çocuğumu Nasıl Koruyabilirim?

Ortak Vakitleri Çoğaltın

Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına özen gösterin.

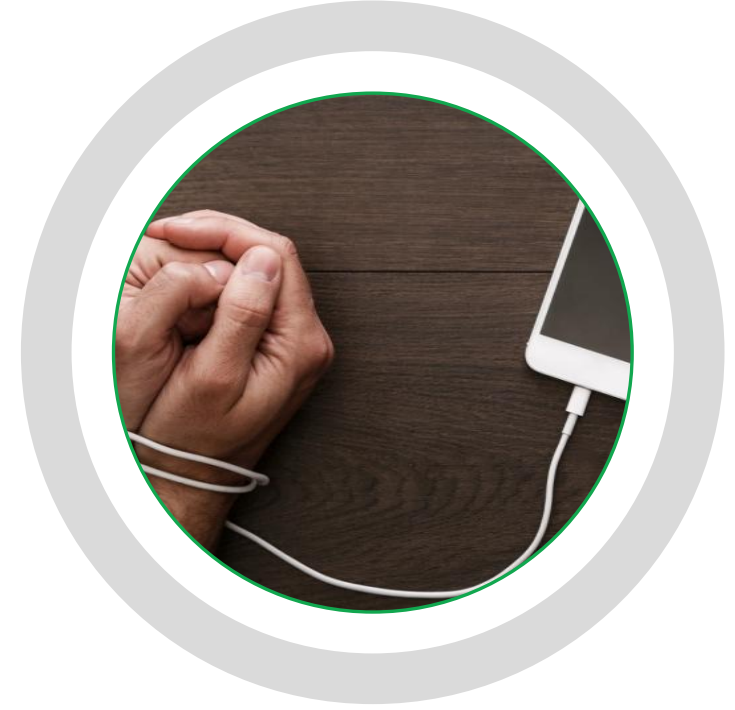
Özellikle kahvaltı ve akşam yemeklerini beraberce yemeğe dikkat edin.



Kendimi/Çocuğumu Nasıl Koruyabilirim?

Zaman Sınırlaması Şart

Teknoloji ile geçireceğiniz zamanı baştan planlayın.



Kendimi/Çocuğumu Nasıl Koruyabilirim?

Alışkanlıklarınızla Oynayın!

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



Kendimi/Çocuğumu 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...



Kendimi/Çocuğumu Nasıl Koruyabilirim?

Dış Durdurucu Kullanın!

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



Kendimi/Çocuğumu Nasıl Koruyabilirim?

Hedefler Koyun!

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



Kendimi/Çocuğumu 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/Çocuğumu Nasıl Koruyabilirim?

Hatırlatıcılar Kullanın!

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



Kendimi/Çocuğumu Nasıl Koruyabilirim?

Gerektiğinde Yardım İsteyin!

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



Kendimi Nasıl Koruyabilirim?

Düşüncelerinizi Kontrol Edin!

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



teknoloji yerinde yeterince



teşekkür ederiz



**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr