

# teknolojiye bağımlı yaşama



# 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

### **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.



# 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.

Aile ile geçireceğiniz zamanı artırın.





# 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

- 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.

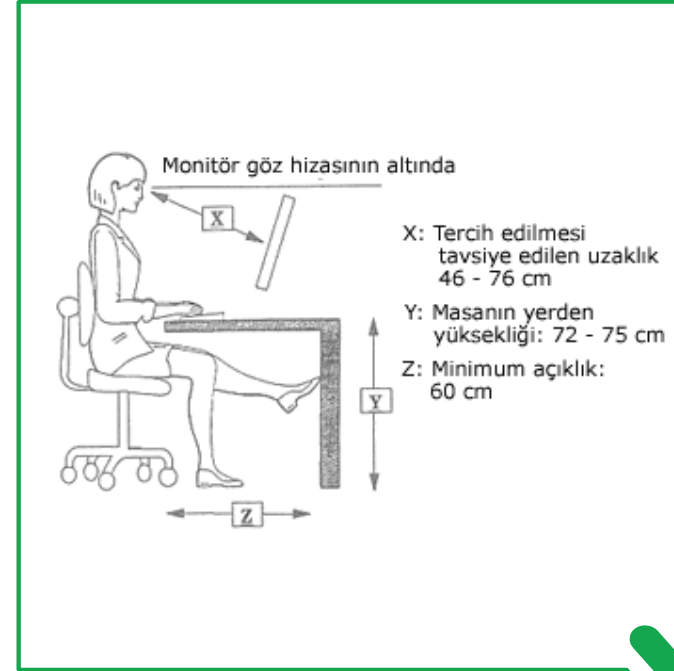
## SONUÇ

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?

- 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



# 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

# 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