



# 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 onsz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.



# Belirtileri Neler Olabilir?



Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması



Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına 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



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



Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi

# Sebepleri 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



# Sebepleri Neler Olabilir?

- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek
- Gerçek dünyada başarılamayan 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



# Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

### **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 yoktu. 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 amaçlarla bir teknolojik ürünü kullanmaya başlar ve kullanmaya devam eder.



Hayatımızdaki gerçekler yerini  
sanallığa bıraktıkça,  
anı yaşama isteğimizi kaybederiz.

# 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.

Gençler daha fazla televizyon seyredebilmek, daha fazla internete girebilmek, daha fazla dijital oyun oynayabilmek ya da arkadaşlarıyla mesajlaşabilmek için daha az uyumaktadırlar.

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 bireyin kendini ilgileri, yetenekleri ve kabiliyetleri doğrultusunda tanınması, artılarının eksilerinin farkında olması, eksik yönlerini geliştirmesi ve kendisiyle barışık olması beklenir.
- Teknolojinin amaçsız ve sınırsız kullanımıyla birey kendine psikolojik gelişim için gerekli olan bu soruları sormayabilir, bu zamanı bulamayabilir ve bu ihtiyacı hissetmeyebilir.
- Bunlar olmadan da duygularını yönetebilmesi, iradesini güçlendirip kendine söz geçirebilmesi, bir hedefe odaklanıp peşinden gidebilmesi çok zor olur hatta hiç mümkün olmaz.

*Ben kimim?  
Bilmek  
Kabul Etmek  
Uyum Sağlamak  
Artılarım  
Eksilerim*

# Psikolojik Gelişim

Psikolojik gelişimde 5 önemli ihtiyaç vardır. Teknoloji bağımlılığı olduğunda 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

- Bireyin yakın çevresiyle düzenli ve derinlikli, uzak çevresiyle de seviyeli ve mesafeli bir ilişki kurması, sağlıklı sosyal gelişim için önemli bir kriterdir.
- Birey, hem yakın çevresiyle ilişkisinde ve iletişimde, hem de uzak çevresiyle ilişkisinde ve iletişimde duygularını, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını kırmadan ve kırılmadan ifade edebilmelidir.





# 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

Zihinsel gelişimin sağlıklı olabilmesi için aşağıdaki tutum ve davranışlara ihtiyaç vardır:

- Bilgiyi sevmek
- Doğru ve faydalı bilgi kaynaklarına yönelmek
- Okumak, görmek, düşünmek
- Bilgi kanallarını doğru kullanmak
- Zihni temiz tutmak



# 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 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.



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



# 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.



# Cep Telefonu Bağımlılığıyla Baş Etmek İçin

- 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 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.



# Sağlığımıza Zarar Verebilir!

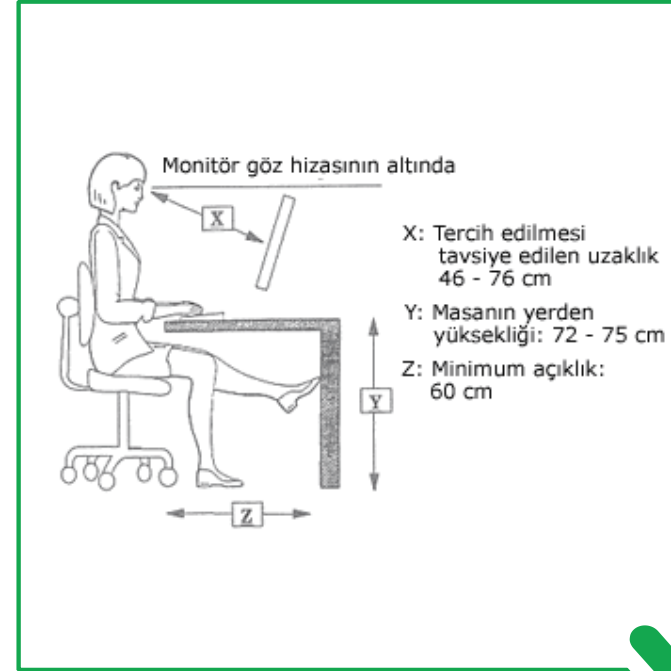
İnternet kullanım süresi arttıkça saldırganlık, genel sağlık durumunda bozulma (göz yorgunluğu, sırt-boyun ağrıları, uykusuzluk, yorgunluk, hareketsiz kalma vb.) ve depresif belirtiler görülme oranı artmaktadır.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI



# Sağlığımıza Zarar Verebilir!



# Başka zararları yok mu?

- Kişiler arası duyarlılıkların azalması
- Özgüvende düşüş
- Sürekli uykusuz ve yorgun görümler
- 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





# Kendimi Nasıl Koruyabilirim?

## Alternatifler Oluřturun

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

Bu bir spor ya da hobi çalışmasına katılmak da olabilir, okulda sınıfa 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

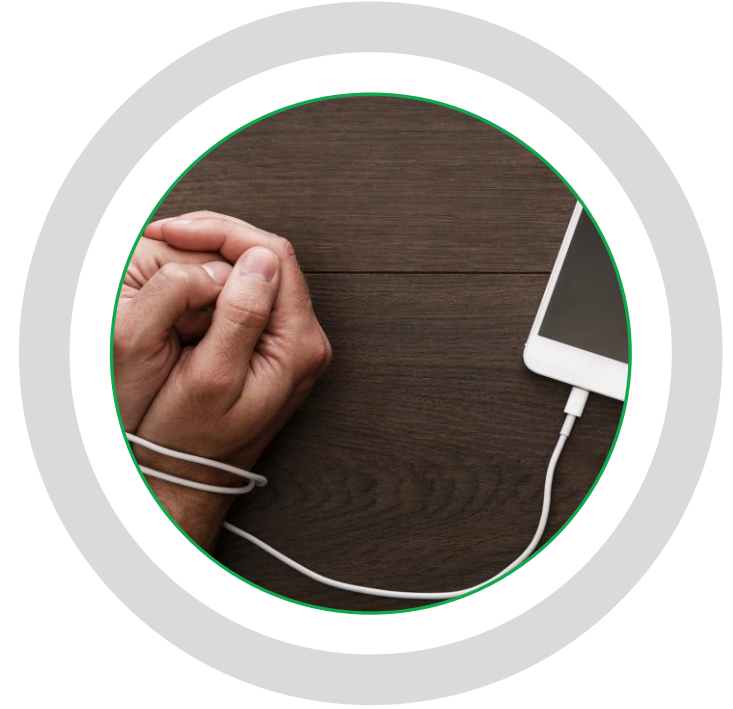
Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına zen gösterin. Özellikle kahvaltı ve akşam yemeklerini beraberce yemeğe dikkat edin.



# Kendimi Nasıl Koruyabilirim?

Zaman Sınırlaması Şart

Teknoloji ile geçireceğiniz zamanı  
baştan planlayın.



# Kendimi Nasıl Koruyabilirim?

Alışkanlıklarınızla Oynayın!

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





# 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...



# 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.





# Seni dinlemeye hazırız

Bağımlılıkları hayatınızdan çıkarmanın yolu YEDAM'dan geçiyor.  
Ücretsiz psiko - sosyal destek hizmeti almak için  
mutlaka bize danışın.



DANIŞMANLIK MERKEZİ  
YEDAM





teknoloji  
yerinde yeterince



teşekkür ederiz



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr