teknolojiye bağımlı yaşama

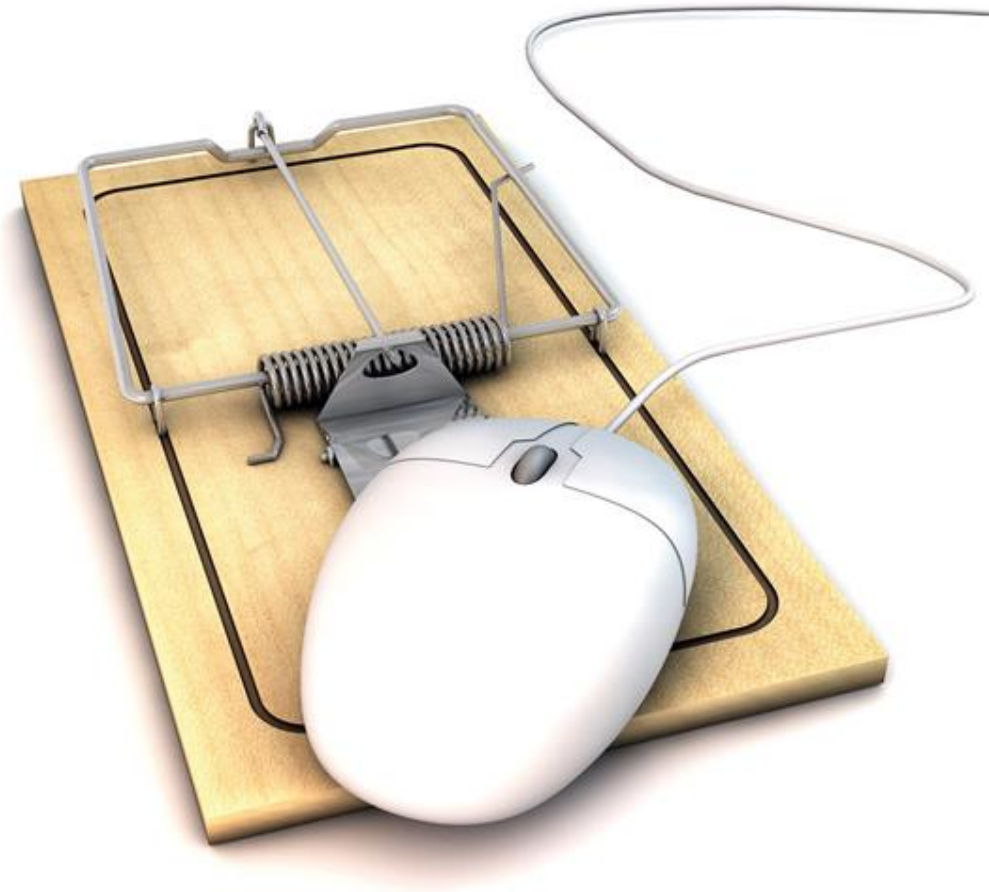
YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

LİSE

Sunum İçeriği

- 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 İçin 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.

Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

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

Bağımlılık Kartı Oyunu

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 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

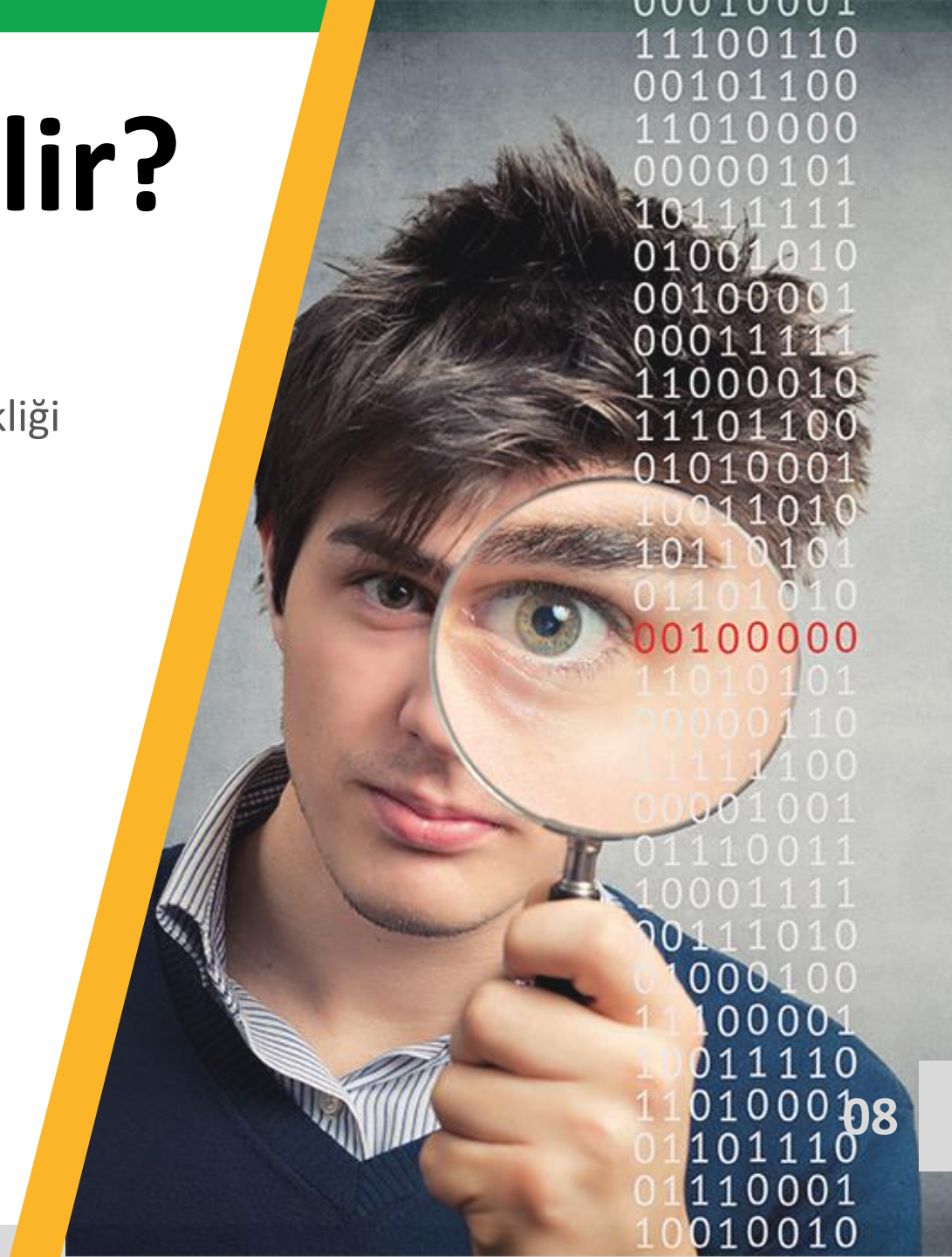
Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi

Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi

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

Sebepler Neler Olabilir?

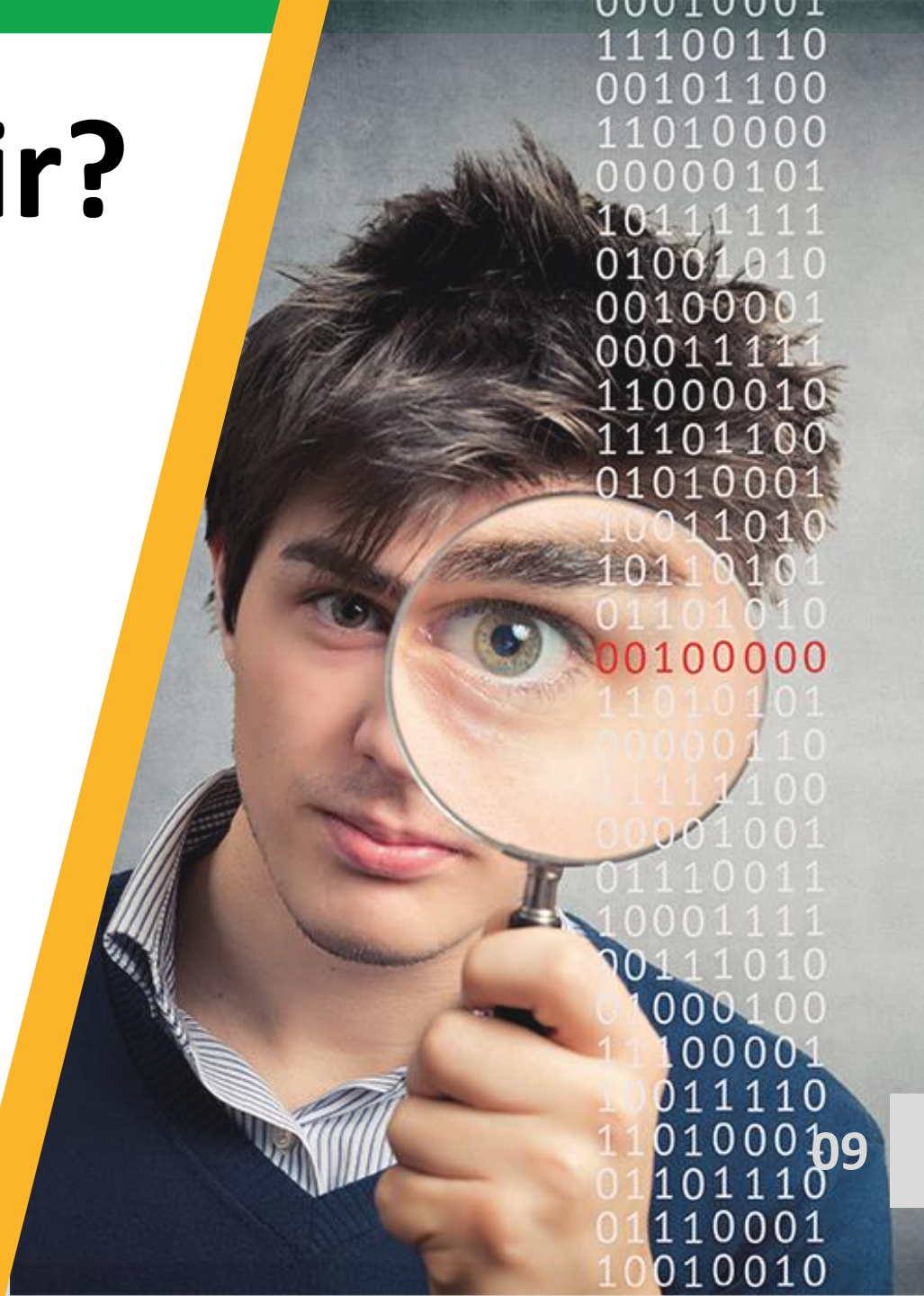
- Kontrolsüz ve ölçüsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak



YEŞİLAY | TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

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 başarılamayan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak



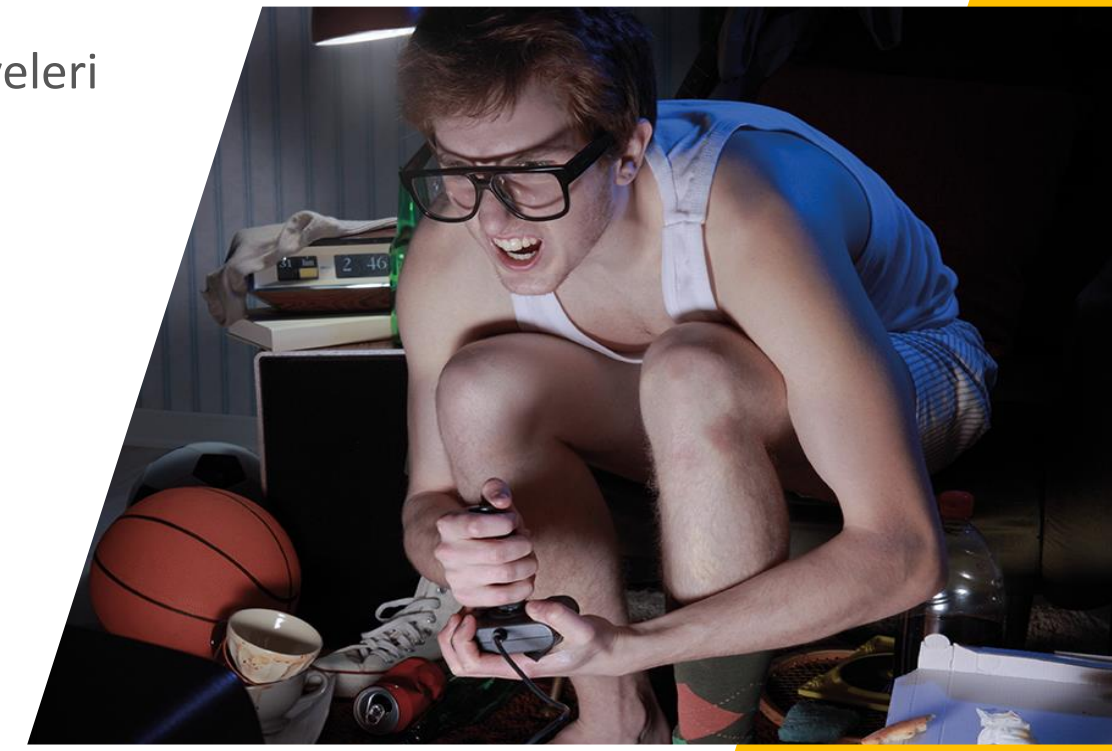
YEŞİLAY | TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

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.

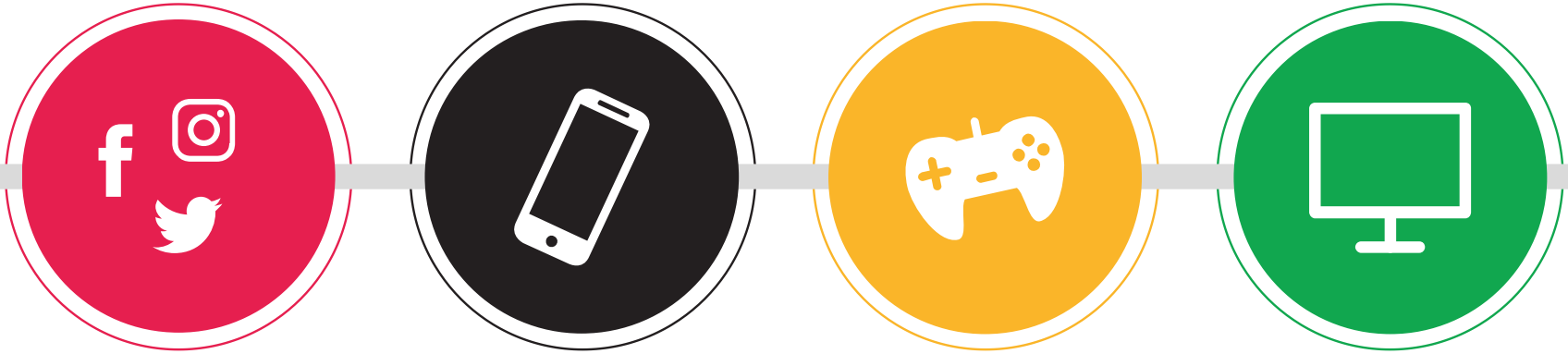
Sosyal Kullanım: Grupla Olmak
Kişinin belli bir teknolojik ürünü devamlı ve düzenli olarak kullanan bir çevresi vardır. O çevreye girmek veya grup içinde kalmak üzere kendisi de kullanır. Grubun gündemine dâhil olur, dışında kalmaktan kurtulur.

Operasyonel Kullanım: Belli Bir Amaç Gütmek
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.

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.

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

Peki ya oyunlar?

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriyorsanız,
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih ediyorsanız,
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılardan daha çok önemsemeye başladıysanız,
- Ailenizden uzaklaşıyor, oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşıyorsanız,
- Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu notlarınız kötüleşmiş, devamsızlık sorunlarınız başlamış, arkadaşlık ilişkileriniz bozulmuş, uykusuz kalmaya başlamışsanız; **oyun bağımlısı** olduğunuzdan söz edilebilir.

Kurtulmak İçin 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 taşırım.

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 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. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin.

- Uyku düzeninizi korumaya özen gösterin.

Cep Telefonu Bağımlılığıyla Baş Etmek İçin

- Öncellikle cep telefonuyla yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteye karar verin ve onu azaltmaya başlayın.
- Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.
- Yemek yerken, arkadaşlarınızla gezerken, ders çalışırken, cep telefonlarınızı kullanmayın.

Teknoloji Kullanımını Nasıl Zararlı Hale Getiriyoruz?

- Teknolojiyi denetimsiz, sınırsız ve amaçsızca kullanarak,
- Teknolojiyi, 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.

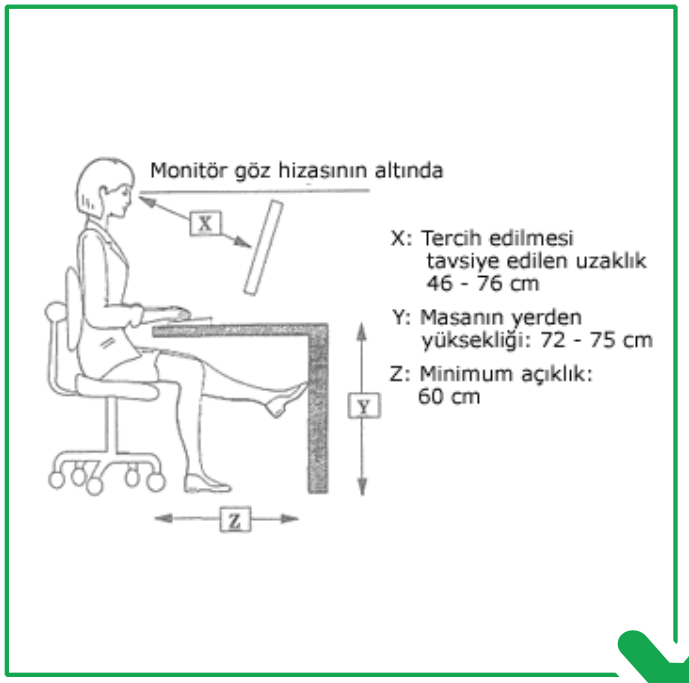
SONUÇ :

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?

- İçe dönüklük (çekinme-kaçınma hâli)
- Özgüvende düşüş
- Sürekli uykusuz ve yorgun görünmeler
- Sosyal gelişimde önemli ölçüde gerileme, çevreyle arasındaki ilişkinin zayıflaması ya da kopması

Başka Zararları Yok mu?

- İnternetteki arkadaşlıkları fiziksel arkadaşlıklara tercih etme
- Giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama
- Sosyal kaygı düzeyinde ve saldırganlık davranışlarında yükselme
- Kuru gözler, baş ve sırt ağrıları

Teknoloji Testi

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.

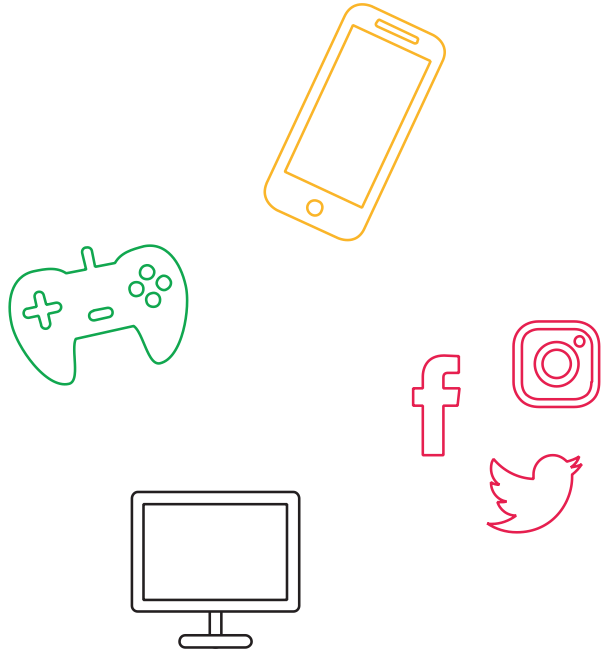
Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 Puan
Zaman zaman	2 Puan
Sık sık	3 Puan
Çoğu zaman	4 Puan
Her zaman	5 Puan

Teknoloji Testi

1

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

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

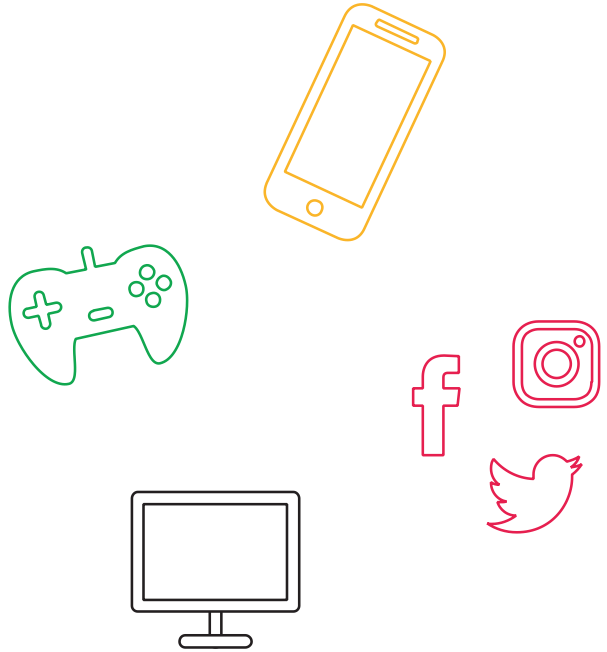


Teknoloji Testi

2

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

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

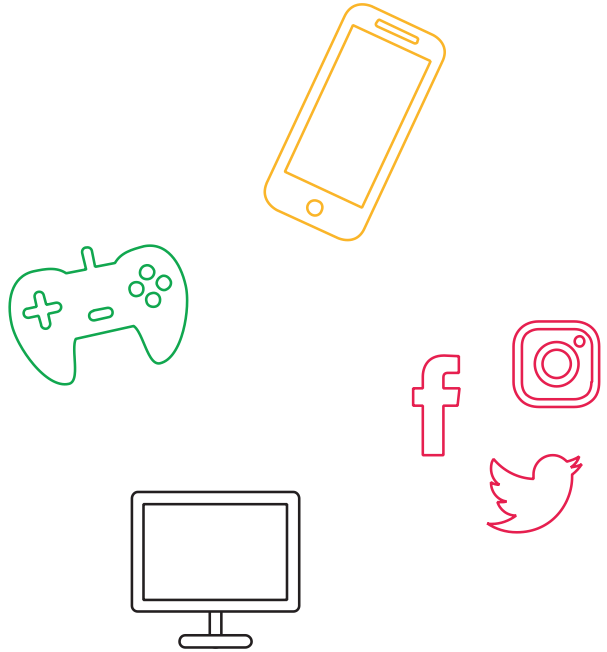


Teknoloji Testi

3

İnternetin heyecanını dostlarınızın yakınlığına ne sıklıkta tercih ediyorsunuz?

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

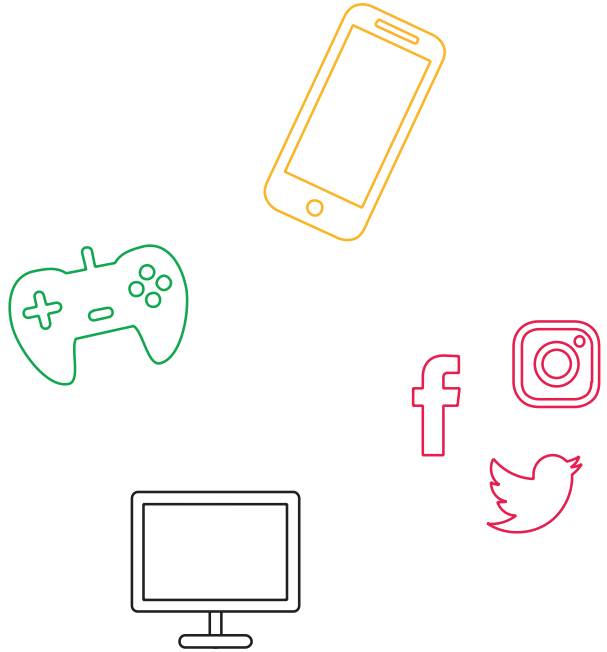


Teknoloji Testi

4

İnternet üzerinden ne sıklıkta yeni biriyle arkadaşlık kuruyorsunuz?

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

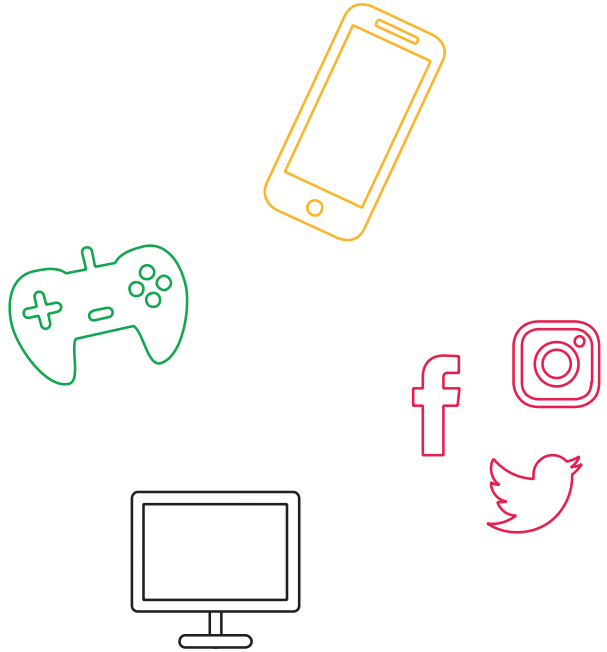


Teknoloji Testi

5

Hayatınızdaki insanlar internette geçirdiğiniz süre konusunda ne sıklıkta şikâyet ediyorlar?

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

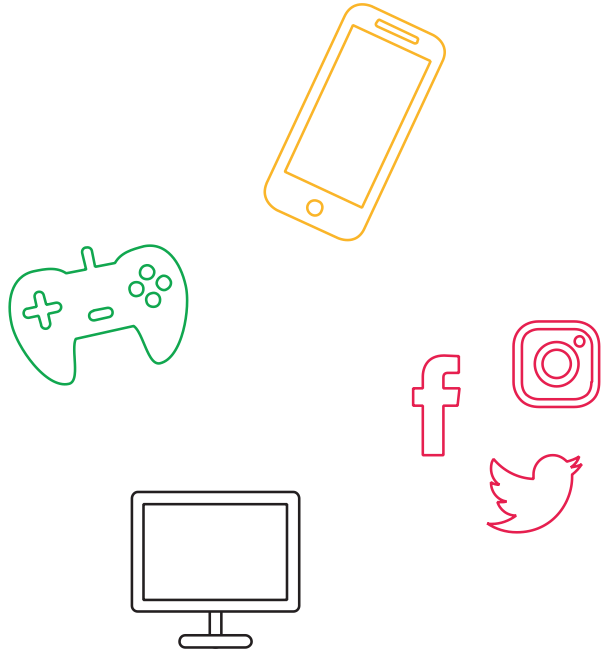


Teknoloji Testi

6

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

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

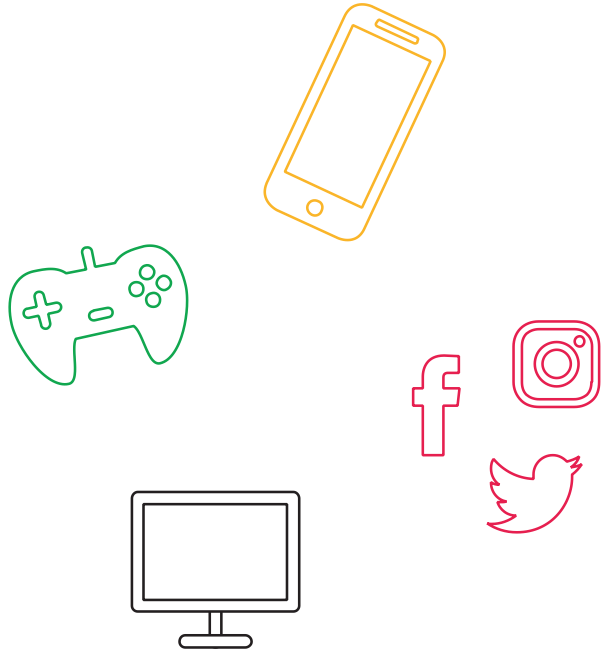


Teknoloji Testi

7

Bir şey yapmadan önce sosyal medya hesaplarınızı ne sıklıkta kontrol ediyorsunuz?

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

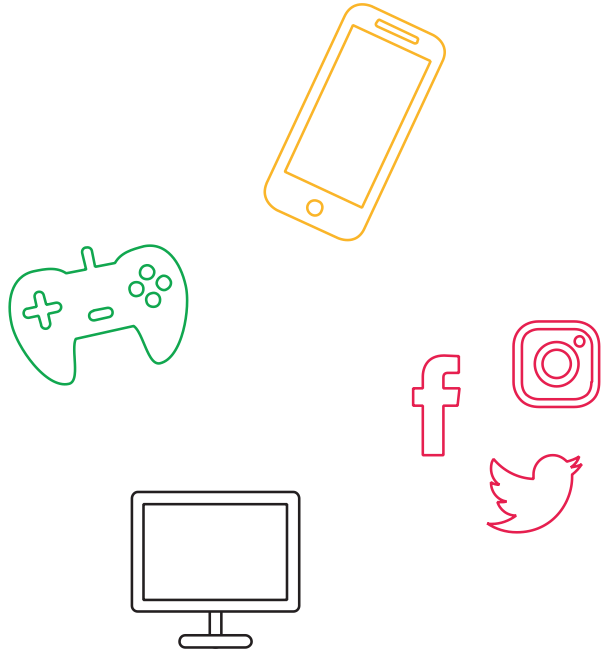


Teknoloji Testi

8

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

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

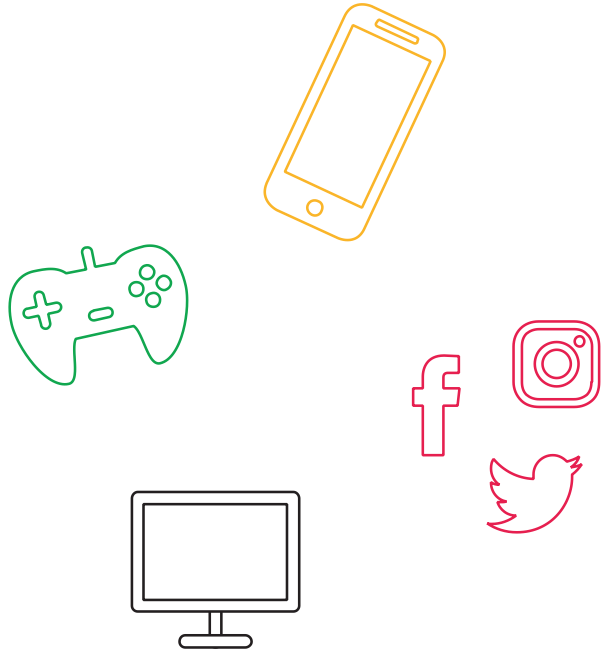


Teknoloji Testi

9

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

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

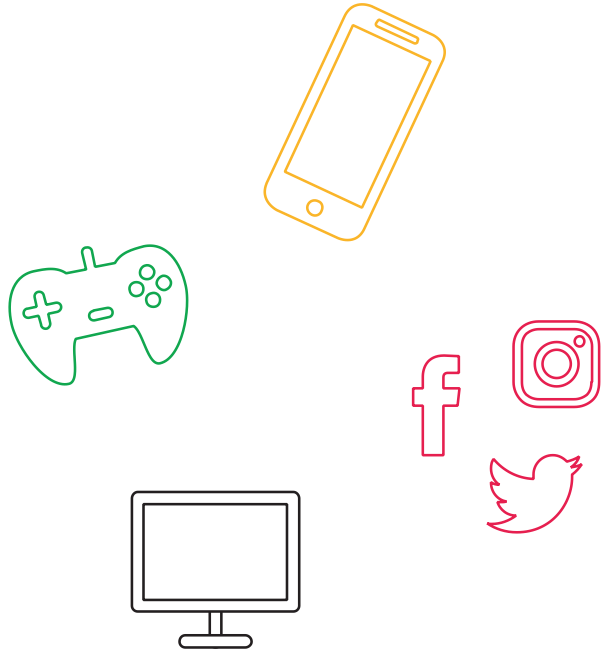


Teknoloji Testi

10

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

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

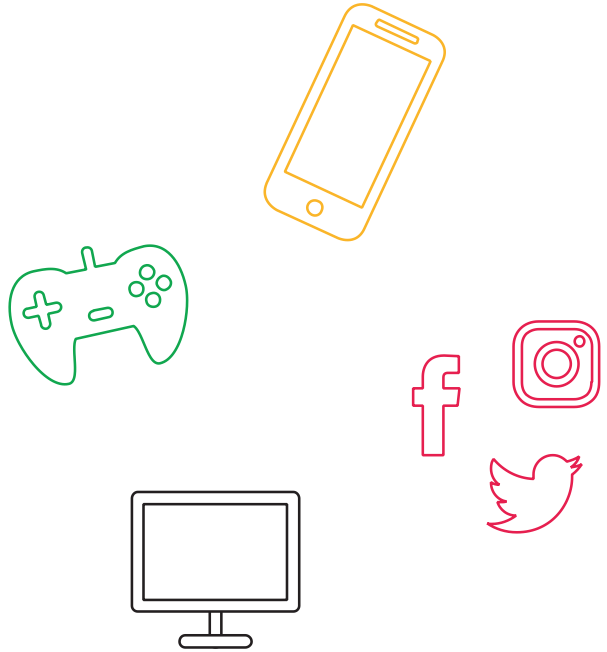


Teknoloji Testi

11

Ne sıklıkta kendinizi tekrar ne zaman internete gireceğinizi düşünürken buluyorsunuz?

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

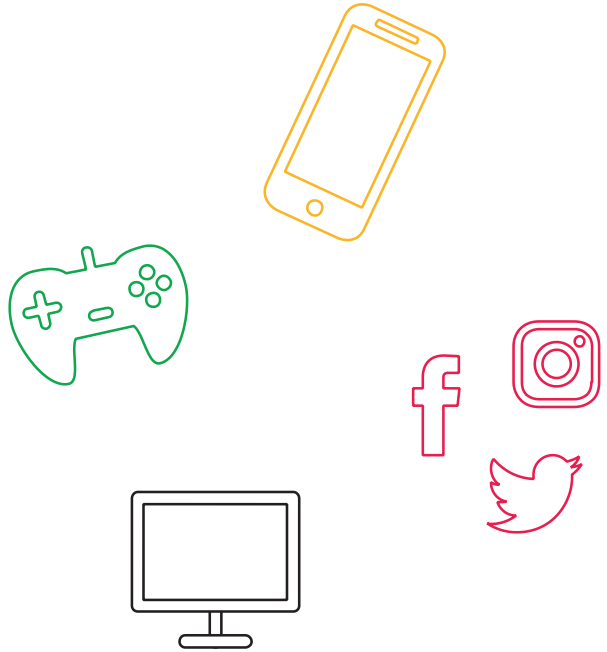


Teknoloji Testi

12

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

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

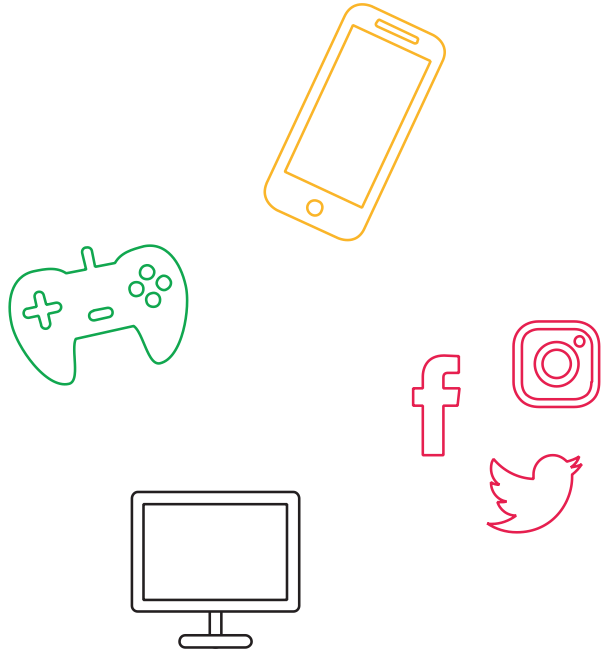


Teknoloji Testi

13

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

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

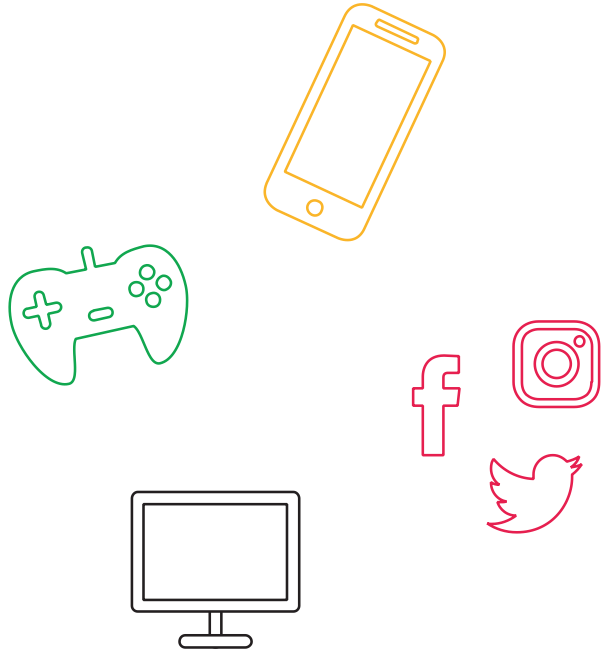


Teknoloji Testi

14

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

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



Teknoloji Testi

15

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

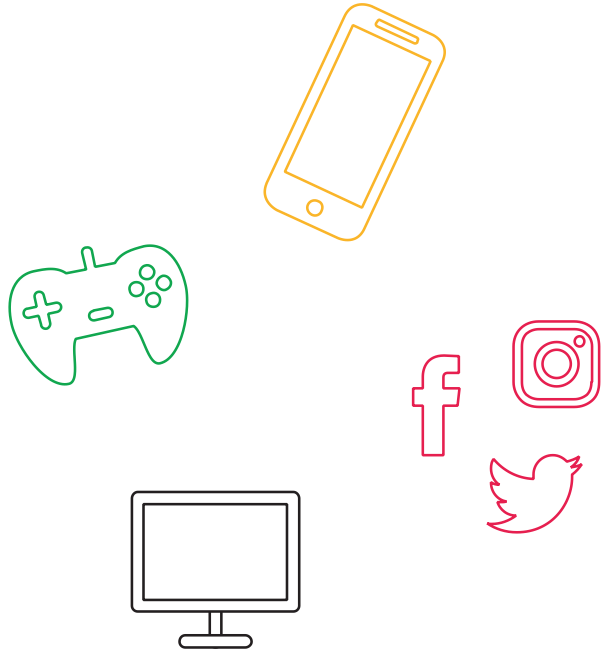
1) Nadiren
2) Zaman zaman
3) Sık sık
4) Çoğu zaman
5) Her zaman

Teknoloji Testi

16

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

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

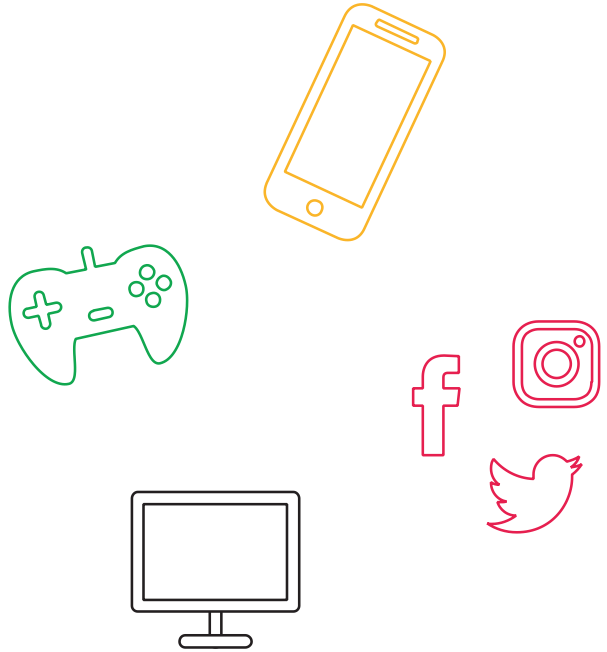


Teknoloji Testi

17

İnternette geçirdiğiniz vakti azaltmaya ne sıklıkta çalışıyor ancak başarılı olamıyorsunuz?

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

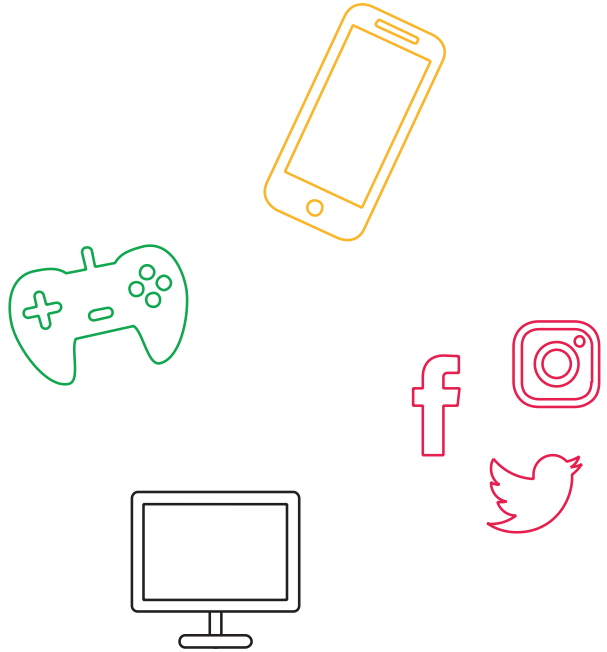


Teknoloji Testi

18

İnternette ne kadar kaldığınızı yakınlarınızdan saklamaya ne sıklıkta çalışıyorsunuz?

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

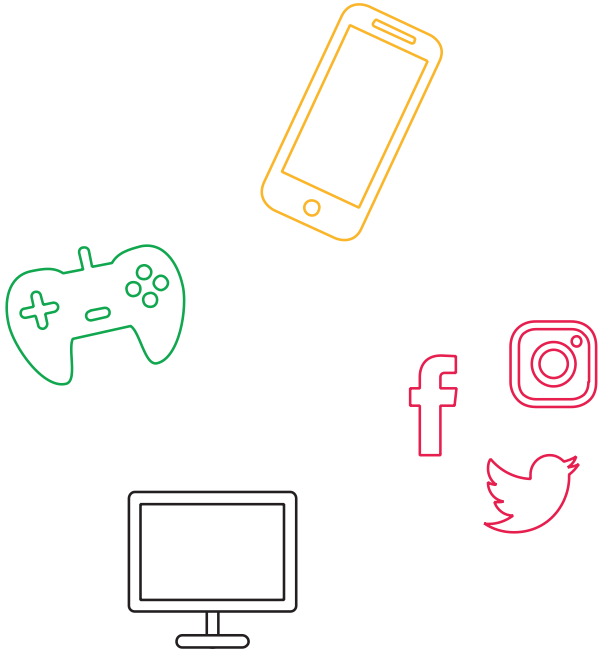


Teknoloji Testi

19

Arkadaşlarınızla dışarı gitmek yerine internette kalmayı ne sıklıkta tercih ediyorsunuz?

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

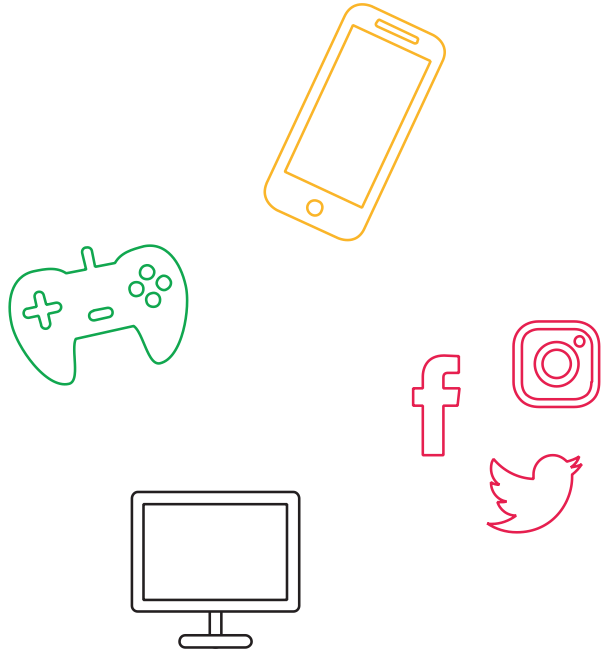


Teknoloji Testi

20

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

1) Nadiren
2) Zaman 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.

Peki, Ne Yapmalıyım?

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.

Peki, Ne Yapmalıyım?

Hep Oturmak Olmaz!

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

Peki, Ne Yapmalıyım?

Ortak Vakitleri Çoğaltın

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

Peki, Ne Yapmalıyım?

Zaman Sınırlaması Şart

Teknoloji ile geçireceğiniz zamanı baştan planlayın.

Peki, Ne Yapmalıyım?

Alışkanlıklarınızla Oynayın!

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

Peki, Ne Yapmalıyım?

Dış Durdurucu Kullanın!

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

Peki, Ne Yapmalıyım?

Kendinize Hedefler Koyun!

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

Peki, Ne Yapmalıyım?

Çok Kullandığınız İşlevlerden Uzak Durun

Çok sık kullandığınız teknoloji ürününün işlevinden olabildiğince uzaklaşıp alternatiflerine yönelebilirsiniz.

Peki, Ne Yapmalıyım?

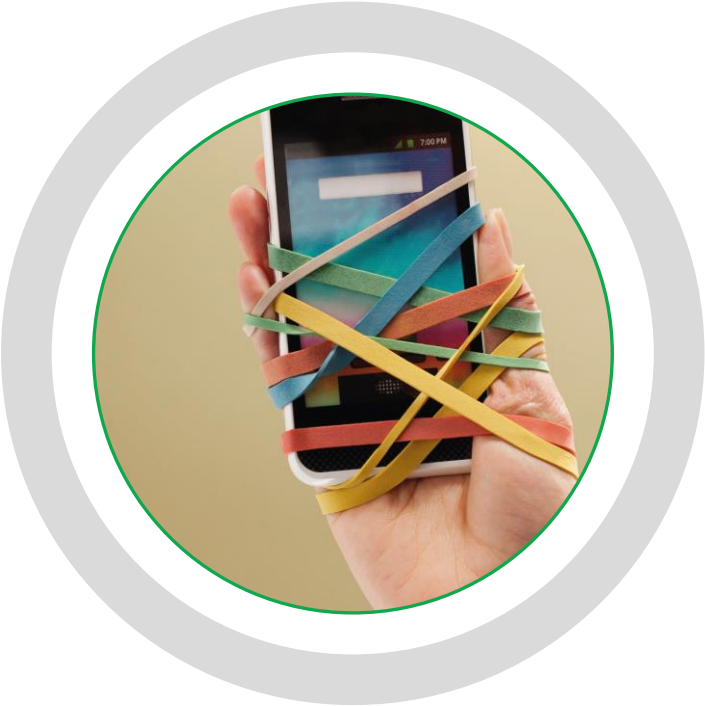
Hatırlatıcı Kartlar Kullanın!

Teknolojinin bağımlı kullanımının neler kaybettireceği ile ilgili hatırlatıcı kartları evinizin uygun yerlerine asabilirsiniz.

Peki, Ne Yapmalıyım?

Gerektiğinde Yardım İsteyin!

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



Peki, Ne Yapmalıyım?

Spor Yapın!

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

Peki, Ne Yapmalıyım?

Sosyal Beceriler Edinin!

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?

Hayat nehri
netten akmıyor!

İnternete bağlı ol,
bağımlı olma.

Sosyal çevreni
sosyal medya ile
kısıtlama

Telefonun çeksin,
ama seni içine
çekmesin

Sıfır teknoloji değil,
sınırsız teknoloji değil,
yeterince teknoloji.

Teknoloji çözüm üretir,
bağımlılık sorun üretir.

Azı karar,
çoğu zarar.

Seni dinlemeye hazırız

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

YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ
YEDAM

444 79 75
YEDAM DANIŞMA HATTI
yedam.org.tr

teknolojiye bağımlı yaşama

teşekkür ederiz

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr