



**TÜRKİYE  
BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

**TEKNOLOJİ YERİNDE YETERİNCE...**

**YETİŞKİN**





# TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



**Teknoloji Yerinde Yeterince...**

TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 9

**Proje ve Telif Hakkı Sahibi**

Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına

Prof. Dr. Mücahit Öztürk

**Sorumlu Yazı İşleri Müdürü**

Av. Osman Baturhan Dursun

**Editör**

Alparslan Durmuş, Hatice Işılak Durmuş, Hakan Çetin,

Fatih Kerem Yardım

**Metin**

Mehmet Dinç

**Danışma Kurulu**

M. Nurullah Atalan

**Grafik Tasarım ve Uygulama**

Esra Tokar, Eda Pelit, Aydan Gürsoy

**Fotoğraf ve İllüstrasyon**

Fotolia.com, AdobeStock

**ISBN**

978-605-70787-7-3

9. Baskı, 2021, İstanbul

**Baskı**

Artpres Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

Seyrantepe Mah. İbrahim Karaoğlanoğlu Cad. No: 35/1

Kağıthane / İstanbul

Tel: (0212) 278 80 76

**İletişim**



Türkiye Yeşilay Cemiyeti

Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul

Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63

[www.yesilay.org.tr](http://www.yesilay.org.tr)

TBM eğitim programı kapsamında  
Yeşilay tarafından geliştirilmiştir.

Soru, görüş ve önerileriniz için:  
[iletisim@tbm.org.tr](mailto:iletisim@tbm.org.tr)



**Maalesef...**

**Teknoloji hayatımızı kolaylaştırdığı gibi  
bizi esir de alabilir.**

# BAĞIMLILIK NEDİR?

**Bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuз bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Yani kullanım ve davranışta irade kalkar ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı veya davranışı sürdürür. Bunun yanında bu 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. Bağımlılıklar kimyasal ve eylemsel olarak iki gruba ayrılır. Teknoloji bağımlılığı eylemsel bağımlılıklar arasındadır.**



### **Teknoloji bağımlılığının başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz:**

- Teknoloji (bilgisayar/tablet/telefon/internet/sanal oyun) başında harcanan vaktin giderek artması
- Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen teknoloji kullanımına devam edilmesi
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
- Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması
- Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle meşgul olması
- Teknolojinin, kişinin sorumluluklarını (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirmesinin önüne geçmesi

Hiç şüphesiz insan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Bu adımlar, bağımlılığın gelişmekte olduğuna dair ciddi ve önemli işaretlerdir. Dolayısıyla söz konusu adımların takip ve kontrol edilmesi bağımlılığın başlamadan önlenmesi ve engellenmesi için çok önemlidir.

## **SEBEPLER NELER OLABİLİR?**

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

# KULLANMAK, AMA NASIL



Kullanma / Kötüye kullanma / Bağımlılık

## Sorumlu Kullanım

Kullanım ile kimseye zarar vermemek ve genel ahlaki kriterlerin sanal alemde de geçerli olduğunu unutmadan kullanmak.

## Güvenli Kullanım

Kötü niyetli kullanıcıların kişiye zarar vermesini önleyecek, özel hayatı, mahremiyeti, güvenliği koruyacak şekilde kullanmak.

## Aktif Kullanım

Kullanımı sadece mevcut sanal malzemenin tüketilmesi olarak değerlendirmeyip sanal alemde herkesin yeteneğine ve ilgisine göre bir şeyler üretmeye çalışarak kullanması.

## İşlevsel Kullanım

Sadece oyun ve sohbet değil günlük hayatı kolaylaştıracak site ve uygulamaları bilerek ve öğrenerek kullanmak.

## Faydalı Kullanım

Sanal alemdeki gerekli gereksiz her şeyi seçmeden süzmeden kullanmak değil işe yarayacak site ve uygulamaları kullanmak.

## Bilinçli Kullanım

Sanal alemdeki doğru bilgi kaynaklarını bilmek, yanlış bilgileri ve yanlış bilgi kaynaklarını ayırt edebilmek ve sadece internette yazdı diye bir şeylere inanıp ona göre düşünce ve davranış geliştirmeyecek şekilde kullanmak.

## Çevreci Kullanım

Çevreye zarar vermeyecek şekilde kullanmak.

## Stratejik Kullanım

Arama motorlarında çıkan sonuçları dikkate alarak kullanmak.

## Dürüst Kullanım

Sanal ortamlardaki malzemeyi telif hakkına riayet ederek kullanmak.

## Sağlıklı Kullanım

Yanlış duruş veya uzun oturular sebebiyle bedene zarar vermeyecek şekilde kullanmak.

## Bilgili Kullanım

Temel teknoloji bilgisine sahip olarak kullanım.

## Sınırlı Kullanım

Günlük süre sınırı koyarak kullanım.

# TEKNOLOJİYİ KÖTÜYE KULLANMA !

## TEKNOLOJİ KULLANIMINI NASIL ZARARLI HALE GETİRİYORUZ? (KÖTÜYE KULLANIM)

- Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız,
- Gündelik yaşamın sorumluluklarını aksatacak şekilde,
- Uzun süreli ve uygun olmayan içeriklerle,
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek biçimde kullandığımızda, teknoloji bize zarar vermeye başlar.

### Kötüye kullanma aşağıdaki gelişim düzeylerini olumsuz etkiler:

1. Fiziksel Gelişim
2. Psikolojik Gelişim
3. Sosyal Gelişim
4. Zihinsel Gelişim
5. Manevi Gelişim



## 1-FİZİKSEL GELİŞİM

**Uyku düzeni bozulabilir.** Gençler daha fazla televizyon seyredilemek, daha fazla internete girebilmek, daha fazla dijital oyun oynayabilmek ya da arkadaşlarıyla cep telefonları üzerinden daha fazla mesajlaşabilmek için daha az uyumaktadırlar. Uyku düzeni bozulduğunda ve ihtiyacı olan 6-8 saat uykuyu alamadığında kişinin;

- Saldırganlığı ve dürtüsel davranışları artar:
- Dikkat eksikliği artar ve böylece öğrenme süreci olumsuz etkilenir.

**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 dürtüsellığı arttırır.

**Hareketsiz yaşam** hem sağlık için, hem de zihinsel ve psikolojik açıdan zararlıdır. Var olan enerji sporla faydalı bir şekilde atılmazsa kişi sakın kalamayabilir, dikkatini yoğunlaştıramayabilir.

## 2-PSİKOLOJİK GELİŞİM

Psikolojik gelişimde bireyin kendini ilgileri, yetenekleri ve kabiliyetleri doğrultusunda tanıması, 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 soramayabilir, 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.

**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.
- **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.

**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.

### 3-SOSYAL GELİŞİM

- 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.
- Sağlıklı sosyal becerilere sahip olmak isteyen bir kişi toplum 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.

### 4-ZİHİNSEL GELİŞİM

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

Şayet teknoloji kullanımı, kişinin zihinsel kapasitesini boşa kullanacak şekilde gereksiz bilgiyle doldurmasına sebep oluyor ve bilgi o kapasitenin içerisinde kendine yer bulamıyorsa, yanlış ve zararlı bilgiler kişinin hayat kalitesini olumsuz etkiliyorsa veya zihin seyredilip unutulmuş eğlence görüntüleriyle dolmuş ve bilgi sevgisi kaybedilmiş ise teknolojinin kötüye kullanımı söz konusudur.

## 5-MANEVİ GELİŞİM

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;

- Teknoloji bağımlılığı, çocukların iç dünyasının ve hayal gücünün fakirleşmesine neden olabilmektedir. Bu durum, manevi gelişimin zarar görmesine ve çocukların büyüme süreçlerinin yavaşlamasına sebep olmaktadır.
- 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.

### 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.

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIKLARI

!

Tablet

İnternet

Telefon

Televizyon

Sosyal medya

Sosyal medya

Bilgisayar oyunları

Oyun konsolları



# SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

## Eğer sosyal medya;

- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçeneğe,
- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Günlük hayatınızı ve sorumluluklarınızı aksatıyorsa,
- Takip ettiğiniz kişilerin gerçek yaşamları değil de paylaşımları sizin için daha önemli hale gelmişse,
- Gerçek arkadaşların yerini sanal arkadaşlar ve takipçiler alıyorsa,
- Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız, sosyal medya bağımlısı olduğunuzdan söz edilebilir.

# OYUN BAĞIMLILIĞI

## Oyun bağımlılığının belirtileri:

- 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 önemsemek
- Aileden uzaklaşmak, oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşamak
- Bilgisayar başında olamayınca huzursuzluk ve sinirlilik
- Oyun başında geçirilen uzun zaman sonucu notların kötüleşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma

## Kurtulmak için öneriler:

- Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.
- Oyunun yerini doldurun, kullanımı azalttığınızda yeni faaliyetlere yönelin (Spor, hobi, vb.).
- Sanal ortamdaki başarı ve saygınlığı gerçek hayattakiyle karşılaştırın.
- Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün. Örneğin akşam aile sohbetlerinden yoksun kalabilirsiniz, ders başarınız düşebilir.
- Gerekirse uzman yardımı alın.

# CEP TELEFONU BAĞIMLILIĞI

Aşağıdaki cümlelerin en az 5'ine katılıyorsanız bir cep telefonu bağımlısı olduğunuzu söyleyebilirsiniz:

1. Uyuduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.
2. Cep telefonumu her zaman yanımda taşıyım.
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 Ne Yapmalıyız?

- Sabah uyandıığınızda 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. Uyku düzeninizi korumayı öncelleyin.
- 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.

# ADIM ADIM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Hiç şüphesiz insan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Bu adımlar bağımlılığın gelişmekte olduğuna dair ciddi ve önemli işaretlerdir. Dolayısıyla söz konusu adımların takip ve kontrol edilmesi, bağımlılığın başlamadan önlenmesi ve engellenmesi için çok önemlidir.

- ❖ **İlk adım** deneysel kullanımdır. Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama vb. duyar ve onu merak eder. Bu merakını gidermek için o siteye girer, o oyunu oynar veya o uygulamayı kullanır. Birinci adım problem teşkil etmez. Denemiş, bitmiştir. Merak giderilmiştir.
- ❖ **İkinci adım** sosyal kullanımdır. Kişinin çevresinde belli bir oyunu oynayan, belli bir siteye giren ya da belli bir uygulamayı devamlı ve düzenli kullanan bir arkadaş grubu varsa o gruba girmek için ya da o grupta kalmak için kendisi de o siteye girer, o oyunu oynar, o uygulamayı kullanır. Çünkü bunun dışında bir davranışta bulunursa içinde bulunduğu grubun gündeminin dışında kalacaktır. Dolayısıyla deneysel kullanımı sosyal kullanım takip eder ki, bugün sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan ya da sürdüren sebep olarak görülmektedir.
- ❖ **Üçüncü adım** bir amaca dönük kullanımdır. Bu amaçların birincisi zevk almak, diğeri problemlerden kaçmaktır. Boş zamanlarında yapacak çok fazla etkinlik bulamayan, aktif bir sosyal çevreye sahip olmayan insanlar can sıkıntısından kurtulmak için genellikle teknoloji kullanımını tercih ederler. Öte yandan kişi işinden, okulundan ya da kendinden kaynaklanan problemleri çözemediği, çözmek istemediği ya da çözmeye gücü yetmediği için problemlerini bir süre için bile olsa unutmak amacıyla teknoloji kullanımına yönelir. Böylece problemlerinin olduğu dünyadan sıyrılır. Kısa vadede çözüm gibi gözükse de uzun vadede çözülmeyen problemler varlığını devam ettirmekte, çoğu zaman da olduğu gibi kalmayıp büyümektedir.
- ❖ **Dördüncü adım** ise bağımlı kullanımdır. Bu adıma gelindiğinde kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur. Merak etsin etmesin, sosyal çevresi bağımlı olsun olmasın, hayatında problemler olsun olmasın kişi artık bağımlısı olduğu teknoloji aracını kullanacaktır. Merak edecek bir şey yoksa arayıp bulacak, sosyal çevresinde kullanıcı yoksa kullanıcılardan oluşan bir sosyal çevre edinecek, bütün vaktini kullanımla dolduracağı için canı sıkılmayacaktır.

# NE ZARARI VAR

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir. Örneğin teknoloji kullanım süresi arttıkça çocuk ve gençlerde düşünce süreçlerinin bozulduğu, kişiler arası duyarlılıkların azaldığı, genel sağlık düzeyinin düştüğü ve obsesif, depresif, kaygılı, düşmanca, fobik, paranoid düşüncelerin arttığı gözlenmektedir. Yoğun bir şekilde internet kullanan ve bilgisayar oyunları ile zamanını geçiren çocukların, sosyal gelişimlerinin önemli ölçüde gerilediği, özgüvenlerinin düşük, sosyal kaygı düzeylerinin ve saldırganlık davranışlarının ise yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalar, internette fazla zaman geçiren çocuk ve gençlerin giderek yalnızlaştığını ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşadıklarını ortaya çıkarmıştır. Bilgisayar oyunları ise bağımlı kullanım olduğu takdirde zarar açısından internetten daha masum değildir. Uzmanlar bilgisayar oyunlarının zihinsel fonksiyonlarda bozulmaya yol açtığını düşünmektedirler. Nitekim yapılan araştırmalarda, bilgisayar başında fazla zaman geçiren çocukların beyinlerindeki temporal dopaminerjik aktivitede artış olduğu ve bu çocukların hiperaktivite bozukluğu kriterlerini taşıdıkları belirlenmiştir.

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE DİĞER PSİKOPATOLOJİLER

İnternet bağımlılığıyla ilgili yapılan araştırmalar bu hastalığın diğer psikolojik hastalıklar ile birlikte görülebileceğini ortaya koymaktadır. İnternet bağımlılarının % 50'sinde başka bir psikiyatrik bozukluk daha görülmektedir. İnternet bağımlılığı ile birlikte görülen en sık psikiyatrik bozukluklar şöyle sıralanabilir:

**Anksiyete bozukluğu % 10**

**Psikotik bozukluk % 14**

**Depresyon veya distimik bozukluk % 25**

**Duygudurum bozukluğu % 33**

**Madde kullanımı % 38**

Ayrıca dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, hafif depresyon varlığında veya ailede bağımlılığa yatkınlık söz konusu olduğunda riskli internet kullanımı görülebilmektedir.



## KİMLER RİSK ALTINDA?

- 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
- 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

# SÜREÇ NASIL İLERLER

İnternet bağımlılığıyla ilgili yapılan araştırmalar bu hastalığın diğer psikolojik hastalıklarla birlikte görülebileceğini ortaya koymaktadır.

- ➔ **Tolerans gelişir.** Her geçen gün kullanım artar. Bir yerden sonra kişi öyle bir noktaya gelir ki, mecbur kaldığı işler dışında (uyku, yemek, tuvalet vs.) bütün vaktini teknolojik araç başında geçirir. Hatta bazen temel ihtiyaçlarını bile ihmal edebilir.
- ➔ **Yoksunluk sendromu yaşanır.** Bağımlı, bağımlısı olduğu teknolojik aracı kullanmadığı zaman psikolojik olarak kendini güçsüz, çaresiz, kaygılı, stresli ve sinirli hisseder. Fiziksel olarak da baş ağrısı, terleme, uykusuzluk vs. hissedebilir.
- ➔ **Kontrol çabaları başarısız olur.** Bağımlı kendisini kontrol etmek istediğinde, azaltmaya yönelik attığı adımlarda ve verdiği sözlerde başarısız olur.
- ➔ **Çok vakit harcanır.** Teknolojik aracı kullanmak bağımlının hayatının merkezinde yer alır. Bütün faaliyetler ona göre organize edilir. Teknolojiyi kullanmaktan alıkoyan her şeyden vazgeçilebilir.
- ➔ **Bağımlının hayatı gitgide fakirleşir.** Bağımlı eskiden keyifle yaptığı faaliyetlerden artık keyif almaz ve bunları yapmamak istemez. Spor yapıyorsa sporu bırakır, arkadaşlarıyla buluşmayı azaltır. Bağımlının, ailesiyle ilişkisi bozulur, ders başarısı ciddi anlamda geriler.
- ➔ **Kontrol ortadan kalkar.** Bağımlı söz konusu teknolojik ürünü hiçbir zaman planladığı kadar kullanmaz. Her zaman düşündüğünden ve planladığından daha uzun süre vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar.
- ➔ **Beden zarar görür.** Uzun süre hareketsiz şekilde teknoloji kullanımına bağlı olarak iskelet ve kas sisteminde hasarlar olur, duruş bozuklukları ortaya çıkar. Aşırı teknoloji kullanımı görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazı bireylerde epilepsi nöbetlerinin ortaya çıkmasına sebep olabilir.
- ➔ **Psikolojik gelişimi yaralar.** Teknoloji bağımlılığı, internet vb. ortamlarda gelişime ve kişiliğe uygun olmayan içerikle karşılaşma riskini arttırır. Empati duygusunun körelmesine, kötülüğün sıradanlaşmasına, problem çözme becerisi olarak şiddetin kullanılmasına, dikkat eksikliğinin ortaya çıkmasına veya artmasına, sabır ve tahammülün zayıflamasına sebep olabilir.

- ➔ **Çatışma yaşanır.** Teknoloji bağımlısı olan kişinin yakınları, bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar ve kavgalar yaşanır. Bağımlı kişi hiçbir yardımı ve desteği kabul etmez.
- ➔ **İşlevsellik bozular.** Teknoloji bağımlısı olan kişi yapması gereken işleri yapmaz, sorumluluklarını yerine getirmez. Bundan dolayı da akademik veya ekonomik anlamda başarısız olur ve geriye gider.
- ➔ **Zihin kilitlenir.** Teknoloji bağımlıları, bağımlısı oldukları teknolojiyi kullanamadıkları vakitlerde ne zaman kullanacaklarını ve ne yapacaklarını düşünerek zihinlerini kilitlerler. Bu nedenle teknoloji kullanmadıkları zamanlarda bile hayatın dışında kalırlar.
- ➔ **Yalanlar söylenir.** Teknoloji bağımlıları bağımlısı oldukları teknolojik araçla ne kadar zaman geçirdiklerini saklar ve çevrelerine bu konuda yalan söylerler. Bu yalanlar, ortaya çıkana kadar bağımlıda kaygı oluşturur, ortaya çıktıktan sonra da sıkıntılar yaşanmasına sebep olur.
- ➔ **Duygudurum bozular.** Teknoloji bağımlıları, bağımlılığın zararlarını gördükçe kullanımlarından dolayı kendilerini kötü hissederler ve yoğun bir pişmanlık yaşarlar.
- ➔ **Uyku düzeni bozular.** Teknoloji bağımlıları, bağımlısı oldukları araç ile uzun süre vakit geçirmek için uykudan fedakârlık ederek ihtiyaçlarından çok daha az uyurlar. Uykuya yenik düşmemek için aşırı derecede kafein ve şekerli yiyecek içecek tüketirler. Bu kişilerin hayatlarında gündüz-gece dengesi bozular. Uyku düzeninin bozulması ve yetersiz uyku sonucu fizyolojik ve psikolojik denge ve sağlık bozular.
- ➔ **Yemek düzeni bozular.** Teknoloji bağımlıları artık bağımlısı oldukları teknolojik araç başında daha fazla kalabilmek için ya kullandıkları araç başında yemek yer ya da yemeklerini geciktirirler. Genellikle fast food tarzı yiyecekleri ölçsüzce yerler. Hem yiyeceğin içeriği hem de miktarı anlamında sağlıklı beslenme ortadan kalkar ve buna bağlı sorunlar ortaya çıkar.

# NELERDEN KAYNAKLANABİLİR

## Teknoloji bağımlılığı;

- » Kontrolsüz ve ölçüsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliğinden,
- » Bağımlılığın sonuçlarını bilmemekten veya önemsememekten,
- » Merak duygusunu kontrol edememekten,
- » Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmaktan,
- » Can sıkıntısından ve yapacak daha iyi bir şey bulamamaktan,
- » Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmekten,
- » Problemleri nasıl çözeceğini bilmemekten ve sorunları çözmek yerine teknoloji bağımlılığına yönelmekten,
- » Kişinin dürtülerini kontrol etmekte zorlanmasından,
- » Aşırı içe kapanıklıktan,
- » Çevre tarafından beğenilmeme korkusundan,

- »» Karamsar düşünce yapısından,
- »» Kişinin hayatta doğru bir hedef bulamamasından,
- »» Özgüven duygusunun eksikliğinden,
- »» Hayatı sevmemekten,
- »» Kişinin sosyal ilişki kuramamasından,
- »» Kişinin kendini tanımamasından ve gerçek hayatta yapabileceklerini bilmemesinden,
- »» Gerçek dünyada elde edilemeyen başarıyı, sanal dünyada elde etmeye çalışmaktan **kaynaklanabilir.**

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NE YAPMALI

Teknoloji bağımlısı olan ya da bundan şüphe duyan birey, kullanımda kontrolü eline alacak bazı uygulamalar geliştirmelidir.

## Teknoloji kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak

Teknolojinin günlük olarak kullanıldığı mekânlar ve zamanlar, bağımlılığa sebep olacak kadar uzun kullanıma müsait olduğu için bağımlılık oluşmuştur. Bu anlamda teknoloji kullanılan zamanları tam zıt saatlere kaydırmak ve mekânı değiştirmek ilk adım olarak faydalı olabilir. Mesela bir kişi en çok akşamları teknoloji kullanıyorsa sabah kullanmaya, odasında kullanıyorsa herkesin olduğu bir zamanda oturma odasında kullanmaya başlayabilir.

## Dış durdurucular kullanmak

Zaman düzenlemesinin ardından yeni zaman düzeninde de bağımlılık oluşmasına engel olmak için kullanımın hemen ardından yapılması zorunlu bir iş planlamak faydalı olabilir.

## Teknoloji kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek

Ucu açık bir kullanım, bağımlılığı her halükârda tetikleyecektir. Bu nedenle mutlaka kullanıma makul bir zaman sınırlaması getirmek şarttır. Bu zaman sınırlaması, başta sık ama kısa süreli aralar vermeyle başlar ve sonrasında günlük limit belirlenip buna uyulur.

## Çok kullanılan belli işlevlerden uzak durmak

Teknolojinin en çok kullanılma sebebi olan belli işlevlerden uzak durmaya çalışmak önemli bir adımdır. Uzak durulamıyorsa sayı ve süre koymak işe yarayabilir. Mesela günde iki defa gireceğim ve yarım saat kalacağım gibi.

## Hatırlatıcı kartlar kullanmak

Teknolojinin bağımlı şekilde kullanımının neler kaybettiğini ya da bağımlı kullanım olmasa neler kazanılacağını ifade eden hatırlatıcı kartların evin belli yerlerine asılması faydalı olabilir.

## Kişisel defter oluşturmak

Teknoloji bağımlısı kişinin hep yapmak isteyip yapmaya vakit bulamadığını düşündüğü faaliyetleri teker teker yazıp sırayla yapmaya başlaması da uygulanabilecek bir yöntemdir.

## Aile terapisine başvurmak

Aile ilişkilerinin bozulması teknoloji bağımlılığının sebebi de olabilir, sonucu da. Her halükârda sağlıklı aile ilişkileri bağımlılığın tedavisinde çok önemli bir unsurdur.

## Hedefler koymak

Teknolojiden uzak kalmayla alakalı düzenli olarak uyulacak hedefler koymak da kişiyi güçlendiren ve tedaviyi destekleyen yöntemlerden biridir.

## Bağımlı olunan teknolojik cihazı ailece kullanmak

Evde birden fazla televizyon, bilgisayar vb. bağımlılık konusu olan cihaz varsa, bunları azaltıp tek bir cihazı ortak kullanım alanında evin diğer üyeleriyle paylaşarak kullanmak da çözüme yardımcı olacaktır.

## Spor yapmak

Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir yolla boşaltabilmek için en uygun faaliyetlerden biridir. Düzenli sporun hayata girmesi bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştıracaktır.

## Yardım istemek

Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan sorunu saklamayıp yardım istemek hem sürekli destek mekanizması bulabilme anlamında hem de tedavi sürecini devam ettirebilme anlamında kullanılması gereken önemli bir yöntemdir.

## Düşünceleri kontrol etmek

Teknoloji bağımlılığına sebep olan ya da teknoloji bağımlılığını arttıran otomatik düşüncelerin incelenmesi ve bunların gerçek hayatta değerlendirilmesi de üzerinde durulması gereken bir yöntemdir.

## Yeni sosyal becerilerin kazanılması

Sosyal beceri eksikliği de teknoloji bağımlılığının sebebi ya da sonucu olarak ortaya çıkabilir. Bu noktada yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilir.

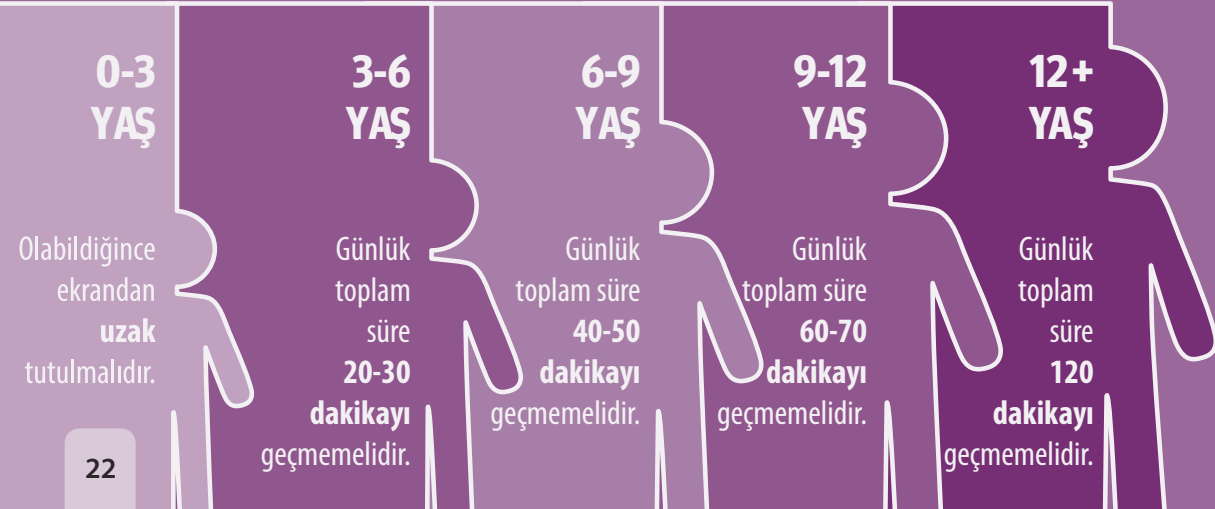


# ÇOCUĞUNUZUN TEKNOLOJİ İLE İLİŞKİSİ NASIL OLMALI

Teknolojideki gelişmeler geçmiş zamanda çocukların sokaklarda, parklarda arkadaşlarıyla birlikte geçirdikleri zamanın büyük bir kısmını bilgisayar ve televizyon ekranının karşısına taşımıştır. Ekran (televizyon, bilgisayar, tablet, video oyunları, sosyal medya vb.) günümüz çocuklarının günlük yaşamlarının neredeyse vazgeçilmez bir parçası... Bugün birçok anne babanın, çocuklarının ekran karşısında geçirdikleri süreyle ilgili bazı şüpheleri bulunmaktadır. Anne babalar, çocuklarının uygunsuz sitelere girmelerinden, şiddet içeren oyunlar oynayıp saldırgan davranmalarından, bilgisayarla çok zaman geçirip derslerini ihmal etmelerinden, çocuklarının yalnızlaşmalarından, bilgisayar ve bilgisayar oyunlarına bağımlılık geliştirmelerinden çekinmektedirler. Ancak aynı zamanda çocuklarının ihtiyaç duydukları bilgiye kolayca ulaşabilmelerini, sürekli değişen toplum şartlarına uyum sağlayabilecek her türlü soruna yeni çözümler getirebilecek bir birey olarak yetişmelerini istemektedirler.

## ÇOCUKLAR TEKNOLOJİ BAŞINDA NE KADAR VAKİT GEÇİRMELİ?

Pedagoji Derneği bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dâhil olmak üzere çocukların ekran başında geçirmeleri gereken azami süreleri şöyle belirlemiştir:





Teknoloji, nasıl kullanıldığına bağlı olarak çocuk gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir. Buradaki en temel husus çocuğun ekran karşısında geçirdiği süreyi sınırlı tutmaktır. Diğer bir önemli husus ise çocuğun ekran karşısında pasif kalmasına izin vermemektir. Bunun için çocuğun yaşına uygun olarak dinlediği müzikle dans ettirmek, ekranda görülen nesnelere adlarını tekrar ettirmek, dinlediği veya gördüğü şeyler hakkında yorum yaptırmak gibi etkinliklerle aktif bir seyirci olması kolaylaştırılabilir.

Öte yandan konu ile ilgili yapılan araştırmalar, doğru seçilmiş bilgisayar oyunlarının etkili ve kalıcı öğrenmeler için uygun öğrenme ortamları olduklarını ortaya koymaktadır. Doğru seçilmiş bilgisayar oyunları, değerlendirme yapmak, yargılama, bilgi işleme, mantıklı düşünme, seçenekleri göz önüne alma, plan yapma, farklı sonuçların etkileşimi üzerinde düşünme, görselleştirme, deneyim, yaratıcılık ve eleştirel düşünme, strateji kullanma gibi yetenek ve becerileri uyararak zenginleştirmektedir. Bu durumda anne babalar çocuklarının bilgisayarla ne kadar ve ne türde oyunlar oynamaları gerektiğiyle ilgili bilgilenmeye ihtiyaç duymaktadırlar.

Anne babalar, bilgisayar oyunlarını seçerken çocuklarının yaşlarını, oyunun türü ve amacını ve çocuklarının bu oyunu ne kadar süre oynayacağını dikkate almalıdırlar. Oyunların mümkünse güvenilir sitelerden seçilmesine ve psiko-pedagojik değerlendirmeden geçmiş olmasına dikkat etmelidirler.

## ÖNLEYİCİ FAKTÖRLER

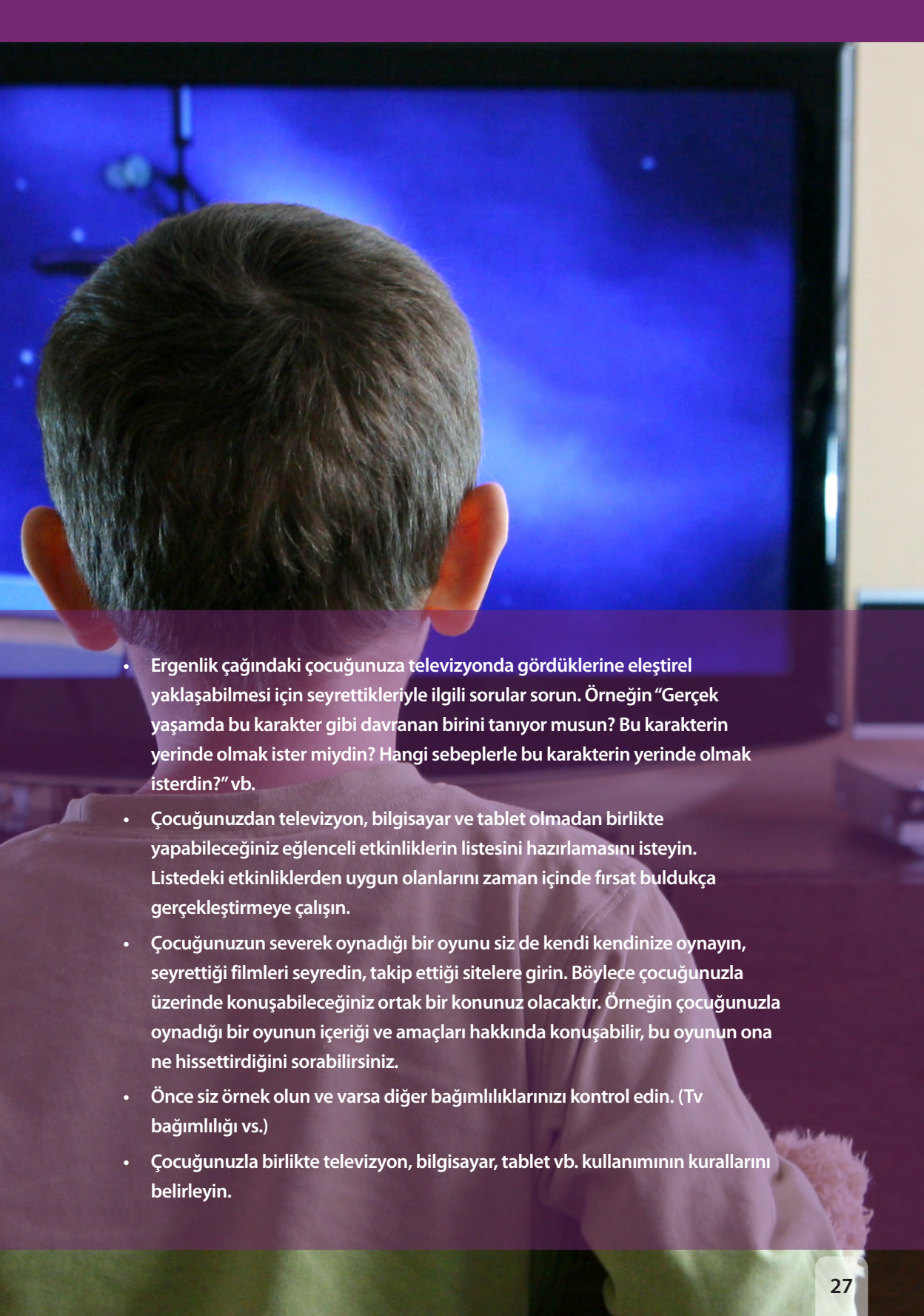
- Güçlü ve pozitif aile bağları
- Ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması
- Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması
- Ebeveynlerin, çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları
- Ebeveynlerin, çocukları sorumluluk almaya teşvik etmesi
- Çocukların spor ve sanat faaliyetlerine yönlendirilmesi
- Bağımlılık yapan maddelerin kullanımıyla ilgili doğru bilgilendirme





## ÇOCUĞUNUN TEKNOLOJİ İLE İLİŞKİSİNDE DENGE KURMASINI İSTEYEN EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- İlk çocukluk yıllarında, hem kendinizin hem de çocuğunuzun televizyonda ne seyredeceği konusunda seçici olun.
- Özellikle ilk çocukluk çağındaki çocuğunuz televizyon seyredirken veya bilgisayar, tablet vb. başındayken mutlaka yanında bir yetişkin olmasını ve ona seyrettikleriyle ilgili sorular sormasını temin edin.
- Televizyonun veya bilgisayarın ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.
- Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı programlardan, şiddet içeren oyunlardan çocuğunuzun uzak tutun.
- Çizgi film karakterlerinin insanların asla yapamayacakları şeyleri yaptıklarını uygun bir dille çocuğunuza anlatın.
- Çocuğunuza izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri niçin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde karşılıklı konuşun. Çünkü çocuklar çeşitli yaş dönemlerinde bu karakterleri rol modeli olarak alabilirler.
- Çocuğunuza televizyon programlarıyla reklamlar arasında sıkı bir bağ olduğunu fark ettirin. Bunun için "Sence bu programı yapanlar sana ne aldirmek istiyorlar? Bu ürün hakkında ne hissediyorsun?" gibi sorular sorabilirsiniz.
- Çocuğunuzun kendi film veya oyun karakterlerini yaratması için teşvik edin.

- 
- Ergenlik çağındaki çocuğunuza televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesi için seyrettikleriyle ilgili sorular sorun. Örneğin “Gerçek yaşamda bu karakter gibi davranan birini tanıyor musun? Bu karakterin yerinde olmak ister miydin? Hangi sebeplerle bu karakterin yerinde olmak isterdin?” vb.
  - Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinliklerin listesini hazırlamasını isteyin. Listedeki etkinliklerden uygun olanlarını zaman içinde fırsat buldukça gerçekleştirmeye çalışın.
  - Çocuğunuzun severek oynadığı bir oyunu siz de kendi kendinize oynayın, seyrettiği filmleri seyredin, takip ettiği sitelere girin. Böylece çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konunuz olacaktır. Örneğin çocuğunuzla oynadığı bir oyunun içeriği ve amaçları hakkında konuşabilir, bu oyunun ona ne hissettirdiğini sorabilirsiniz.
  - Önce siz örnek olun ve varsa diğer bağımlılıklarınızı kontrol edin. (Tv bağımlılığı vs.)
  - Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.

- Çocuğunuzun ekran başında geçireceğı günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin. Bu süre asla iki saati geçmesin.
- Çocuğunuzun oynayacağı oyunların pedagojik ilkeler gözetilerek hazırlandığından ve güvenilir kaynaklardan geldiğinden emin olun.
- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.
- Yasaklarla sonuca ulaşmaya çalışmayın. Çocuğunuz televizyon veya bilgisayara fazlaca düşkünlük gösteriyorsa yasaklamak yerine ona daha cazip gelecek seçenekler sunmayı tercih edin.
- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin aracı hâline getirmeyin. Bilgisayar, tablet vb. başında geçirecek vaktin ödül ve ceza olarak kullanılması durumunda bunlar çocuğın hayatında çok fazla önem taşımaya başlar.
- Çocuğunuzu yaratıcılığını geliştirebileceğı, sanatsal faaliyetlerde bulunabileceğı sitelerle tanıştırın.
- Çocuğunuza sosyal medyada kişisel bilgilerini paylaşmaması gerektiğini gerekçeleriyle açıklayın.
- Çocuğunuza göndericisi bilinmeyen e-postalara şüpheyle yaklaşması gerektiğini öğretin.
- İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın.



# TEK SESLE KAYNAKTAN ULUŞAL DÜZEYDE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE!

SİSTEMATİK  
SÜRDÜRÜLEBİLİR  
ÖLÇÜLEBİLİR

## MODÜLLER

Yeşilay Bilim Kurulu  
danışmanlığında  
alan uzmanlar  
tarafından hazırlanmıştır.

	 Anaokulu	 İlkokul (1,2,3,4)	 Ortaokul (5,6,7,8)	 Lise (9,10,11,12)	 Yetişkin
<b>Sağlıklı Yaşam</b>	✓	✓	✓	✓	✓
<b>Teknoloji Bağımlılığı</b>	✓	✓	✓	✓	✓
<b>Tütün Bağımlılığı</b>		✓	✓	✓	✓
<b>Alkol Bağımlılığı</b>				✓	✓
<b>Madde Bağımlılığı</b>				✓	✓

## ARAÇLAR



Kitaplar, Kılavuzlar  
Broşürler, Sunumlar  
Afişler, Ek Materyaller



Uzaktan Eğitim Sistemi,  
Eğitim Portalı (tbm.org.tr),  
Video Röportajlar

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



**TÜRKİYE  
BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

---

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