

TEKNOLOJİ CANAVARA DÖNÜŞMEDEN



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



SUNUM İÇERİĞİ

- **Bağımlılık**
- Bağımlılığın Belirtileri
- **Kimler Risk Altında?**
- Teknolojik Bağımlılıklar
- **Teknoloji Bağımlılığı Nasıl Başlar?**
- Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı...
- **Teknoloji ile İlişkiniz Nasıl Olmalı?**
- Kendinizi Test Edin: Evet mi, Hayır mı?
- **Teknoloji Bağımlılığından Kurtulmak İçin Ne Yapmalı?**



Bağımlılık

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde;

- Kontrolünü kaybetmesi ve
- Onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.



Teknoloji Bağımlılığı Belirtileri

Teknoloji bağımlısı bir kişi;



Ruhsal ve bedensel sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam eder.



Teknolojiyi istediği gibi kullanamazsa aksi, asabi ve öfkeli olur.



Bağımlı olduğu şeyle gittikçe daha çok vakit geçirmek ister.

Teknoloji Bağımlılığı Belirtileri

Teknoloji bağımlısı bir kişi;



Bağımlı olduğu şeyi kullanmazken bile onu düşünür.



Sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanır.

Bilgisayarda, tablette ve telefonda oyun oynarken ya da internette vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsak ve oyunu bırakamıyorsak bu bir uyarı işareti olabilir.

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?

Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler,

Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar,

Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri,

Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar.



Teknolojik Bağımlılıklar



**İNTERNET VE
SOSYAL MEDYA**



**TELEFON
VE TABLET**



**OYUN
KONSOLLARI**



**BİLGİSAYAR
VE TELEVİZYON**

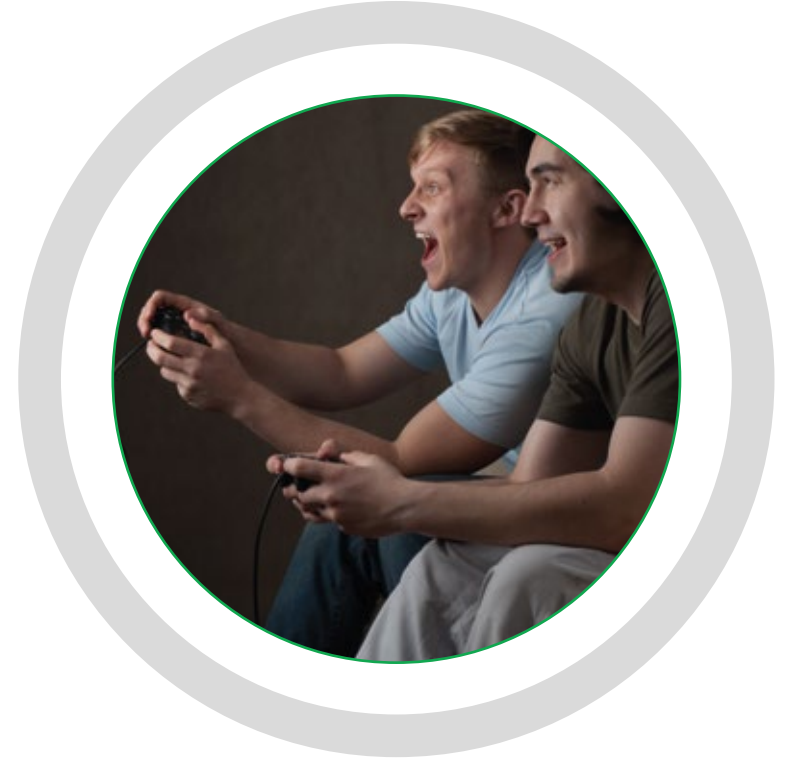
Sosyal Medya Bağımlılık Yapar mı?

- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
 - Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekte,
 - Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız,
 - Aşırı zaman alıyor, ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
 - Günlük hayatınızın ve sorumluluklarınızın aksamasına sebep oluyorsa,
 - Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa,
- ... sosyal medya bağımlısı olabilirsiniz.**



Oyunlar Bağımlılık Yapar mı?

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriyorsanız,
- Oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşıyorsanız,
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih ediyorsanız,
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsemeye başlıyorsanız,
- Fazla oyun oynamak yüzünden notlarınız düşüyorsa, devamsızlık sorunları yaşıyor ve uykusuz kalıyorsanız... **oyun bağımlısı olabilirsiniz!**



Korunmak İçin neriler



Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın



Yerini doldurun, kullanımı azalttığınızda yeni faaliyetlere yönelin (Spor, hobi, vb.)



Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygı mı gerçek hayattaki mi?



Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün. Örneğin akşam aile sohbetlerinden yoksun kalabilirsin, ders başarın düşebilir.

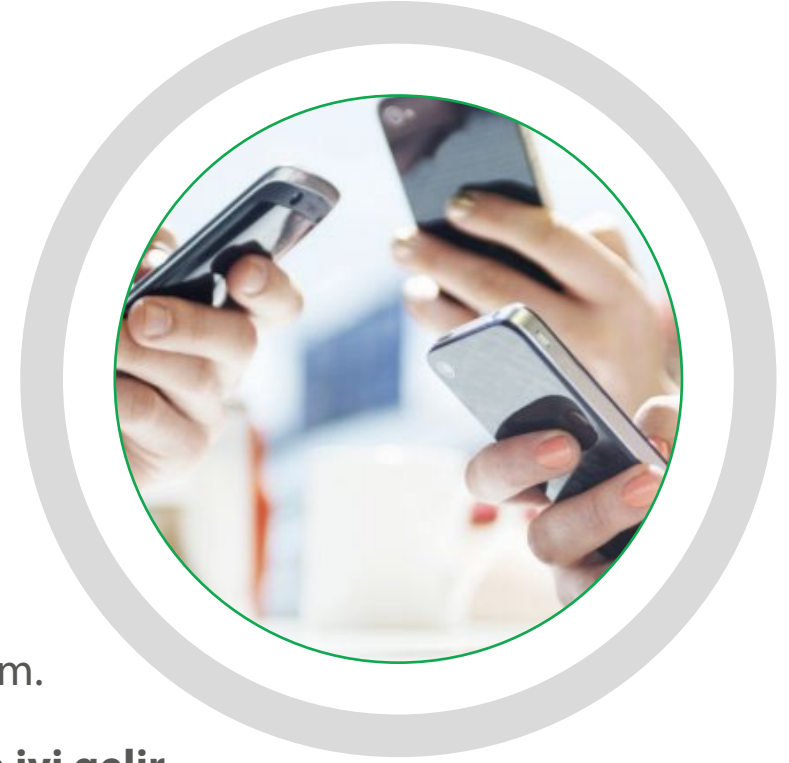


Gerekirse uzman yardımı alın.

Cep Telefonu

Aşağıdaki cümlelerin en az 5'ine katılıyorsanız cep telefonu bağımlısı olma riski taşıdığınız söylenebilir

- **Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.**
- Cep telefonumu her zaman yanımda taşıyorum.
- **Uyduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.**
- Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.
- **Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.**
- Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.
- **Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.**



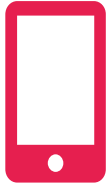
Fazla Cep Telefonu Kullanımı ile Baş Etmek İçin



Cep telefonu kullandığınız zamanları gözlemleyin.



Cep telefonu ile yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteyi azaltarak işe başlayın.



Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.

Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin. Uyku düzeninizin bozulmamasını önceleyin.



İlhami'nin Hikayesi

İlhami son zamanlarda çok kilo almıştı. Çünkü saatlerce tabletinin başında oturuyor ve acıktığında abur cuburla besleniyordu. Akşam sofraya gelmesi bile sorun oluyordu. İlhami'nin notları da düşmeye başlamıştı. Veli toplantısında annesi ve babası okulda notlarının düşmesinden, arkadaşlarına karşı agresif davranışlarından haberdar olmuşlar ve kendi evlatlarının nasıl bu kadar değiştiğine inanmamışlardı.



İlhami'nin Hikayesi

Bir gün İlhami yine gece geç saatlere kadar tabletinde oyun oynamıştı. Sabah uyanamamış, aile kahvaltısını yine kaçırmıştı. Saat ona doğru kapı çaldı. Kapıyı annesi açtı. Gelenler İlhami'nin mahalleden arkadaşları idi. Annesi henüz yatağından kalkmamış olan İlhami'ye seslendi. İlhami biraz mahcup bir şekilde arkadaşlarının yanına çıktı. Pek keyfi yoktu. Çocuklar bisiklet yarışı yapacaklarını söyleyerek onu da davettiler.



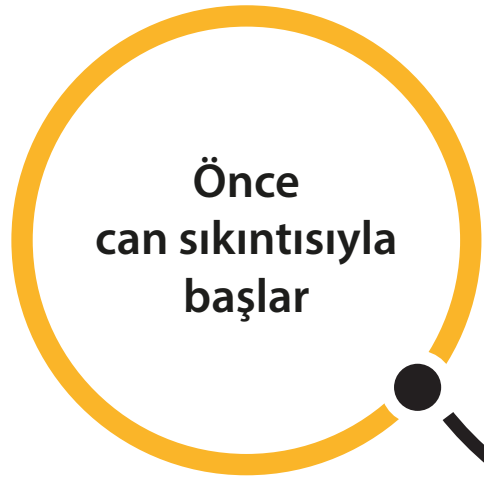
İlhami'nin Hikayesi

İlhami eve kadar gelen arkadaşlarına ne cevap vereceğini bilemedi. Aslına bakarsanız kimseye itiraf etmese de tabletinde oynadığı oyunları arkadaşlarına tercih ediyordu. Sokağa çıktığında akli hep evde, oyunlarında kalıyordu.

Sizce öykümüzün kahramanı İlhami'de teknoloji bağımlılığının hangi işaretleri görülüyor?



Süreç Nasıl Başlar?

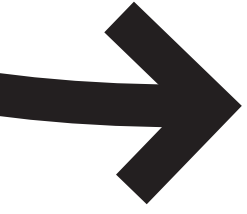


Can sıkıntısını giderecek daha aktif, daha verimli ve faydalı uğraşlar bulamamakla ve sonunda teknolojik aygıtlarla baş başa geçirilen zamanla devam eder.



ve
sonra





ilk adım
merakla atılır



2. adım
sosyal
kullanım



4. adım
bağımlı kullanım

3. adım
eğlenmek yada
problemlerden
kaçmak için
kullanmak



Feyza'nın Hikayesi

Feyza'nın son zamanlarda ailesiyle arası bozuktu. Notlarındaki düşüş ailesiyle sorun yaşamasına sebep oluyordu. Ayrıca Feyza'nın hiçbir hobisi ve spor faaliyeti yoktu. Yaz tatilinde yapacak bir şey bulamamaktan canı sıkılıyordu.

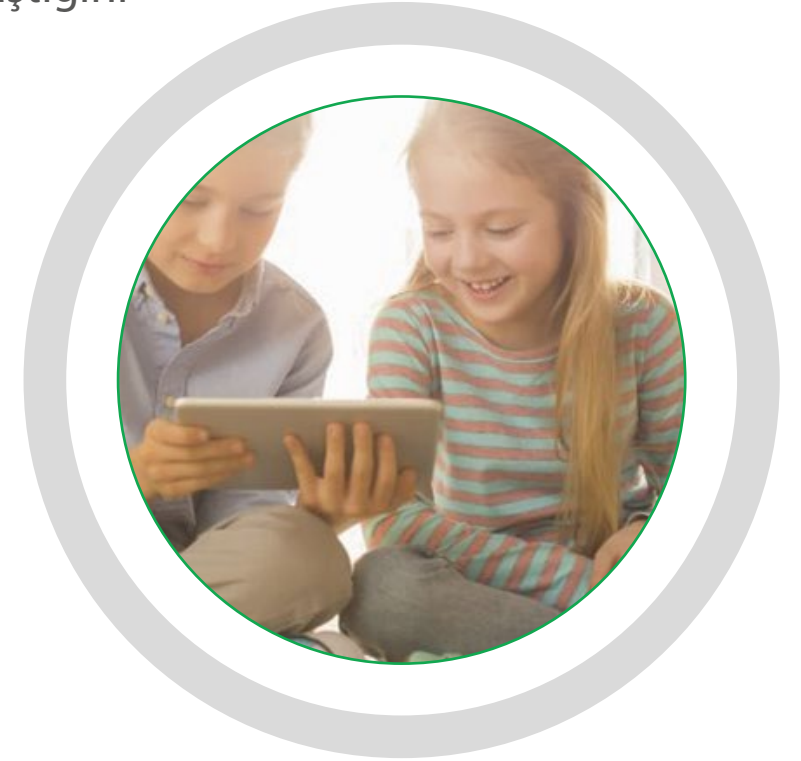
Bir gün arkadaşı Ahmet'e bu sorunlarından bahsetti. Ahmet evde sıkılmasına hiç gerek olmadığını ve bilgisayar üzerinden karşılıklı oyun oynayabileceklerini anlattı. Bu fikir önceleri Feyza'ya çok cazip gelmedi. Bilgisayar oyunlarından çok fazla bir şey anlamıyordu. Ama yaz tatilinde yapacak bir şey de bulamadığından her gün bilgisayar oyunu oynamaya başladı.



Feyza'nın Hikayesi

Feyza oyunları oynarken yepyeni bir dünyaya dalıyor, gerçek hayattan, derslerden, annesiyle yaşadığı tartışmalardan tamamen uzaklaştığını hissediyordu. Feyza gittikçe daha çok oyun oynamak istiyor, özellikle annesiyle tartıştığı zaman hemen odasına koşup bir oyun açıyordu.

Sizce öykümüzün kahramanı Feyza'nın bilgisayarıyla kurduğu dünyada teknoloji bağımlılığı süreçlerindeki hangi aşamaların belirtileri görülüyor?



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Hep daha fazlası istenir



Sabaha kadar oynadım!

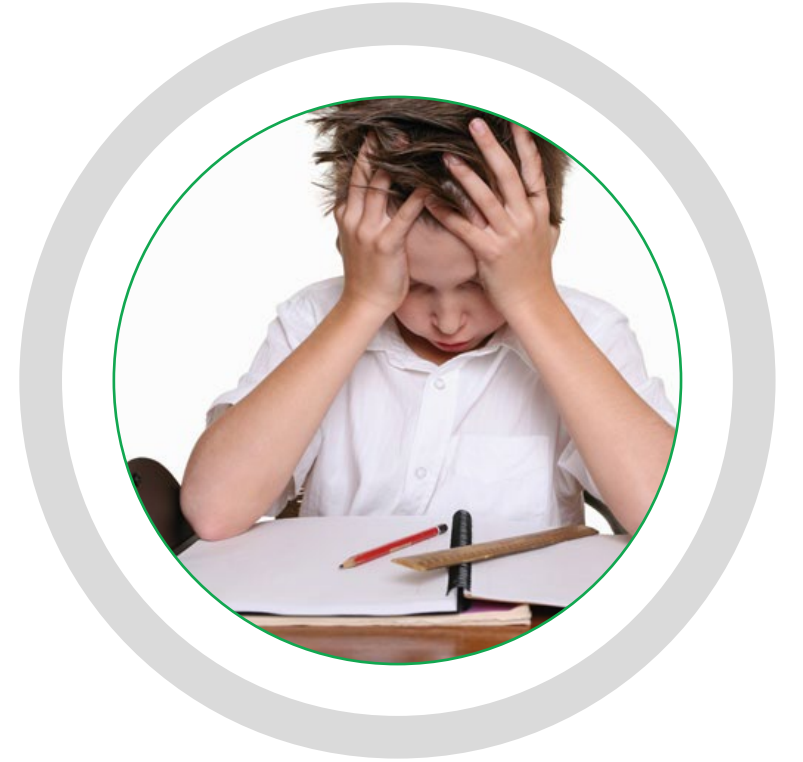


Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Teknolojinin olmadığı ortamlar sıkıcı gelir.



Off yaa... Son zil çalsa da eve uçam!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Kendini kontrol edemez.



Sadece 5 dakika daha!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Hayatı gitgide fakirleşir.



Canım hiçbir şey istemiyor!

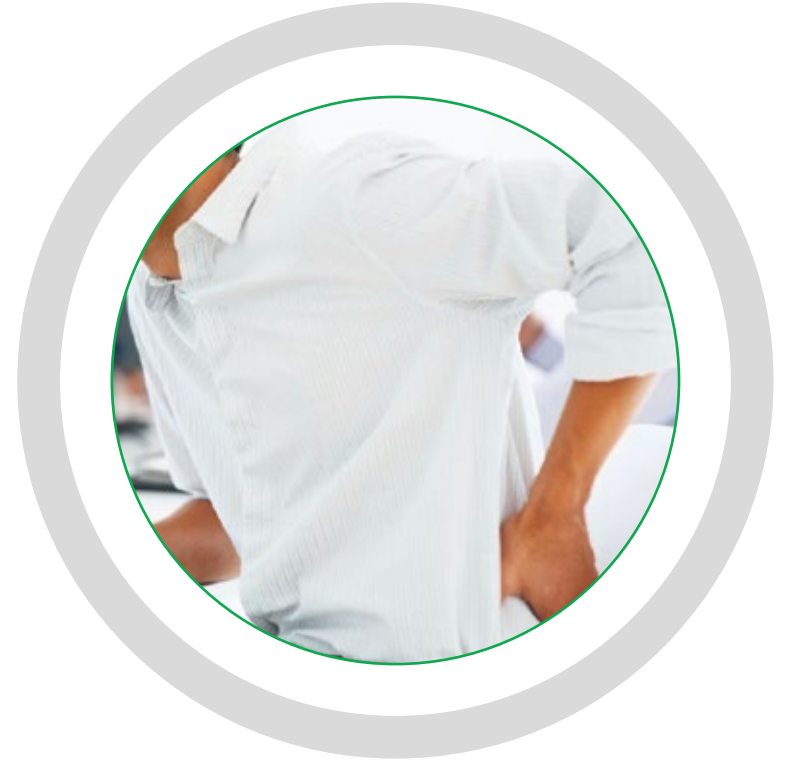


Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Sağlık problemleri başlar.



Ah belim! Bu merdivenleri
kim çıkacak şimdi?



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Kendini kötü hisseder.



Psikolojim bozuldu!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Çevresindekilerle tartışmalar yaşanır.



Bana karışma!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Sorumluluklarını aksatmaya başlar.



Ödev bugüne miydi?



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Başka bir şey düşünemez hale gelir.



Hele bir bilgisayarına kavuşayım,
dünkü oyunda kaybettiğim
puanları geri almasını
bilirim ben!

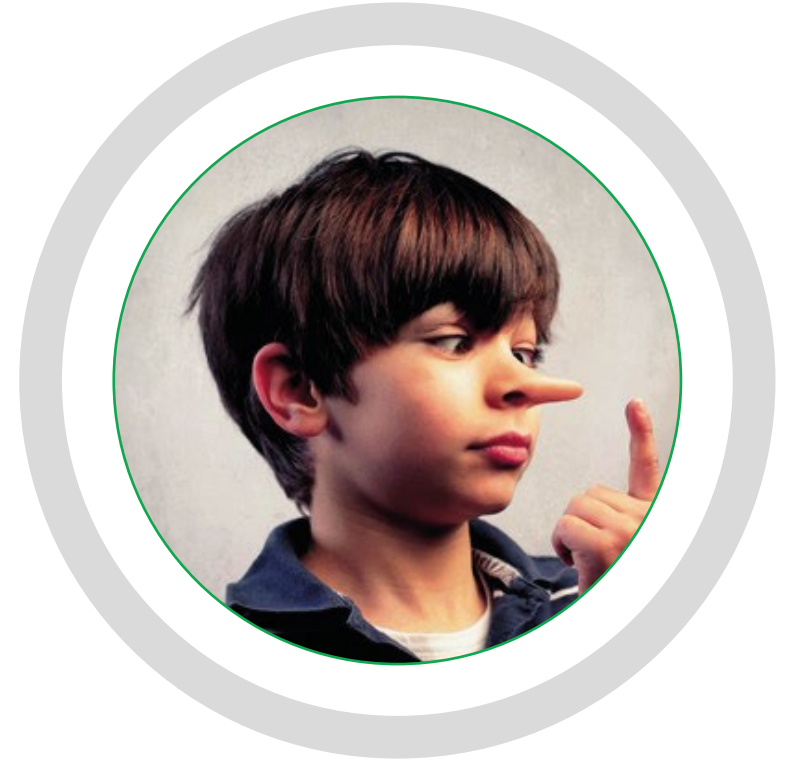


Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Yalan söylemeye başlar.



Yok canım, daha şimdi oturmuştum başına!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Sosyal ilişkileri zarar görür, yalnızlaşır.



Kendimi çok yalnız hissediyorum!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Uyku düzeni bozular.



Daha yeni yatmıştık! Ne zaman
sabah oldu?



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Ailesinden uzaklaşır, yeme düzeni bozulur.



Anne, yemeğimi odamda yesem olur mu?



Teknoloji ile İlişkiniz Nasıl Olmalı?

Spora ve hobilere vakit ayırın.

Bilgisayarınızla sırdaş olmayın.

Ailenizle daha fazla vakit geçirin.

Mutlaka zaman sınırlaması koyun.

Kitap okumaya kesinlikle vakit ayırın.

Öğrenmeye ve ödevlerinize vakit ayırın.

Dışarıda oyuna ve dinlenmeye vakit ayırın.

Doğayla vakit geçirmenin rahatlatıcı etkilerinden yararlanın.

Telefon yanınızda olmadan da dışarı çıkabileceğinizi unutmayın.



Teknoloji Testi

Teknolojiyle aranızdaki mesafeyi ölçmek ister misiniz?

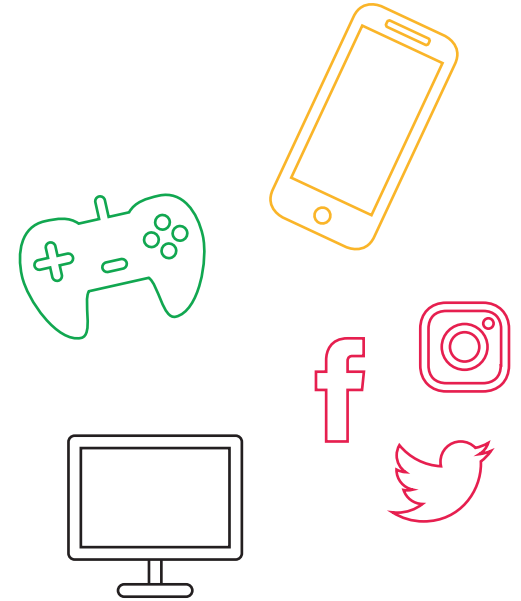
Haydi o zaman, soruları cevaplayalım.



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

Evet

Hayır



2

Daha önceleri kardeşlerinle evde veya arkadaşlarıyla dışarıda oynamaktan zevk alıyorken artık tekno-oyuncaklarını mı tercih ediyorsun?

Evet

Hayır

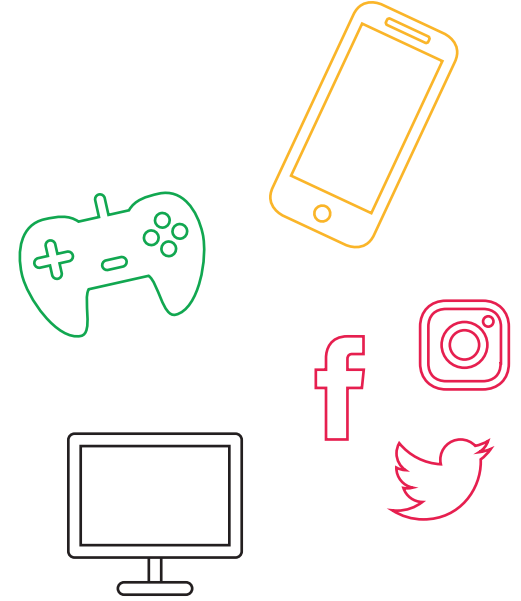


3

Sosyal medya mesajlarını günde bir-iki kereden fazla kontrol ediyor musun?

Evet

Hayır

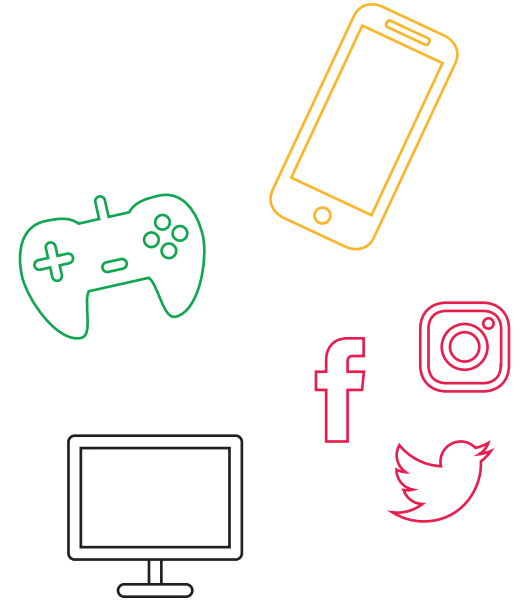


4

Sanal âlemden edindiğin arkadaşlarla gerçek dünyada da takılıyor musun?

Evet

Hayır

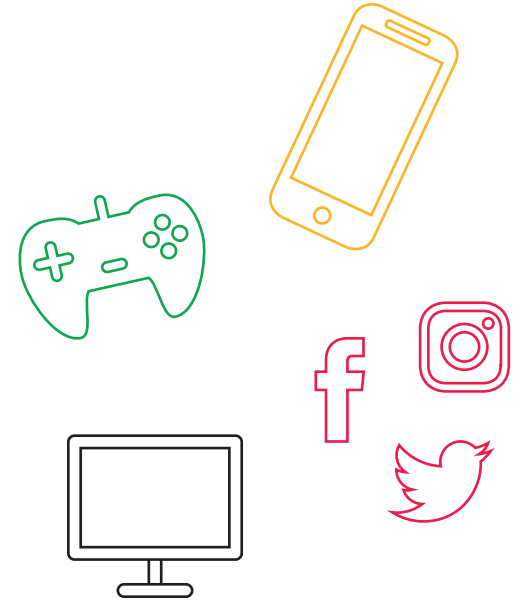


5

Arkadaşlarınla veya ailenle geçirdiğin zamanlarda azalma var mı?

Evet

Hayır

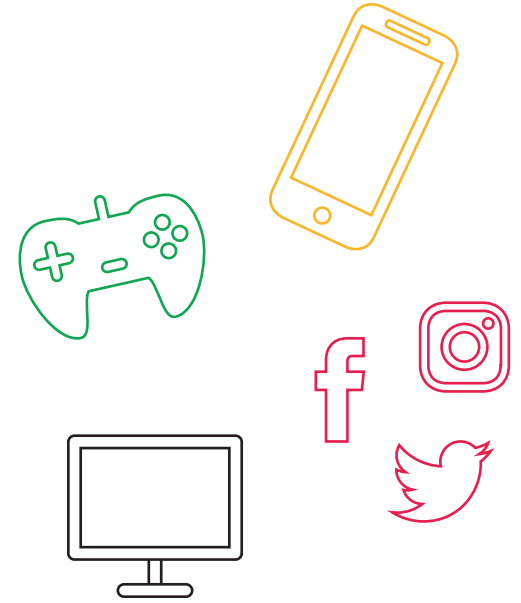


6

Sabah yataktan kalktığında yorgun ve öfkeli oluyor musun?

Evet

Hayır



7

Teknoloji kullanımına harcadığın zaman okul başarını olumsuz etkiliyor mu?

Evet

Hayır



8

Teknolojik aletlerine takılmaktan dolayı yeterince uyuyamıyor, dinlenemiyor ve sabahları bu sebeple çok yorgun oluyor musun?

Evet

Hayır

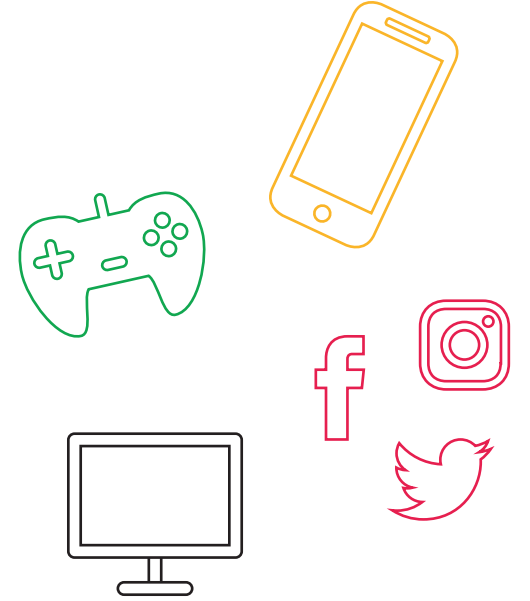


9

Yemek yediğın zamanlarda aklın sürekli bilgisayar, tablet vb. ile mi meşgul?

Evet

Hayır

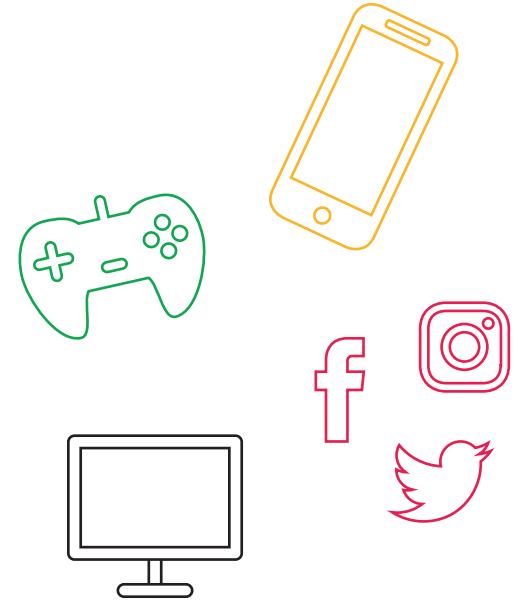


10

İnternette herhangi bir amaçla değil, öylesine dolaşıp duruyor musun?

Evet

Hayır



11

Teknolojik malzemelerini kullanman kısıtlandığında tepen atıyor, öfkeden çıldırıyor musun?

Evet

Hayır

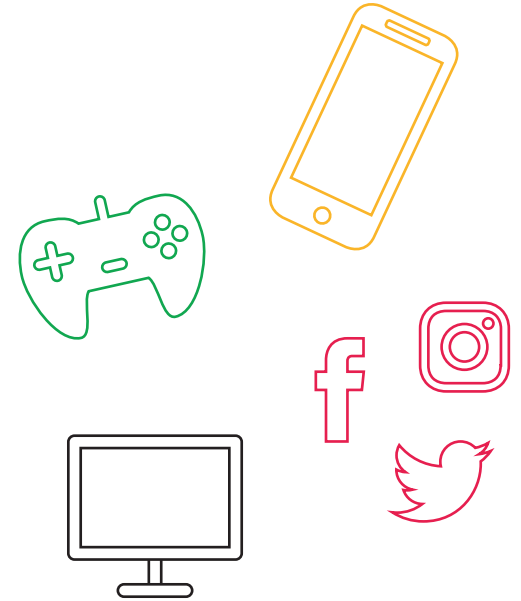


12

Sanal dostların evdeki, mahallendeki, okulundaki dostlarından daha mı fazla?

Evet

Hayır

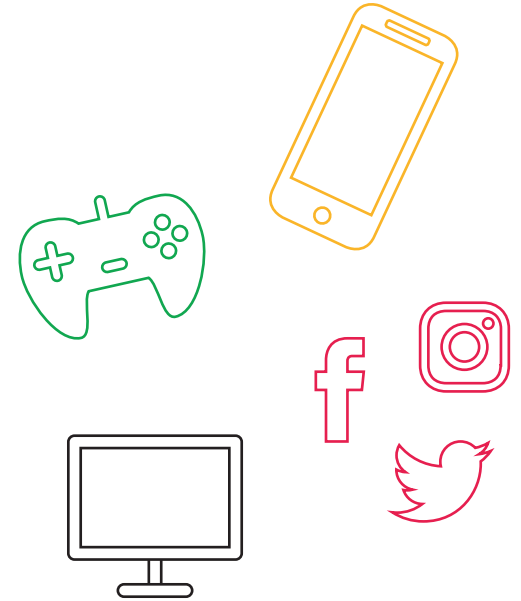


13

Teknolojiden uzak geçirdiğin zamanlarda “Sıkıldım!” diyor musun veya bu türden zamanları “kayıp vakitler” olarak görüyorsun?

Evet

Hayır



İşte Sonuç

Evet

ifadeleriniz çoğunlukta



İyice düşünüp taşınmanız gerekiyor.
Almanız gereken önemli kararlar olabilir.

Hayır

ifadeleriniz çoğunlukta



Teknoloji konusunda
gayet iyi durumdasınız.

Teknoloji Bağımlısı Olmamak İçin

Program
yap!

Başka
alternatifler
oluştur!

Spor
yap!

Zaman
sınırlaması
şart!

Gerektiğinde
yardım
almasını bil!

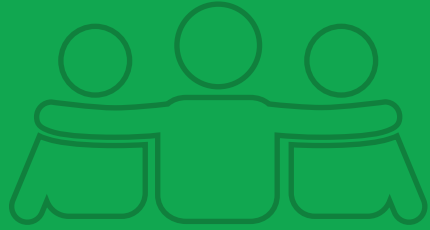
Ailenle
geçirdiğin
zamanı arttır!

Dışarı
çık!

**e-sosyal misiniz?
a-sosyal mi?**



**Hayat nehri
netten akmiyor!**



**İnternete bağlı ol,
bağımlı olma.**



**Sosyal çevreni
sosyal medya ile
kısıtlama**



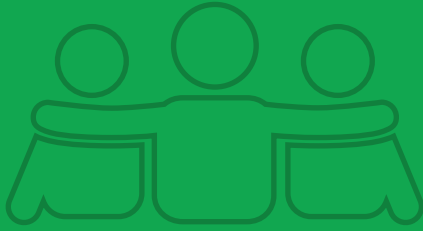
**Telefonun çeksin,
ama seni içine
çekmesin**

Sanal iliřki = Yalan iliřki



**Sıfır teknoloji değil,
sınırsız teknoloji değil,
yeterince teknoloji.**

**Teknoloji özüm üretir,
bağımlılık sorun üretir.**



**Azı karar,
Çoęu zarar.**



TEKNOLOJİ CANAVARA DÖNÜŞMEDEN



tbm.org.tr

[f](#) [t](#) / tbmYesilay

Teşekkür ederiz

tbm **YEŞİLAY**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

