

teknoloji yerinde yeterince



sunum içeriği

- Teknoloji Bağımlılığı Nedir?
- Belirtileri Neler Olabilir?
- Sebepler Neler Olabilir?
- Teknolojik Bağımlılıklar
- Sosyal Medya Bağımlılık Yapar Mı?
- Kimler Risk Altında?
- Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı
- 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 onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.



Belirtileri neler olabilir?



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 oluşturmalarına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi

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

Sebepler neler olabilir?

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuğlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak



Sebepler 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 başarısız olan 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



Teknolojiyi kullanmak ama nasıl?

Kullanma

Kötüye kullanma

Bağımlılık



Kullanma

- **Sorumlu kullanım**
Kullanım ile kimseye zarar vermemek ve genel ahlaki kriterlerin sanal alemde de geçerli olduğunu unutmadan kullanım.
- **Güvenli kullanım:**
Kötü niyetli kullanıcıların kişiye zarar vermesini önleyecek, özel hayatı, mahremiyeti, güvenliği koruyacak şekilde kullanım.



Kullanma

- **Aktif kullanım:**
Kullanımı sadece mevcut sanal malzemenin tüketilmesi olarak değerlendirmeyip sanal alemde herkesin yeteneğine ve ilgisine göre bir Şeyler üretmeye çalışarak kullanım.
- **İşlevsel kullanım:**
Sadece oyun ve sohbet değil günlük hayatı kolaylaştıracak site ve uygulamaları bilerek ve öğrenerek kullanım.



Kullanma

- **Faydalı kullanım:**

Sanal alemdeki gerekli gereksiz her şeyi seçmeden süzmeden kullanmak değil işe yaracak site ve uygulamaları ayıklayarak kullanım.

- **Bilinçli kullanım:**

Sanal alemdeki doğru bilgi kaynaklarını bilmek, yanlış bilgi ve yanlış bilgi kaynaklarını ayırt edebilmek ve internette yazan her şeyi doğru bilgi diye kabul etmeyip gerektiğinde eleştirel de yaklaşarak düşünce ve davranış geliştirerek kullanım.



Kullanma

- **Çevreci kullanım:**
Çevreye zarar vermeyecek şekilde kullanım.
- **Stratejik kullanım:**
Arama motorlarının çıktıları kontrol ederek kullanım.
- **Dürüst Kullanım:**
Dolaşımda tutulan içeriğin telif haklarına riayet ederek kullanım.



Kullanma

- **Sağlıklı kullanım:**
Yanlış duruş veya uzun oturuşlar sebebiyle bedene zarar vermeyecek şekilde kullanım.
- **Bilgili kullanım:**
Temel teknoloji bilgisine sahip olarak kullanım.
- **Sınırlı kullanım:**
Günlük süre sınırlarına uyarak 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 seyredilemek, 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.



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 dürtüsellığı arttırır.



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 saikin 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 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.

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

Psikolojik Gelişim

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.

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 iletişiminde, hem de uzak çevresiyle ilişkisinde ve iletişiminde 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 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.



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.



Manevi Gelişim

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.



Manevi Gelişim

Çocuklarda özellikle:

- Tam olarak ne istediğini bilmeyen ama “ısrarla bir şeyler isteyen” çocukların maymun iştahları ölçüsüzce 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 bağımlılığı

- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekte,
- 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 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.

cep telefonu



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 taşıyorum.
3. Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.
4. Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.

cep telefonu

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

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 için ne yapmalıyız?

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 ne yapmalıyız?

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

Uyku düzeninizi korumayı önceleyin.



cep telefonu bağımlılığıyla baş etmek için ne yapmalıyız?

Cep telefonuyla yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteyi azaltarak işe başlayın.



cep telefonu bağımlılığıyla baş etmek için ne yapmalıyız?

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



cep telefonu bağımlılığıyla baş etmek için ne yapmalıyız?

Yemek yerken, arkadaşlarınızla gezerken, ders çalışırken, cep telefonlarınızı kullanmayın.



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 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.



Bağımlılık gelişebilir!

Çocuk-geç dış dünyadan kopup tüm bağımlılıklarda olduğu gibi bilgisayar ve internet için diğer sorumluluklarını ihmal edebilir.



Bağımlılık gelişebilir!

Kendi oluşturduğu sanal dünyası içinde kaybolur ve sosyal yaşamdan kopar.



Bağımlılık gelişebilir!

Dışarıda ya da okulda arkadaşlarıyla etkileşim içinde olmak yerine eve kapanabilir.



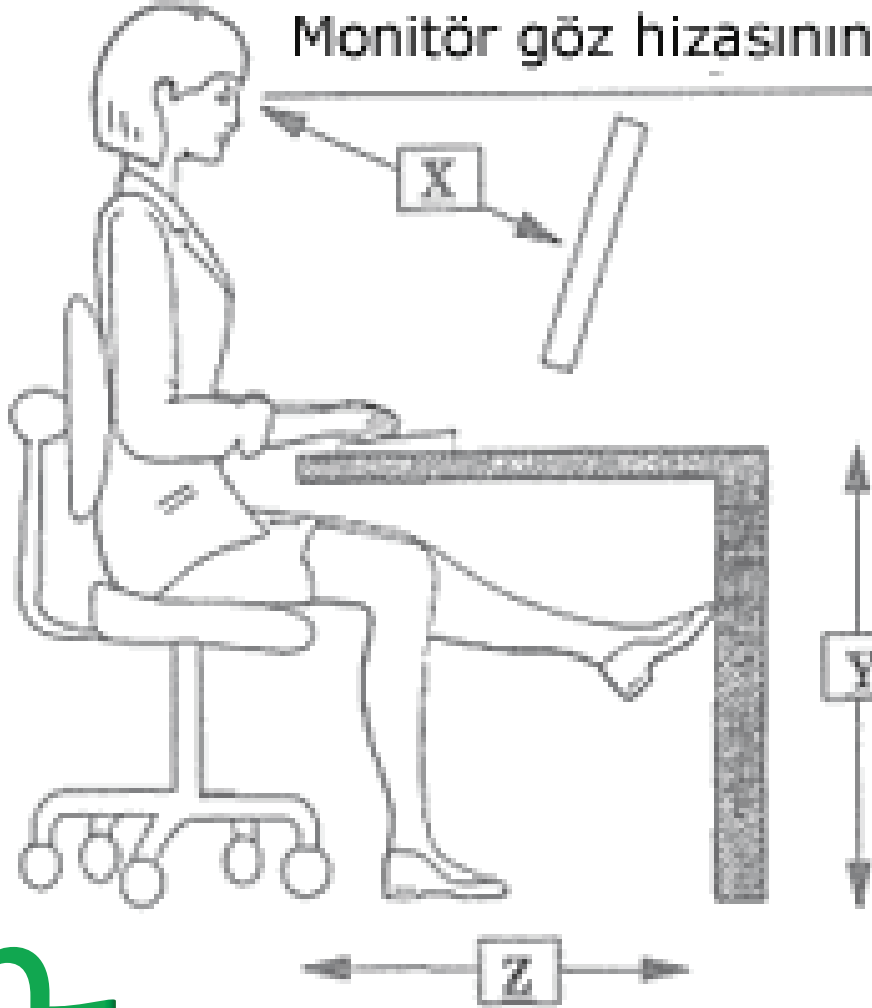
**Hayatımızdaki gerçekler yerini
sanallığa bıraktıkça,
anı yaşama isteğimizi kaybederiz.**

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.



Sağlığımıza zarar verebilir



- X: Tercih edilmesi tavsiye edilen uzaklık 46 - 76 cm
- Y: Masanın yerden yüksekliği: 72 - 75 cm
- Z: Minimum açıklık: 60 cm



başka zararları yok mu?

- Kişiler arası duyarlılıklar azalması
- Özgüvende düşüş
- Sürekli uykusuz ve yorgun görülmeler
- 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
- İçer dönüklük (çekinme-kaçınma hâli)
- Kuru gözler, baş ve sırt ağrıları



kendimi nasıl koruyabilirim?

Alternatifler Oluşturun

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

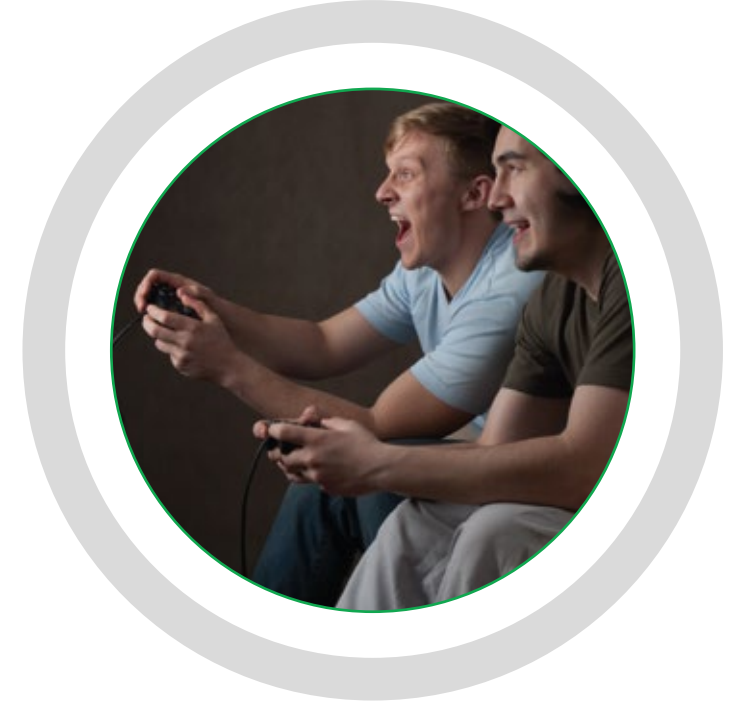
Bu bir spor ya da hobi çalışmasına katılmak da olabilir, okulda sınıfça ya da evde ailece oyunlar oynamak ya da sohbet etmek de olabilir.



kendimi nasıl koruyabilirim?

Hep Oturmak Olmaz!

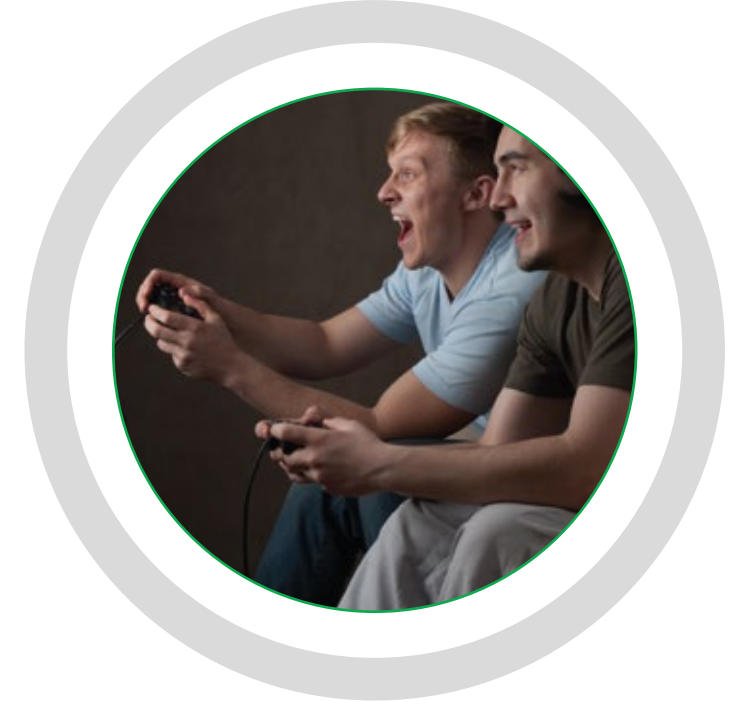
Hareketsiz kalmanın zararı ile ilgili resim eklememiz güzel olur.



kendimi nasıl koruyabilirim?

Ortak Vakitleri Çoğaltın

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



kendimi nasıl koruyabilirim?

Zaman Sınırlaması Şart

Teknoloji ile geçireceğiniz zamanı başından planlayın.



bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Alışkanlıklarınızla Oynayın!

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



bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

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...



bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Dış Durdurucu Kullanın!

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



bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Kendinize Hedefler Koyun!

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



bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Çok Kullandığınız İşlevlerden Uzak Durun!

Sık kullandığınız teknoloji ürününün işlevinden olabildiğince uzaklaşıp alternatiflerine yönelebilir, örneğin sosyal medya çok kullanıyorsanız klasik mektuplara başvurabilirsiniz.



bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Hatırlatıcı Kartlar Kullanın!

Teknolojinin bağımlı kullanımının neler kaybettireceğini hatırlatıcı kartları evinizin uygun yerlerine asabilirsiniz.



bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Gerektiğinde Yardım İsteyin!

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



bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Spor Yapın!

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



bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Düşüncelerinizi Kontrol Edin!

Teknoloji bağımlılığına sebep olan ya da teknoloji bağımlılığını arttıran otomatik düşüncelerinizi ve şartlanmışlıklarınızı gözden geçirebilirsiniz.





**YEDAM'la
Hayata
Devam!**

4447975
YEDAM DANIŞMA HATTI

teknoloji yerinde yeterince



teşekkür ederiz