



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

ŞEHİT BÜYÜKELÇİ İSMAİL EREZ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ

Öğrenci, veli, öğretmen bilgilendirme bülteni.
Yeşilay TBM Programı çerçevesinde hazırlanmıştır.



BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Yani kullanım ve davranışta irade ortadan kalkar ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı veya davranışı sürdürür.

Bunun yanında bu kullanım ve davranış hayatının ciddi bir bölümünü kaplar, kişi yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini vefiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatırır. Günümüzde sıklıkla görülen bağımlılıklardan biri de teknoloji bağımlılığıdır.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

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 teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
- Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması
- Zamanının büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi
- Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesine engel olması



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Gerçek dünyada başarılamayan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak
- Aşırı içe kapanıklılık
- Çevre tarafından beğenilmeme korkusu
- Hayatı sevmemek, yaşam enerjisi yoksunluğu
- Sosyal ilişki kurmada zorlanmak
- Kendini yeterince tanımamak



- Merak duygusunu kontrol edememek
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek
- Karamsar düşünce yapısı
- Kişinin hayatta doğru bir hedef bulamaması
- Özgüven eksikliği
- Gerçek hayatta yapılabilecekleri bilmemek
- Kişinin dürtülerini kontrol etmekte zorlanması

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NELERİ İÇERİR?



- TELEVİZYON
- TELEFON
- TABLET

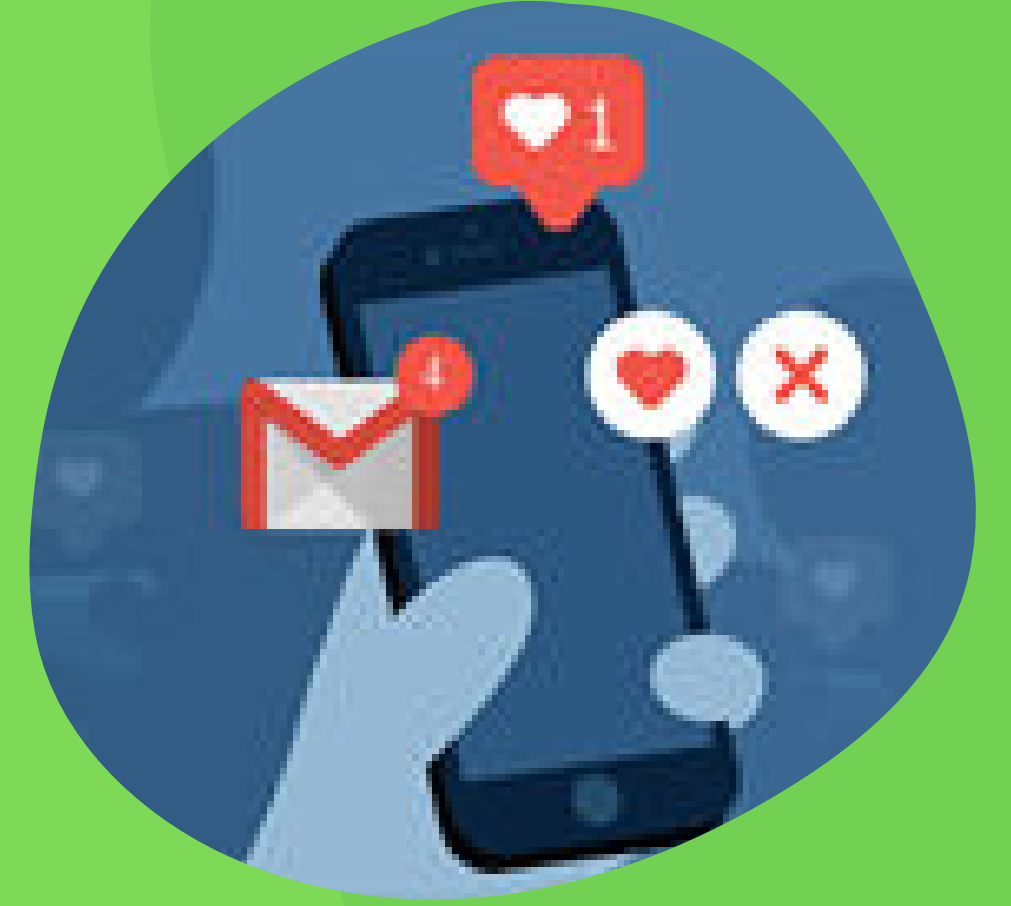


- BİLGİSAYAR OYUNLARI
- OYUN KONSOLLARI



- İNTERNET
- SOSYAL MEDYA

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK YAPAR MI?



- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekse,
- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Günlük hayatınız ve sorumluluklarınızı aksatmanıza sebep oluyorsa,
- Takip ettiğiniz kişilerin gerçek yaşamları değil de paylaşımları sizin için daha önemli hale gelmişse,
- 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.

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.

BİRİNCİ ADIM

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. Denenmiş, bitmiştir. Merak giderilmiştir.





1.ADIM

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. Denenmiş, bitmiştir. Merak giderilmiştir.



2.ADIM

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.



3.ADIM

Üçüncü adım bir amaca dönük kullanımdır. Kişi 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.



4. ADIM

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.



OYUN BAĞIMLILIĞI





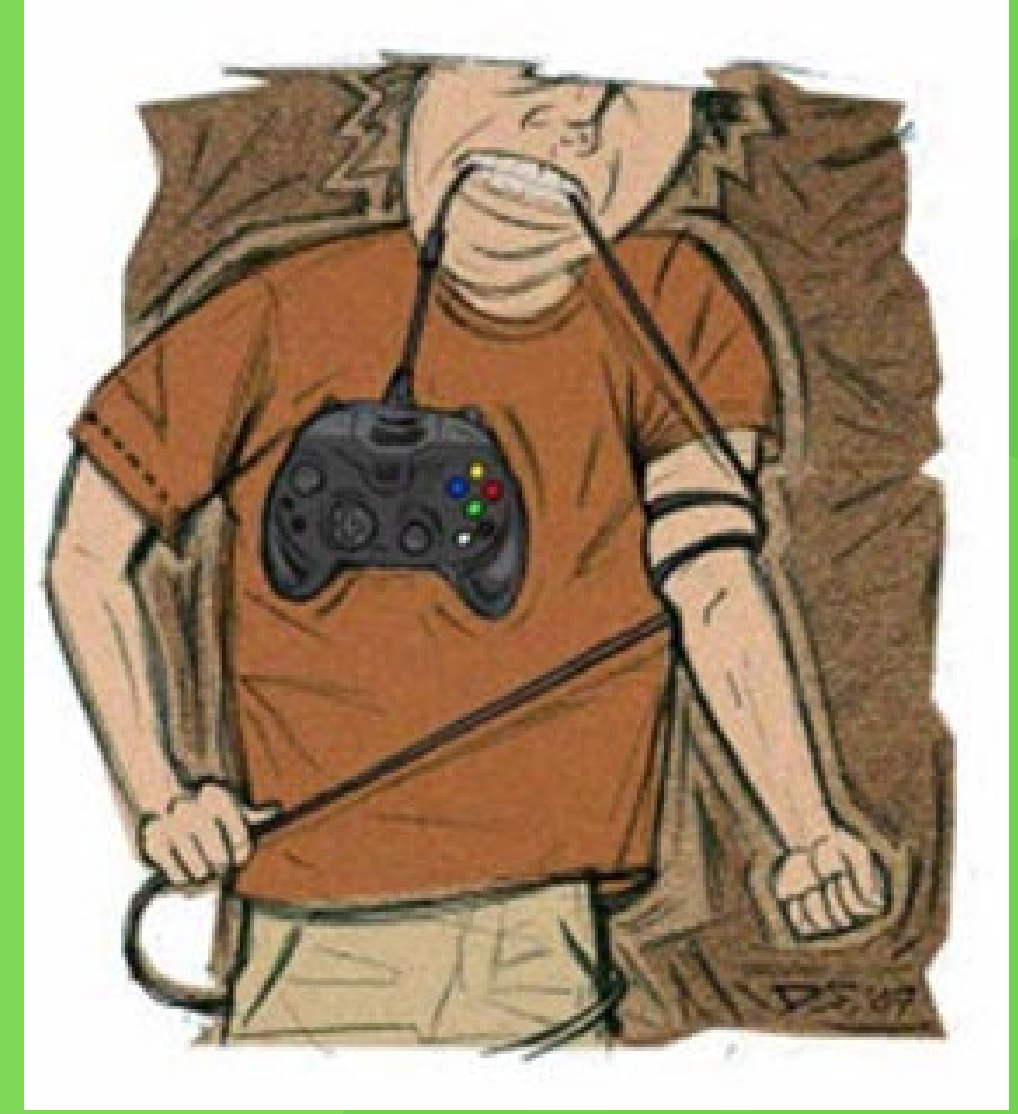
OYUN BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ:

- 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 huzursuz ve sinirli olmak
- Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu notların düşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma



KURTULMAK İÇİN ÖNERİLER:

- 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 BAĞIMLILIĞI

AŞAĞIDAKİ CÜMLELERİN EN AZ 5'İNE KATILIYORSANIZ BİR CEP TELEFONU BAĞIMLISI OLDUĞUNUZU SÖYLEYEBİLİRSİNİZ:

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





CEP TELEFONU BAĞIMLILIĞIYLA BAŞ ETMEK İÇİN NE YAPMALIYIZ?

- Sabah uyandığınızda 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 önceleyin.
- Cep telefonuyla yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteyi azaltarak işe başlayın.
- Bir kişiyle yüz yüze iletişimdayken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.
- Yemek yerken, arkadaşlarınızla gezerken, ders çalışırken, cep telefonlarınızı kullanmayın.

KULLANALIM AMA NASIL? E-SOSYAL MİSİN, ASOSYAL Mİ?

TEKNOLOJİ KULLANIMINI NASIL ZARARLI HALE GETİRİYORUZ?

- Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız,
- Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde,
 - Uzun süreli,
 - Uygun olmayan içeriklerle,
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek şekilde kullandığımızda teknoloji kullanımı bizim için zararlı bir hale gelmiş olur.



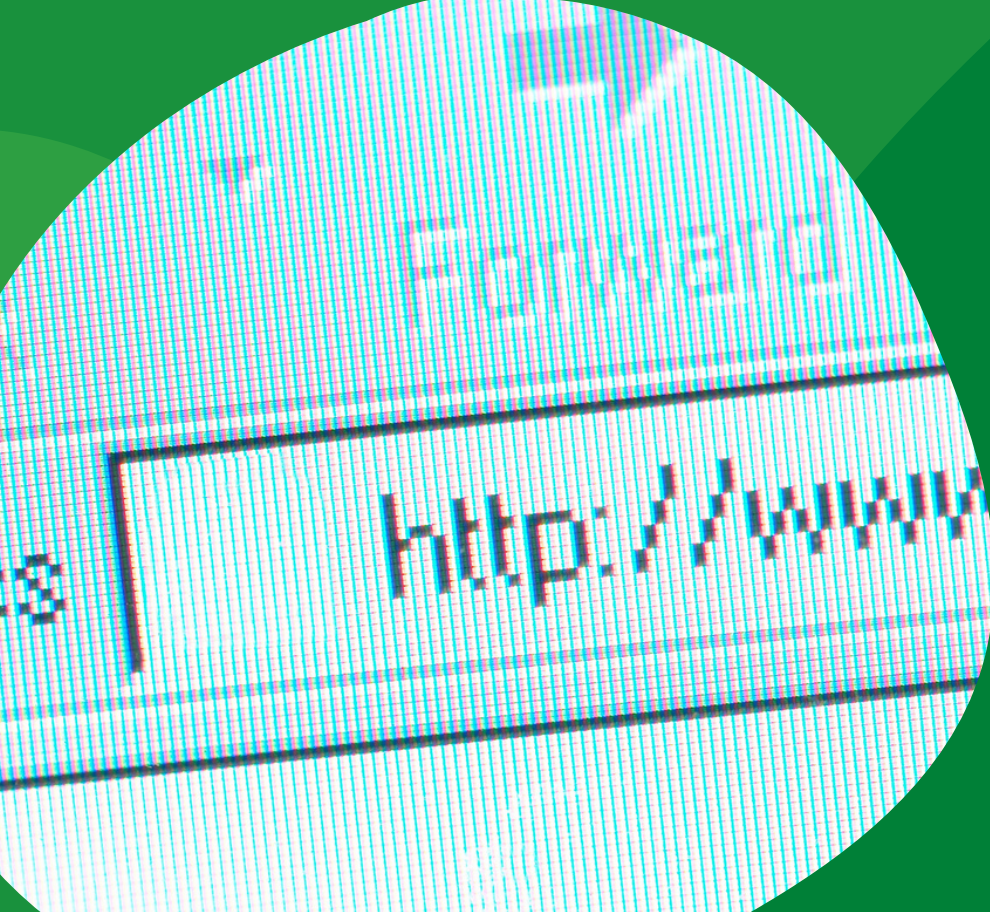
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ZARARLARI NELERDİR?

- 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 süreçleri bozulur. Kişinin duyarlılıkları azalır, genel sağlık düzeyi düşer. Bu kişilerde obsesif, depresif, kaygılı, düşmanca, korku dolu, şüpheli düşünceler artabilir.

- Yoğun bir şekilde internet kullanan ve bilgisayar oyunları ile zamanını geçiren gençlerin sosyal gelişimleri önemli ölçüde geriler. Özgüvenleri düşer, sosyal kaygı düzeyleri ve saldırganlıkları artar.
- 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 internet kadar zararlıdır. Uzmanlar bilgisayar oyunlarının zihinsel fonksiyonlarda bozulmaya yol açtığını düşünmektedirler.

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



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NE YAPMALI?



TEKNOLOJİ KULLANIMINI TAM ZIT SAATLERE KAYDIRMAK

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.



DIŞ DURDURUCULAR KULLANMAK

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



TEKNOLOJİ KULLANIMIYLA İLGİLİ HEDEFLER BELİRLEMEK

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 vermeye başlar ve sonrasında günlük limit belirlenip buna uyulur.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NE YAPMALI?



ÇOK KULLANILAN BELLİ İŞLEVLERDEN 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.



HATIRLATICI 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.



KİŞİSEL DEFTER OLUŞTURMAK

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

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NE YAPMALI?



HEDEFLER KOYMAK

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



BAĞIMLI OLUNAN TEKNOLOJİK CİHAZI AİLECE 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.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NE YAPMALI?



SPOR YAPMAK

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



YARDIM İSTEMEK

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.



DÜŞÜNCELERİ 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.



YENİ SOSYAL BECERİLERİN KAZANILMASI

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.

İNTERNETE BAĞLI OL, BAĞIMLI OLMA!

ŞEHİT BÜYÜKELÇİ İSMAİL EREZ MTAL OKUL REHBERLİK SERVİSİ



DANIŞMANLIK
MERKEZİ
YEDAM

444 79 75
● YEDAM DANIŞMA HATTI

yedam.org.tr

Seni dinlemeye hazırız

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