

# TEKNOLOJİ CANAVARA DÖNÜŞMEDEN



# Bağımlılık

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde;

- Kontrolünü kaybetmesi ve
- Onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.



# Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

Teknoloji bağımlısı bir kişi;



Ruhsal ve bedensel sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam eder.



Bağımlı olduğu şeyle gittikçe daha çok vakit geçirmek ister.



Teknolojiyi istediği gibi kullanamazsa aksi, asabi ve öfkeli olur.



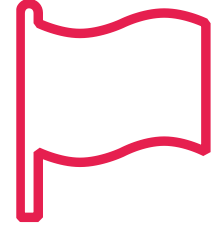
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Teknoloji Bağımlılığının 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.



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?

- 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.



# Süreç Nasıl Başlar?

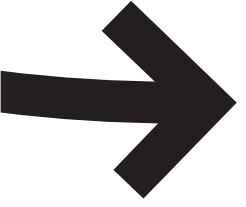
Önce  
can sıkıntısıyla  
başlar

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

ve  
sonra



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



**ilk adım**  
merakla atılır

**2. adım**  
sosyal  
kullanım

**4. adım**  
bağımlı kullanım

**3. adım**  
eğlenmek yada problemlerden  
kaçmak için kullanmak



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Hep daha fazlası istenir

▮ Sabaha kadar oynadım!



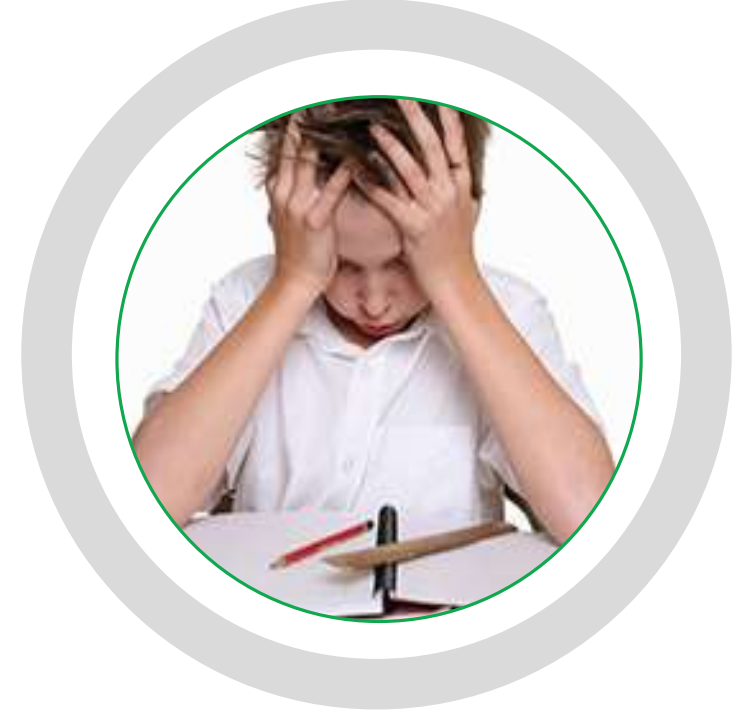
**tbm** **YEŞİLAY**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Teknolojinin olmadığı ortamlar sıkıcı gelir.

Off yaa... Son zil çalsa da eve uçsam!



# Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Kendini kontrol edemez.

 Sadece 5 dakika daha!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Hayatı gitgide fakirleşir.

Canım hiçbir şey istemiyor!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Sağlık problemleri başlar.

Ah belim! Bu merdivenleri kim çıkacak şimdi?



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Kendini kötü hisseder.


Psikolojim bozuldu!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Çevresindekilerle tartışmalar yaşanır.

 Bana karışma!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Sorumluluklarını aksatmaya başlar.

Ödev bugüne miydi?



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Başka bir şey düşünemez hale gelir.

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



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Yalan söylemeye başlar.

Yok canım, daha şimdi  
oturmuştum başına!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Sosyal ilişkileri zarar görür, yalnızlaşır.

☞ Kendimi çok yalnız hissediyorum!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Uyku düzeni bozulur.

☞ Daha yeni yatmıştık! Ne zaman  
sabah oldu?



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Ailesinden uzaklaşır, yeme düzeni bozulur.

Anne, yemeğimi odamda yesem olur mu?



# 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 seçeneğe,
- 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!**





# Bağımlılıktan Korunmak İçin Öneriler



**Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın**



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



**Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?**



**Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün.**



**Gerekirse uzman yardımı alın.**



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# 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.



TÜRKİYE BAğIMLILIKLA MÜCADELE EğİTİM PROGRAMI

# 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 davet ettiler.



# 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?



# Feyza'nın Hikayesi

Feyza'nın son zamanlarda ailesiyle arası bozuktur. Notlarındaki düşüş ailesiyle sorun yaşamamasına 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?





# Teknoloji ile İlişkiniz Nasıl Olmalı?

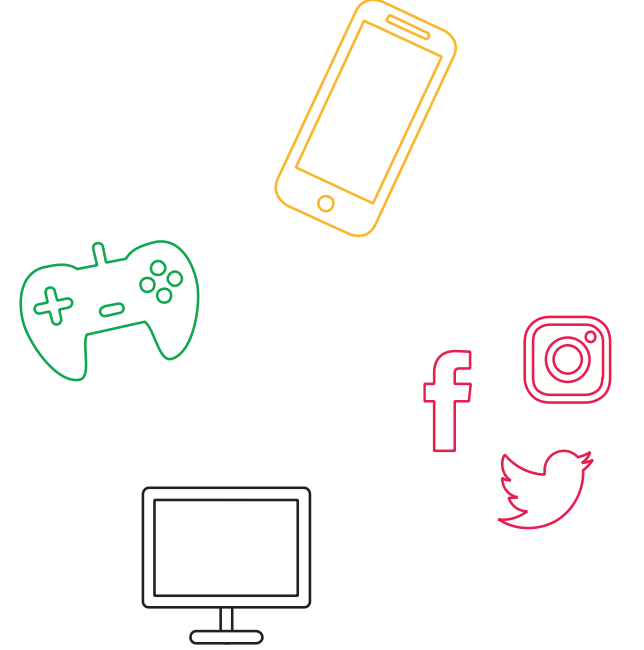
- Spora ve hobilere vakit ayırın.
- **Bilgisayarınızla sırdaş olmayın.**
- Ailenizle daha fazla vakit geçirin.
- **Mutlaka zaman sınırlaması koyun.**
- Kitap okumaya kesinlikle vakit ayırın.
- **Öğrenmeye ve ödevlerinize vakit ayırın.**
- Dışarıda oyuna ve dinlenmeye vakit ayırın.
- **Doğayla vakit geçirmenin rahatlatıcı etkilerinden yararlanın.**
- Telefon yanınızda olmadan da dışarı çıkabileceğinizi unutmayın.



# Teknoloji Testi

Teknolojiyle aranızdaki mesafeyi  
ölçmek ister misiniz?

Haydi o zaman, soruları cevaplayalım.



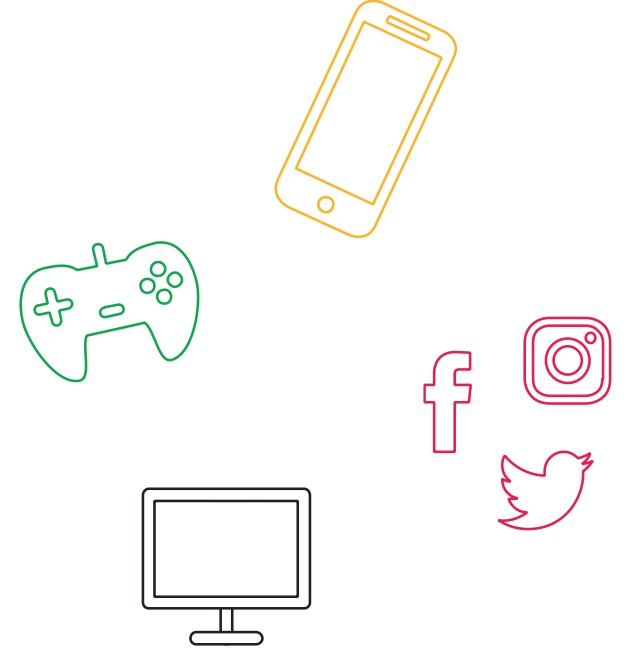
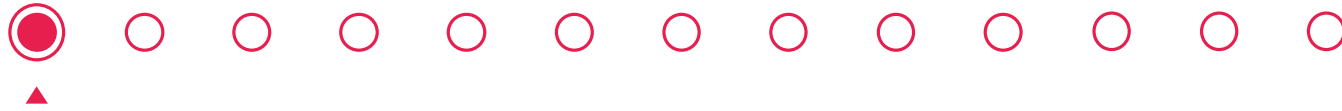
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# 1

Bilgisayar ya da diğerk teknolojik aygıtlarınla geirdiğın zaman yüzünden gündelik sorumluluklarında aksama oluyor mu?

Evet

Hayır



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

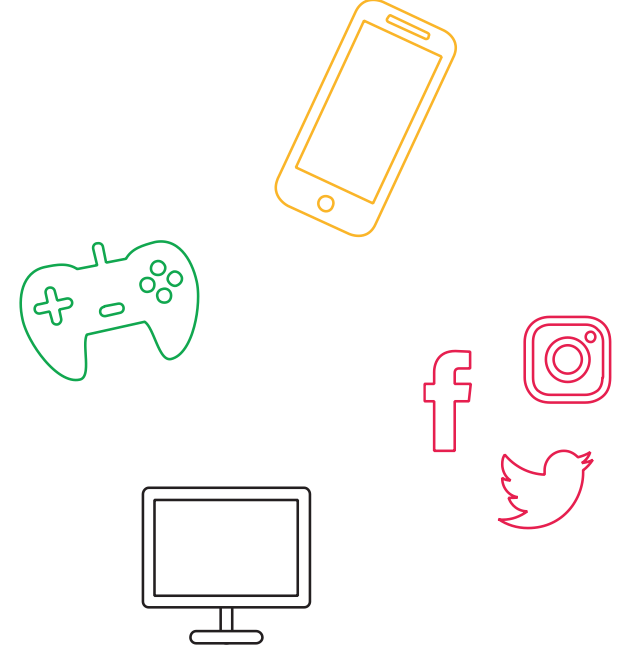
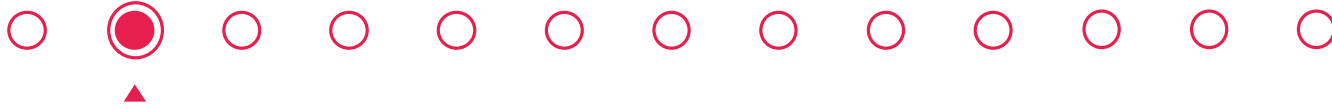
36

# 2

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

Evet

Hayır



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

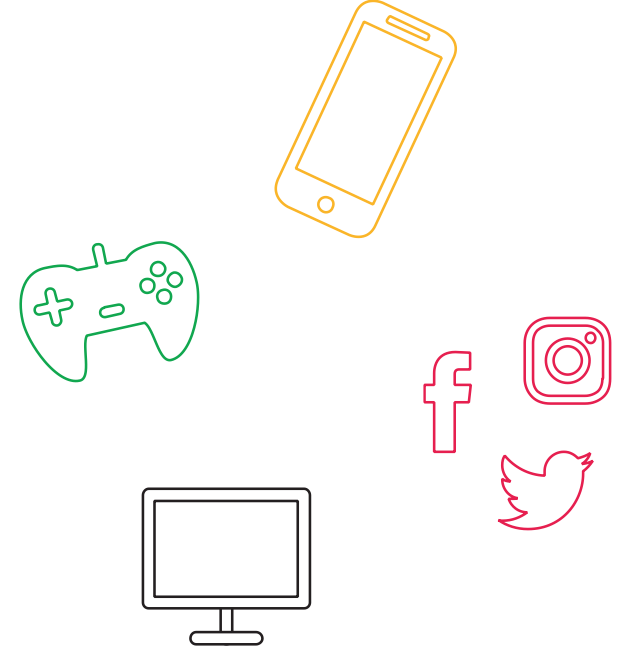
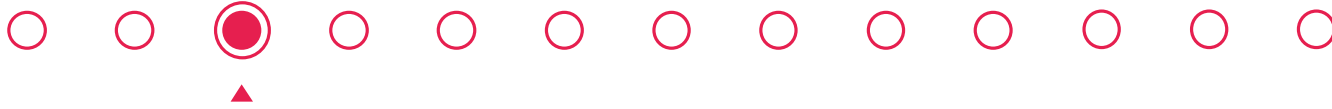
37

# 3

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

Evet

Hayır

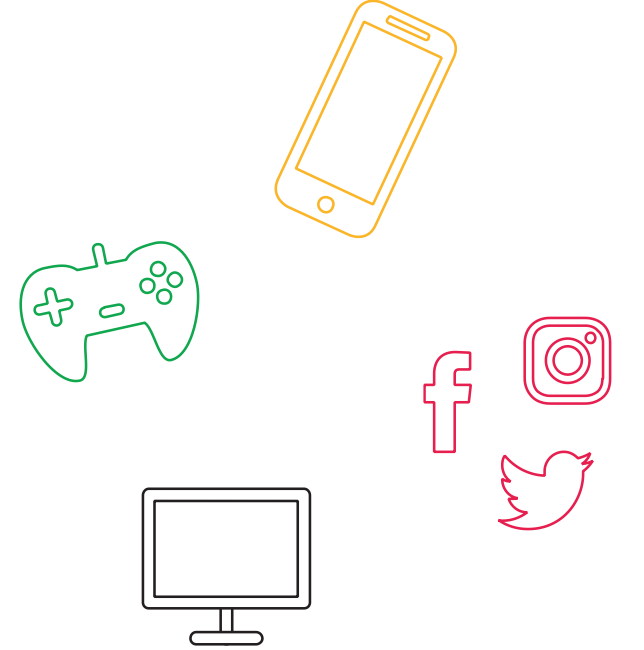
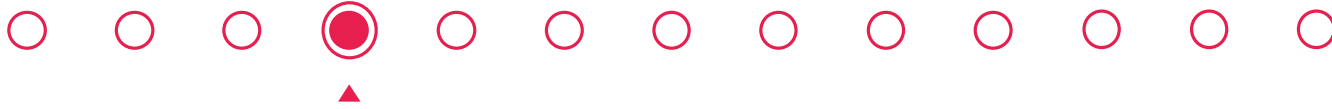


# 4

Sanal âlemden edindiğın arkadaşlarla gerçek dünyada da takılıyor musun?

Evet

Hayır

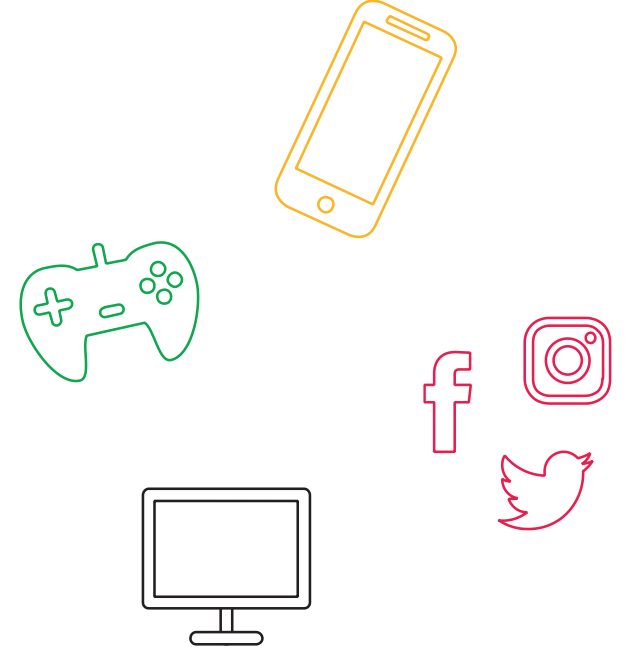
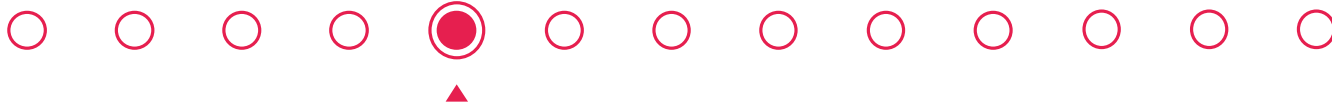


# 5

Arkadaşlarınla veya ailenle geçirdiğin zamanlarda azalma var mı?

Evet

Hayır

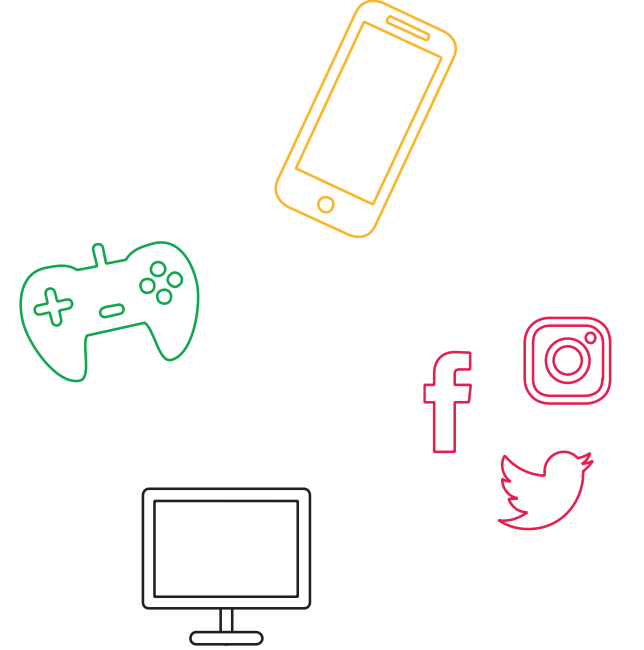
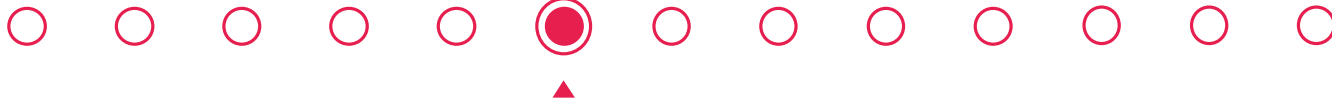


# 6

Sabah yataktan kalktığında yorgun ve öfkeli oluyor musun?

Evet

Hayır



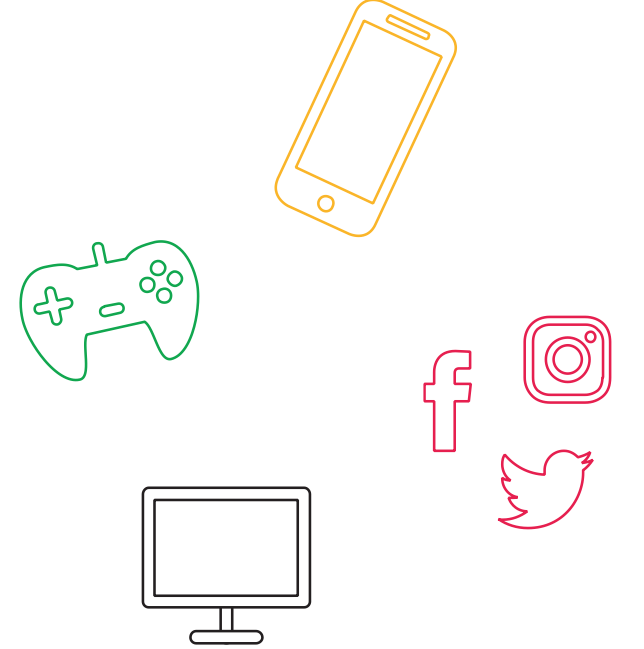


# 7

Teknoloji kullanımına harcadığın zaman okul başarını olumsuz etkiliyor mu?

Evet

Hayır

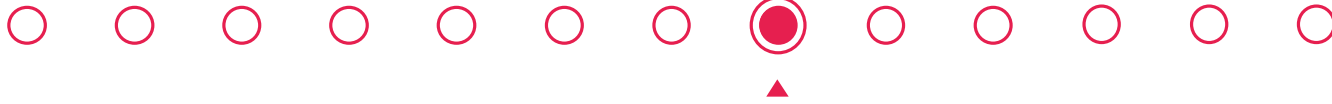


8

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

Evet

Hayır

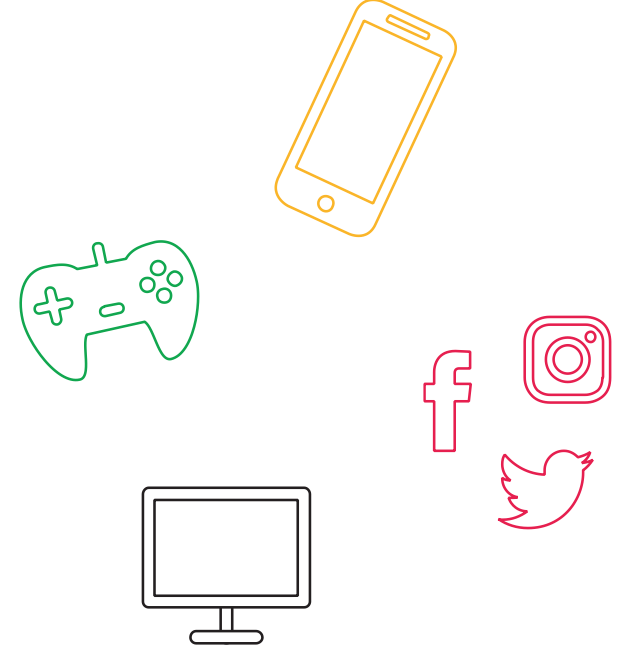


# 9

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

Evet

Hayır

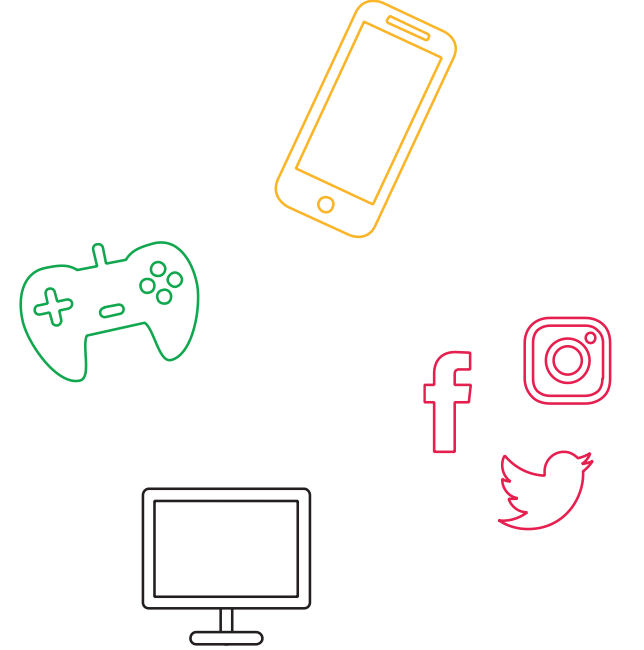
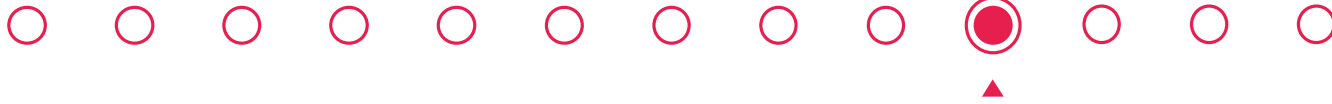


# 10

İnternette herhangi bir amaçla değil, öylesine dolaşıp duruyor musun?

Evet

Hayır

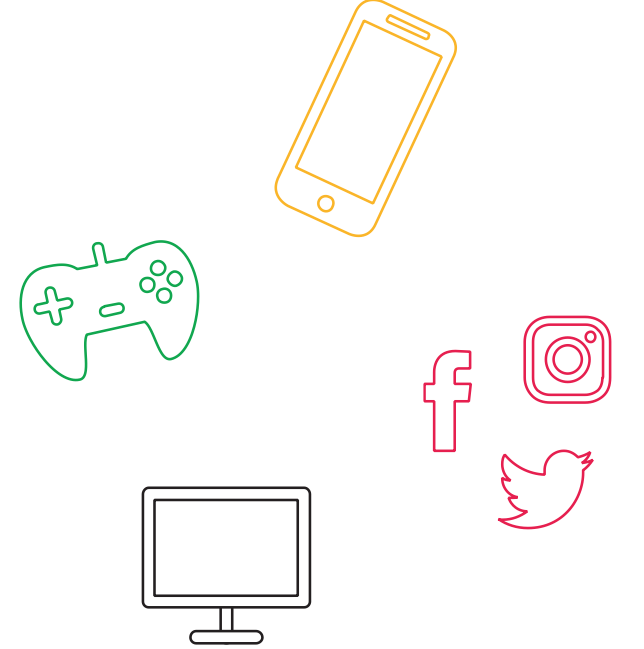
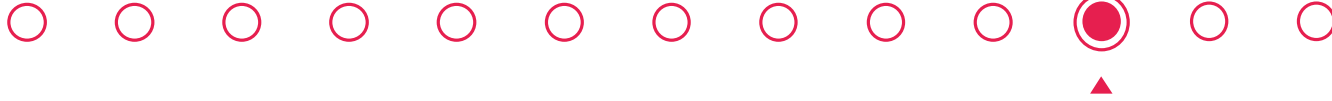


# 11

Teknolojik malzemelerini kullanman kısıtlandığında tepen atıyor, öfkeden çıldırıyor musun?

Evet

Hayır

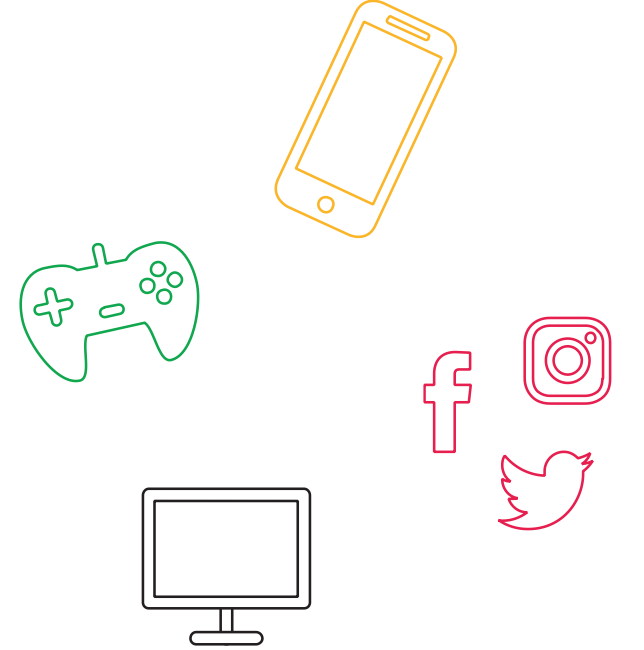
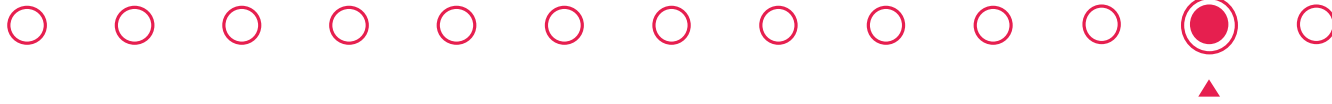


# 12

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

Evet

Hayır

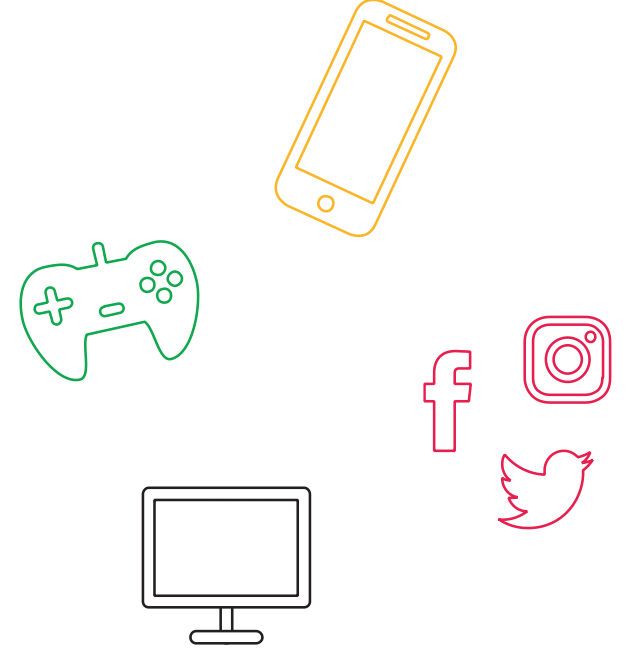


# 13

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

Evet

Hayır



# İşte Sonuç

## Evet

İfadeleriniz çoğunluktaysa



İyice düşünüp taşınmanız gerekiyor.  
Almanız gereken önemli kararlar olabilir.

## Hayır

İfadeleriniz çoğunluktaysa



Teknoloji konusunda  
gayet iyi durumdasınız.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# Teknoloji Bağımlısı Olmamak İçin

Program  
Yap!

Başka  
Alternatifler  
Oluştur!

Spor  
Yap!

Zaman  
sınırlaması  
şart!

Gerektiğinde  
yardım  
almasını bil!

Ailenle  
geçirdiğin  
Zamanı  
arttır!

Dışarı  
Çık!

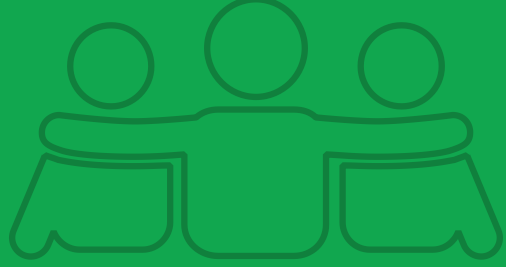


TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

e-sosyal misiniz?  
a-sosyal mi?



Hayat nehri  
netten akıyor!



İnternete bağı ol,  
bağımlı olma.



Sosyal çevreni  
sosyal medya ile  
kısıtlama



Telefonun çeksin,  
ama seni içine  
çekmesin

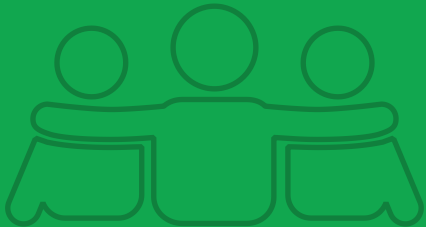


**Sıfır teknoloji değil,  
sınırsız teknoloji değil,  
yeterince teknoloji.**



**Teknoloji çözüm üretir,  
bağımlılık sorun üretir.**

**Azı karar,  
çoęu zarar.**



# TEKNOLOJİ CANAVARA DÖNÜŞMEDEN



**tbm.org.tr**

  / tbmYesilay



**Teşekkür ederiz**