



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji Çözüm,
Bağımlılık Sorun Üretir.



ONİKİŞUBAT RAM

Onikişubat Rehberlik ve Araştırma
Merkezi Dergisi

**Onikişubat RAM Adına
İmtiyaz Sahibi**
İbrahim UZUN

Yayın Koordinatörü
Ersin KÜÇÜK

Grafik Tasarım ve İçerik
Fatih KILIÇKARA

Yayın Kurulu

Ersin KÜÇÜK

Murat CEYLAN

Tuğba ÖZTÜRK

Medeni YAPRAK

Fatih KILIÇKARA

Melike TAŞDEMİR

Merve Nur TANRIBUYURDU

Hatice Aybekühan UYUMAZ

 twitter.com/onikisubatram

 [instagram.com/onikisubatram](https://www.instagram.com/onikisubatram)

Onikişubat RAM

<https://onikisubatram.meb.k12.tr>

Adres:

Necip Fazıl Mah. Kadir Paşa Bul. No 3
İç Kapı No 1 ONİKİŞUBAT / KAHRAMANMARAŞ

E-posta:

onikisubatram@gmail.com

Telefon

(344) 216 1660



İçindekiler

1 Ön söz

2 Teknoloji bağımlılığı nedir?

3 Teknoloji bağımlılığının belirtileri

4 Teknoloji bağımlılığının çeşitleri

6 Teknoloji bağımlılığının nedenleri

7 Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlar

9 Kimler risk altında

10 Bağımlılığı kontrol altına alma yöntemleri

13 Çocuklarda teknoloji bağımlılığı nasıl önlenir?

23 Risk testi

25 Kaynakça





ÖN SÖZ

Son dönemin en büyük problemlerinden biri haline gelen teknoloji bağımlılığı sadece çocukluk döneminin değil her yaştaki bireylerin dikkat etmesi gereken bir konu başlığıdır. Gündelik hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmişken, maalesef dikkat edilmediğinde veya doğru kullanılmadığında çok ciddi sorunlara yol açmaktadır. Dolayısıyla teknolojiyle geçirilen zaman ve içerik konusunda çok dikkat edilmelidir. Dergimizin bu sayısında, özellikle çocuklarımızın teknoloji kullanımı noktasında nelere dikkat etmesi gerektiği ve ebeveynlerin üzerine düşen görevleri konuları üzerinde durulmuştur.

Başta Fatih KILIÇKARA olmak üzere emek veren tüm psikolojik danışman arkadaşlarımızın ellerine ve yüreğine sağlık diyerek güzel okumalar dilerim. Yeni sayılarımızda görüşmek üzere...

İbrahim UZUN
Merkez Müdürü

Teknoloji Bağımlılığı

Günlük hayatta kullandığımız pek çok yenilik, teknolojik gelişmelerin bize sunduğu imkanlar ile ilgilidir. Dolayısıyla insanlar günümüzde teknolojiyle iç içe bir yaşam sürmektedirler. Teknolojinin pek çok avantajından bahsetmek mümkünken, aşırı, kontrolsüz ve ölçüsüz kullanımı pek çok sorunu da beraberinde getirebilir.



NASIL ZARARLI HALE GELİR?

- Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız,
- Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde,
- Uzun süreli ve uygun olmayan içeriklerle,
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek şekilde teknoloji kullandığımızda; bu kullanım bizim için zararlı hale gelir.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ NELERDİR?



- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
- Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.

- Günlük yaşam düzeninin bozulmasıyla oluşan uyku bozuklukları.
- Teknolojik araçların kullanımı sırasında stres ve yaygın anksiyetenin artması.
- Online ortamları gerçek sosyal ortamlara tercih etmek.
- Teknolojik araçların kullanımı nedeniyle günlük hayatın sorumluluklarından ödün vermek.

**SİZ BUNLARI
YAŞIYOR
MUSUNUZ?**

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ÇEŞİTLERİ



1-SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

Sosyal medya bağımlılığı, insanların sosyal medya platformlarını sürekli olarak kullanması ve bu ortamların hayatında olmazsa olmaz bir parçası haline gelmesidir. Sosyal medya platformlarını sürekli olarak kontrol etme, güncelleme ve yanıt verme ihtiyacı ile ortaya çıkar.



2-OYUN BAĞIMLILIĞI

İnsanların video oyunları, online ve mobil oyunları sürekli olarak oynaması ve bu oyunların hayatlarındaki önemini abartmasıdır. Çocuklarda daha sık karşılaşılsa da yetişkinlerde de görülebilir. Bu bağımlılık, oyunları sürekli olarak oynama veya düzenli olarak kontrol etme ihtiyacı ve oyundan uzak kaldığında oluşan boşluk hissi ile tanımlanabilir.



3-TELEFON BAĞIMLILIĞI

telefon bağımlılığı, cep telefonunu sürekli olarak elinde tutma, kontrol etme ve uygunsuz zamanlarda kullanma ihtiyacı olarak tanımlanabilir. telefon ile iletişim kurma, izleme, eğlenme, oyun, sosyal mecralarda vakit geçirme amaçlı sık sık kullanılır. Ancak kişinin bu durumu abartması, telefon nedeniyle iş ve sorumluluklarına konsantre olamaması bağımlılık durumu ortaya çıkar.



4- İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Kişinin internet kullanımını kontrol edememesi, interneti sürekli olarak kullanma ihtiyacı hissetmesi durumudur. İnternet kullanmaya yönelik aşırı bir istek, online olarak geçirilen sürenin farkına varılmaması, yoksun kaldığında sinir hali gibi belirtiler verir. Sosyal ve ailevi yaşıantıyı olumsuz olarak etkileyen bu durumda farkındalık ve tedavi süreci önemlidir.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ NEDENLERİ NELERDİR?

- Kişinin sorunlarından kaçmak için teknolojik aletlere ve online platformlara yönelmesi,
- Kişide var olan bağımlılık eğilimlerinin teknolojik alanlarda ortaya çıkması,
- Günlük hayatta iletişim problemleri yaşayan kişilerin online ortamlara yönelmesi,
- Utangaç, çekinik karakter ve sosyal fobi gibi rahatsızlıkların kişiyi çevrimiçi ortamlara yönlendirmesi,
- Teknolojik araçların, stres azaltmak veya atmak için kullanması.



- Depresyon sonucu kişinin internette fazla zaman geçirmeye başlaması,
- Özellikle oyun bağımlılığında arkadaş etkisi oldukça fazladır,
- Sosyal medyada fazla zaman geçirmek ve sosyal medyayı gereğinden fazla önemsemek,
- Teknolojik araçlar aracılığıyla duygusal tatmin, güncel kalma veya sosyal statü kazanma arzusu,
- Teknolojik araçların kullanım kolaylığı ve sürekli kullanımı, bir süre sonra bağımlılığa sebep olabilir.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ NEDEN OLDUĞU SORUNLAR?

1

Sosyal İlişkiler

Teknolojik araçların sürekli kullanımı, sosyal ilişkileri bozabilir ve insanlar arasındaki bağları zayıflatabilir.



2

Dikkat Dağınıklığı

Teknolojik araçların kullanımı sırasında dikkat dağınıklığı veya dikkatsizlik, öğrenme veya iş performansını etkileyebilir.



3

Uyku Kalitesi

Teknolojik araçların düzensiz zaman aralıklarında ve gece kullanımı, uyku kalitesini bozabilir aynı zamanda uyku bozukluklarına neden olabilir.





4

Fiziksel Sağlık

Teknoloji bağımlılığı, boyun ve omuz ağrısı gibi fiziksel sağlık sorunlarına neden olabilir.



5

Psikolojik Sorunlar

Teknolojik bağımlılık, stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlara neden olabilir.



6

Görmeye Bağlı Sorunlar

Uzun süre ekran karşısında zaman geçirmenin bir diğer olumsuz etkisi ise göz sağlığımızda ortaya çıkıyor. Uzun süre ekrana bakmak göz yorgunluğuna, gözde kuruluğa, ağrıya ve acıma hissine neden oluyor.





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.

Bağımlılığı Kontrol Altına Alma Yöntemleri Nelerdir?

Terapi

Psikiyatristler veya psikologlar tarafından yapılan terapi, teknoloji bağımlılığının nedenlerini ve sonuçlarını belirlemek ve tedavi etmek için kullanılır. Bu sorunu çözmek için başvurulması gereken en önemli ve etkili yöntemdir.



Teşvik

Kişilerin teknolojik araçların kullanımını düzenli ve sınırlı şekilde yapması, günlük hayatını düzene koyması ve bunlar için teşvik edilmesi teknoloji bağımlılığının tedavisi için önemlidir.



Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı İyileştirici Aktiviteler

Ekransız zamanlar belirlemek, doğa yürüyüşleri yapmak ya da meditasyon ve yoga gibi aktiviteler teknolojik araçların kullanımından ayrılmaya yardımcı olabilir. Ruhsal ve fiziksel sağlığı iyileştirebilir.

Egzersiz

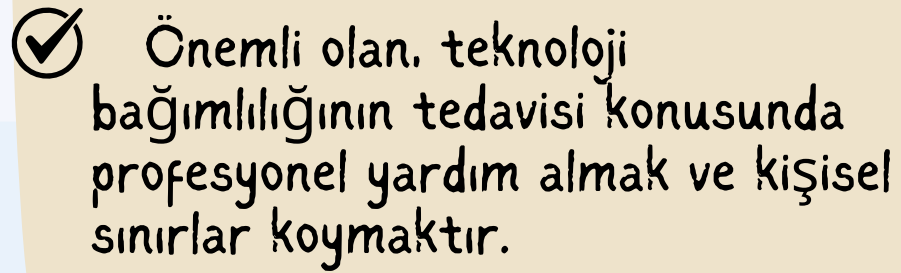
Fiziksel aktivite ve egzersiz, düzenli spor yapmak teknolojik araçların kullanımından uzaklaşmak için oldukça faydalıdır. Aynı zamanda stresi azalttığı için bağımlıların hissettiği boşluk duygusuna iyi gelir.



Sosyal Destek:

Arkadaşlar ve aile üyelerinden destek almak, teknoloji bağımlılığının tedavisi için önemlidir.





Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığı Nasıl Önlenir?

- ✓ Çocuklarda teknoloji bağımlılığını engellemenin en önemli yolu onunla güçlü bir iletişim kurmak ve duygusal bağ oluşturmaktır.
- ✓ Ailesinin kendisini anladığından emin olan ve kendini doğru ifade edebildiğini düşünen bir çocuğu teknoloji kullanımı noktasında yönlendirmek kolaylaşacaktır.
- ✓ Bu nedenle en önemli nokta çocukla aile arasındaki bağı güçlendirmek ve teknoloji kullanımı noktasında yeterli şekilde bilgilendirmektir.



Öneriler:



Çocukların teknolojik araçları belirli saatlerde ve belirli sürelerde kullanmasını sağlamak.

Yaşlara göre ekran süresi



0-2 Yaş

Önerilen Ekran Süresi: 0 dakika

3-5 Yaş

Önerilen Ekran Süresi: 1 saat veya daha az

6-10 Yaş

Önerilen Ekran Süresi: 1-2 saat

11-18 Yaş

Önerilen Ekran Süresi: 2 saat veya daha az



Çocukların fiziksel aktivite ve teknolojik aletler dışında aile ile birlikte zaman geçirmesi, etkinlikler yapması teknoloji bağımlılığını önleyicidir.



Çocukların sosyal ilişkiler kurması ve aile ve arkadaşlarıyla yeterince zaman geçirmesi teknoloji bağımlılığını önüne geçebilir.



Çocuklarının teknolojik araçları kullanırken ne görüntülediği ve hangi uygulamaları kullandığını ebeveynin bilgisi dahilinde olmalıdır.



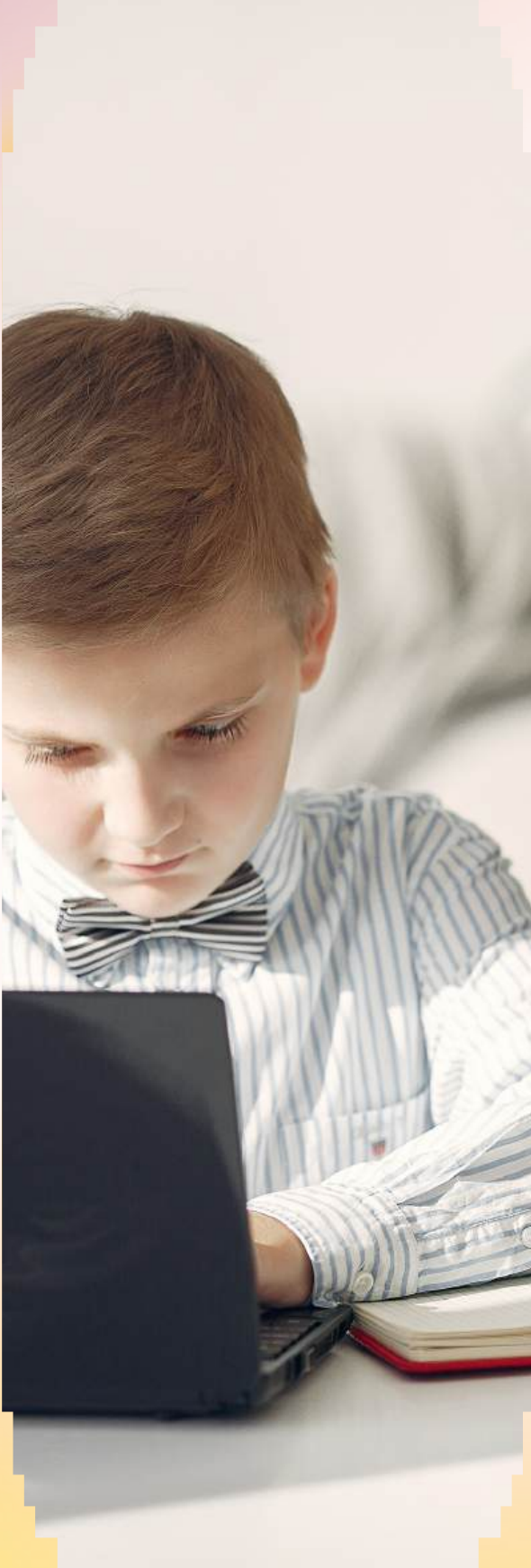
Çocukların teknolojinin faydaları ve zararları hakkında bilgilendirilmesi, teknoloji bağımlılığının önlenmesine yardımcı olabilir.



◆ Aile kendi teknoloji kullanım alışkanlığını gözden geçirmeli ve çocuk için örnek davranışlar sergilemelidir.



◆ Teknolojinin doğru kullanımına ebeveyn öncelikle kendinden başlamalıdır.



En önemlisi çocuğun teknolojik aletlerle ve çevrimiçi ortamlarda kendi öz denetimini sağlayacak ve sınırlarını belirleyecek bilinç oluşturmaktır.



Çocukların kendi kişisel önlemlerini almasını desteklenmesi gerekmektedir.



◆ internet konusunda zaman ve içerik konusuna dikkat edilmelidir.



◆ Yaş düzeyine uygun içerikler belirlenmelidir ve süre sınırlanmalıdır.



Uyku, beslenme vb.
düzenini bozacak
teknolojik kullanımdan
kaçınmasını
sağlanmalıdır.



Gerektiği zaman ve
gerektiği kadar
kullanalım!"



◆ Bağımlı davranış belirtileri gösteren çocuğun uzman desteği ve gerekli terapilere tedavi olması gelecekteki yaşantısı için çok önemlidir.



**“Teknoloji, çözüm;
bağımlılık, sorun üretir.”**



**İNTERNETE
BAĞLI OL,
BAĞIMLI
OLMA !!!**





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



- ☐ Uyuduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.
- ☐ Cep telefonumu her zaman yanımda taşıyım.
- ☐ 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.



***Telefonun çeksin
ama seni içine
çekmesin!!!***



KAYNAKÇA

1. tbm.org.tr

2. www.erdempsiikiyatri.com

3. www.yesilay.org.tr

4. orgm.meb.gov.tr

