

teknolojiye bağımlı yaşama



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

LİSE

Sunum İçeriği

Bağımlılık Nedir?

Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

Belirtileri Neler Olabilir?

Sebepler Neler Olabilir?

Kimler Risk Altında?

Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

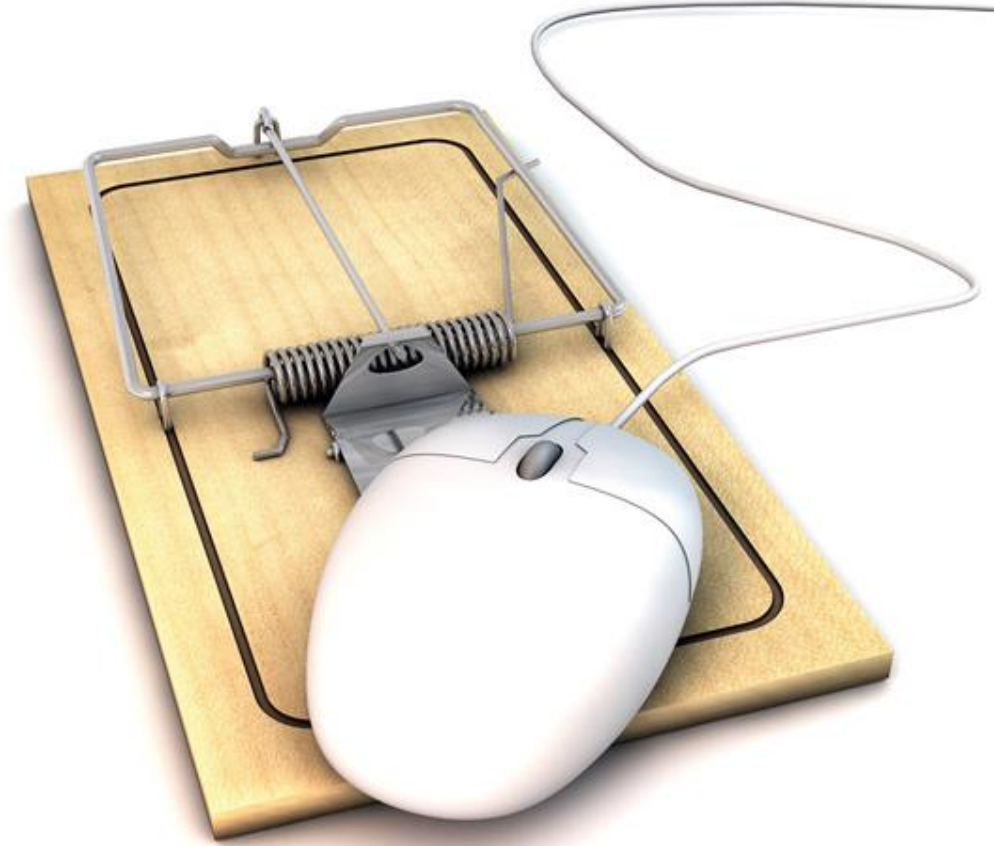
Teknolojik Bağımlılıklar

Teknoloji Kullanımını Nasıl Zararlı Hale Getiriyoruz

Teknoloji Bağımlılığının Zararları

Kendimi Nasıl Koruyabilirim?

Bağımlılık Riskinden Korunmak İçin Neler Yapabilir



Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.

Kullanım ve davranış hayatın ciddi bir bölümünü kaplar, kişi yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatırır.



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 bağımlılığın başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz;



Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması



Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi



Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

Belirtileri Neler Olabilir?



Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması



Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi



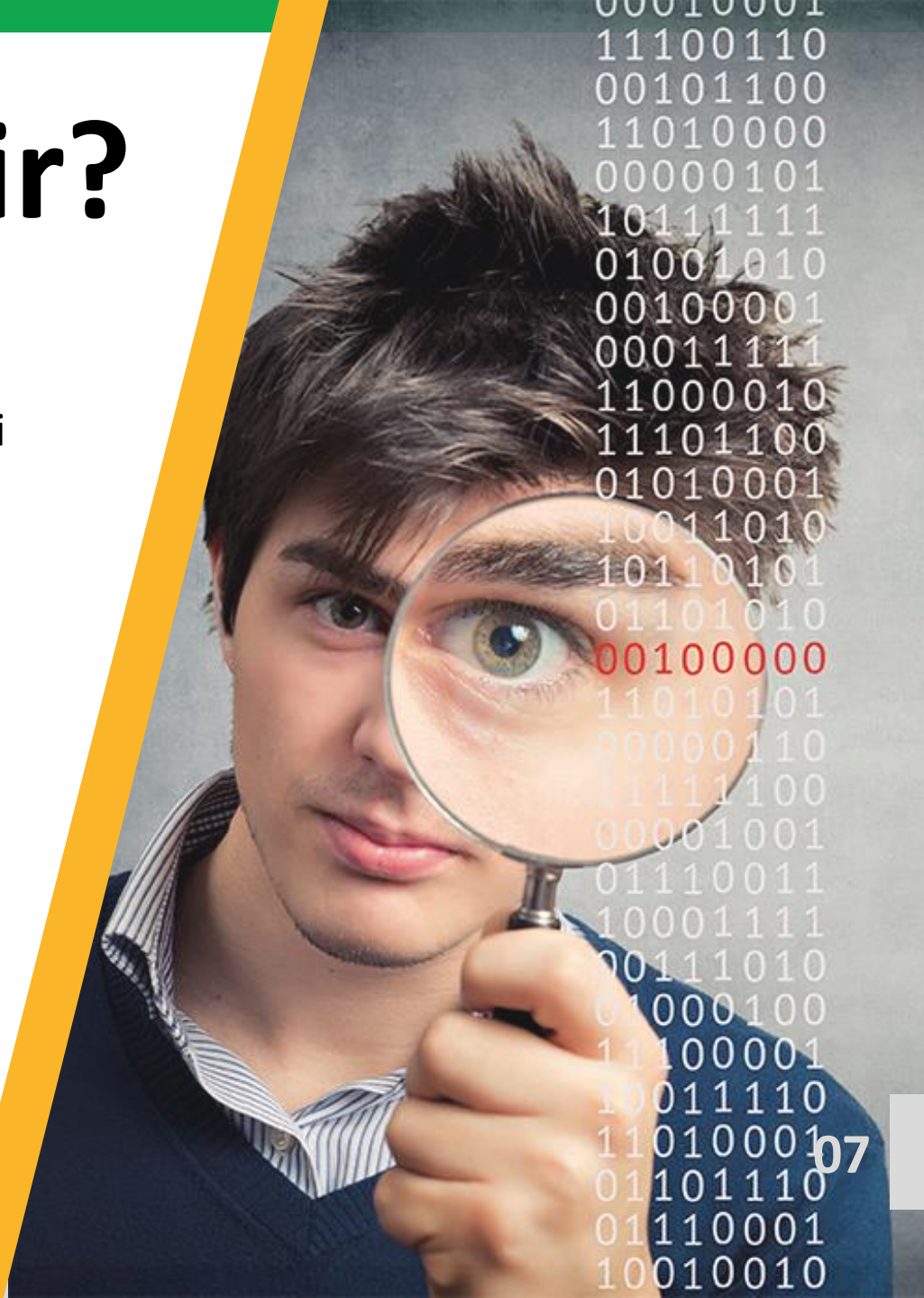
Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi



Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi

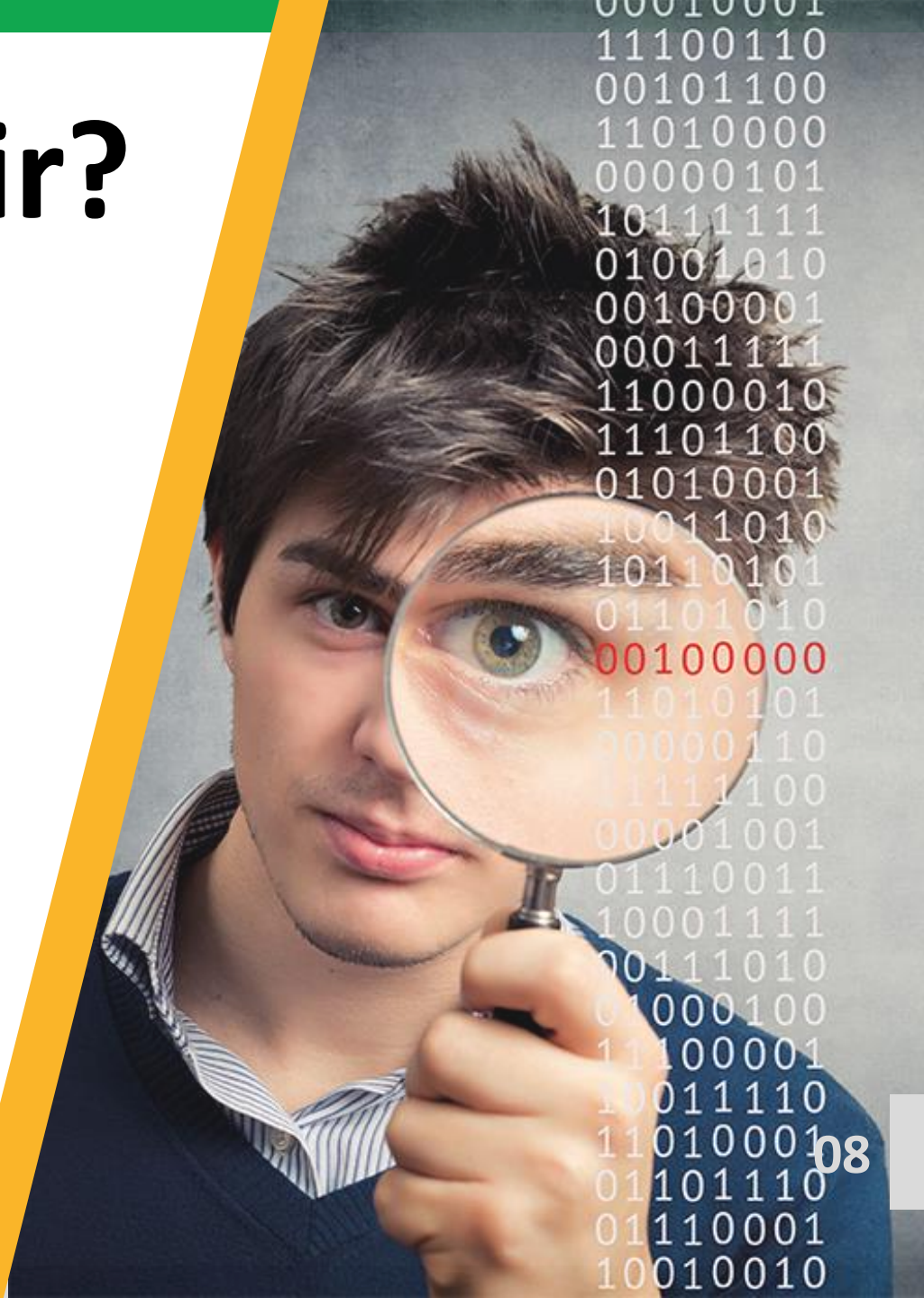
Sebepler Neler Olabilir?

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak



Sebepler Neler Olabilir?

- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
- 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



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 amaçlarla bir teknolojik ürünü kullanmaya başlar ve kullanmaya devam eder.



Hayatımızdaki gerçekler yerini sanallığa bıraktıkça,
anı yaşama isteğimizi kaybederiz.



Teknolojik Bağımlılıklar



İNTERNET VE
SOSYAL MEDYA



TELEFON
VE TABLET



OYUN
KONSOLLARI



BİLGİSAYAR
VE TELEVİZYON

Sosyal medya bağımlılık yapar mı?

- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçeneğe,
- 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.



Peki ya oyunlar?

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriyorsanız,
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih ediyorsanız,
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsemeye başladıysanız,
- Ailenizden uzaklaşıyor, oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşıyorsanız,
- Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu notlarınız kötüleşmiş, devamsızlık sorunlarınız başlamış, arkadaşlık ilişkileriniz bozulmuş, uykusuz kalmaya başlamışsanız; **oyun bağımlısı** olduğunuzdan söz edilebilir.



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 cep telefonu bağımlısı olma riski taşıdığınız söylenebilir:

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



Cep Telefonu Bağımlılığıyla Baş Etmek İçin

- Sabah uyandığınızda 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 İçin

- Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin.
- Uyku düzeninizi korumaya özen gösterin.



Cep Telefonu Bağımlılığıyla Baş Etmek İçin

- Öncelikle cep telefonuyla yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteye karar verin ve onu azaltmaya başlayın.
- Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.
- Yemek yerken, arkadaşlarınızla gezerken, ders çalışırken, cep telefonlarınızı kullanmayın.



Peki, Ne Yapmalıyım?

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.



Peki, Ne Yapmalıyım?

Hep Oturmak Olmaz!

Sürekli teknolojik alet başında olmak, fiziksel aktivitemizi kısıtlayarak hareketsiz bir yaşam sürmemize sebep olur ve bu durum sağlığımızı olumsuz etkiler.



Peki, Ne Yapmalıyım?

Ortak Vakitleri oğaltın

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



Peki, Ne Yapmalıyım?

Zaman Sınırlaması Şart

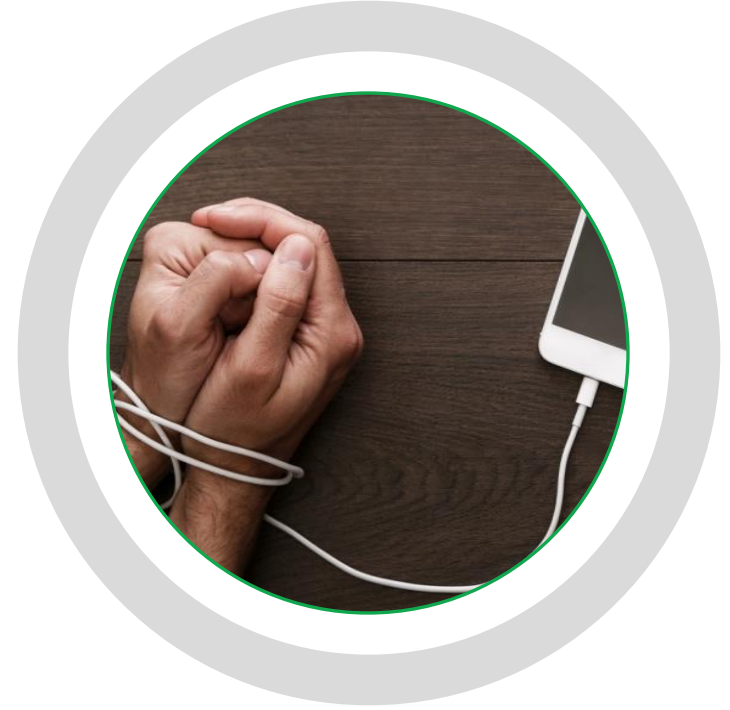
Teknoloji ile geçireceğiniz zamanı
baştan planlayın.



Peki, Ne Yapmalıyım?

Alışkanlıklarınızla Oynayın!

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



Peki, Ne Yapmalıyım?

Dış Durdurucu Kullanın!

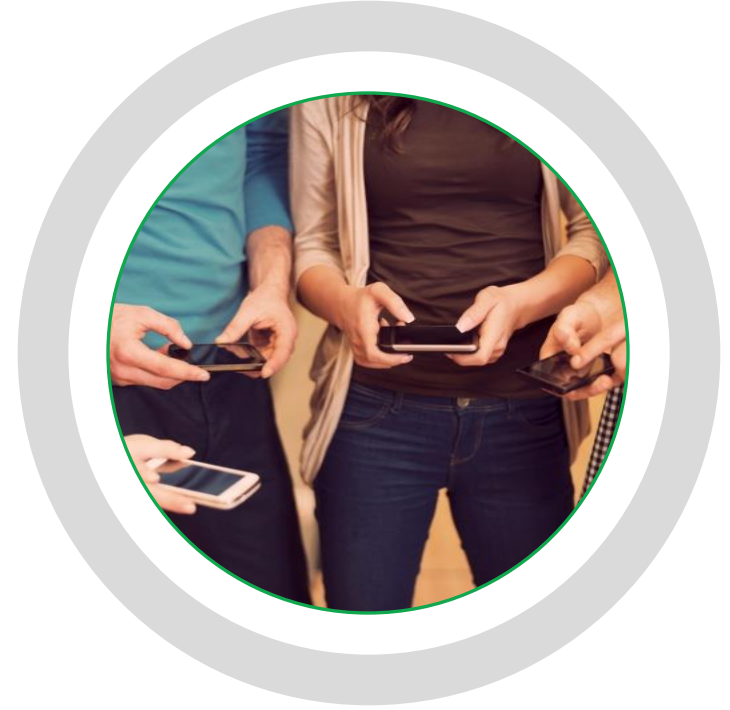
Makul süreyle teknoloji kullanımlarınızın hemen ardına yapılması zorunlu bir iş planlayabilirsiniz.



Peki, Ne Yapmalıyım?

Kendinize Hedefler Koyun!

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



Peki, Ne Yapmalıyım?

Çok Kullandığınız İşlevlerden Uzak Durun

Çok sık kullandığınız teknoloji ürününün işlevinden olabildiğince uzaklaşıp alternatiflerine yönelebilirsiniz.



Peki, Ne Yapmalıyım?

Hatırlatıcı Kartlar Kullanın!

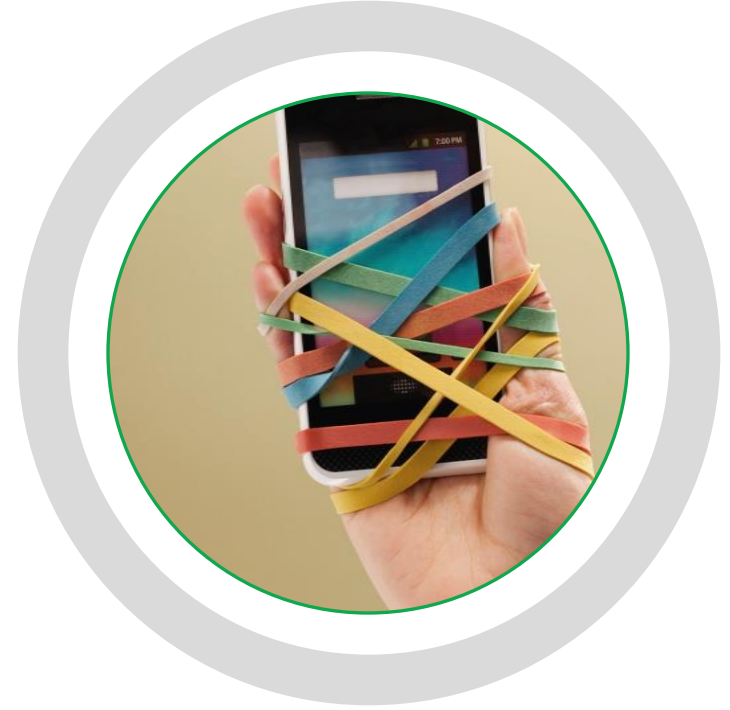
Teknolojinin bağımlı kullanımının neler kaybettireceği ile ilgili hatırlatıcı kartları evinizin uygun yerlerine asabilirsiniz.



Peki, Ne Yapmalıyım?

Gerektiğinde Yardım İsteyin!

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



Peki, Ne Yapmalıyım?

Spor Yapın!

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



Peki, Ne Yapmalıyım?

Sosyal Beceriler Edinin!

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...



ARAŐTIRMA - 1

- Araştırmalar **birden fazla iÇi aynı anda yapabilme yeteneğimizin sınırlı olduğunu** göstermektedir. Aynı anda hem yürüyüp hem konuşabilmemizi, bu iki durumun farklı zihinsel kanallarda işlenmesine borçluyuz. Ancak aynı zihinsel kanalda işlenecek olan iki şeyi aynı anda yapmaya çalıştığımızda sıkıntıya düşüyoruz.
- Dolayısıyla, gençlerin aynı anda bilgisayarla uğraşıp diğer yandan ödev yapmaya çalışması, hem **hata olasılığını artırıyor** hem de **ders başında geçirdikleri sürenin uzamasına** yol açıyor.

ARAŐTIRMA - 2

- Bilim insanlarının en gelişmiş beyin görüntüleme tekniklerinden fMRI kullanarak yaptıkları araştırmalara göre; birden çok görevi yerine getirmek **beynin ileri seviyedeki işlevler için kullandığı bölgelerine zarar verebiliyor**, özellikle de hafıza ve öğrenme ile ilgili olanlara. Birden çok şeyi yapabiliriz ama daha sonra neyi nasıl yaptığımızı hatırlayamayız.



“Kağıttan okunan bilgiler, ekrandan okunan bilgilere nazaran daha çabuk öğrenilir ve daha uzun süre akılda kalır.”

ARAŐTIRMA - 3

- Yapılan bir çalışmada, katılımcılara **4 araba modeli** hakkında bilgiler verilmiş;
 - ✓ Katılımcıların **yarısı** bu bilgileri **bilgisayar ekranından**,
 - ✓ Diğer **yarısı kağıttan** okumuő.
- Ardından *“hangi modelin diğerlerinden daha üstün olduğu”* sorulduğunda, arabalar hakkındaki bilgileri **kağıttan okuyanların %66,** **ekrandan okuyanların ise %43** oranında doğru yanıt verebildiği görülmüştür.

ARAŐTIRMA - 3

- Araştırmalarda ve benzer deneylerde, katılımcıların çevrelerinde *dikkat dağıtıcı başka hiçbir uyarın olmaksızın kağıt üzerinden daha iyi öğrendiği* görülüyor.
- Belki e-kitap okuyuculardan roman okumakta bir sorun yok ama en azından ders çalışırken ya da herhangi bir öğrenme aktivitesi içinde bulunurken hala *“basılı materyalleri”* kullanmakta fayda var.

GOOGLE ETKİSİ

İnsanlar internetten edindikleri bilgileri hatırlamak konusunda kendini zorlamazlar çünkü bir tuşla aynı bilgiye tekrar ulaşabileceklerinin farkındadırlar. Kullanılmayan uzuvların körelmesi gibi, kullanma zahmetine girilmeyen hafızada tembelleşir. Bu duruma *“google etkisi”* diyoruz.



DENEY-1

- **İnternette okuyarak öğrenme** hakkında yapılan bir çalışmada, bu şekilde öğrenmenin hafızayı olumsuz etkilediği bulunmuştur.
- Araştırmada, katılımcılara birçok bilgi verilmiş ve onlardan bu bilgileri ezberlemeleri istenmiştir. Ancak bu bilgileri sunarken, **“bazı bilgilerin bir yerde tutulacağı ve onlara sonradan erişebilecekleri”** belirtilmiştir.
- Deneydeki bu bilgiler, internette okuduğumuz bilgileri temsil eder. Çünkü internette okuduğumuz bir şeyin hep orada olduğunu, ona tekrar dönüp bakabileceğimizi ve istediğimiz zaman erişebileceğimizi biliriz.

DENEY-1

- Bazı bilgiler sunulurken ise katılımcılara “bu bilgilerin silineceği ve onlara tekrar erişemeyecekleri” söylenmiştir.
- Deney sonunda katılımcılara sorular sorulduğunda, “silineceği düşünölen” bilgilerin çok daha iyi ezberlendiği görölmüştür. Katılımcılar, “tekrar erişebileceklerini düşündükleri” bilgileri ise pek hatırlayamamışlardır.

DENEY-2

- Yapılan bir çalışmada *ilk aşamada* katılımcılara genel kültür soruları sorulmuş;
 - ✓ Deneklerin bir bölümünün Google'ı kullanmasına izin verilirken,
 - ✓ Diğerlerine izin verilmemiştir.



DENEY-2

- *İkinci aşamada* “isteyen herkesin Google’ı kullanabileceği” belirtildiğinde, birinci turda Google’a başvuran deneklerin ikinci turda da interneti kullanmaya daha yatkın oldukları görülmüştür.
- Yani biz hafızamıza değil de Google’a güvenmeye başladıkça, bu yavaş yavaş bir alışkanlığa dönüşüyor ve doğal olarak hafızamız gittikçe köreliyor.

teknolojiye bağımlı yaşama



teşekkür ederiz



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr