



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Lise

teknolojiye bağımlı yaşamamak için



tbm yaz
2423'e
SMS GÖNDER
15 BAĞIŞ YAP



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Teknolojiye Bağımlı Yaşamamak İçin

TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 4

Proje ve Telif Hakkı Sahibi

Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına
Prof. Dr. M. İhsan Karaman

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Av. Osman Baturhan Dursun

Editör

Alpaslan Durmuş, Hatice Işılak Durmuş

Metin

Mehmet Dinç

Bilim & Danışma Kurulu

Ayşen Gürcan, Cihan Başar Samancı, Hasan Bacanlı, İtır Tarı Cömert, İlhan Yargıç, Mehmet Akif Seylan, Mehmet Dinç, Muhammet Tayyip Kadak, Mücahit Öztürk, Mustafa Taşdemir, Ömer Miraç Yaman, Özlem Kandemir, Perihan Torun, Savaş Yılmaz, Uğur Ergin, Uğur Evcin, Ziya Yılmaz

Yayın Sekreteri

Derya Ayyıldız

Kapak Tasarımı

Fatih Yaşar

Grafik Tasarım ve Uygulama

Nevzat Onaran, Ahmet Karataş

Kapak Fotoğraf

©peerayot - Fotolia.com

Fotoğraf ve Çizimler

©sveta, asierromero, peerayot, vege, stillkost, lassedesignen, asayenka, Benjamin Heinzl, Jacek Chabraszewski, Sergey Peterman, nadezhda1906, viperago, konradbak - Fotolia.com

Yapım ve Baskı Öncesi Hazırlık

Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi

Ferah Mah. Ferah Cad. Bulduk Sok. No: 1,
34692, Üsküdar, İstanbul

Tel./ Faks: (+90 216) 481 3023

edam@edam.com.tr - www.edam.com.tr

ISBN

978-605-9090-04-9

5. Baskı, 2015, İstanbul

Baskı

Kültür Sanat Basımevi - Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi ZB7 - ZB11

Topkapı - İstanbul Tel: 0 212 674 00 21 - 0212 674 00 29



İletişim

Türkiye Yeşilay Cemiyeti

Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul

Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63

www.yesilay.org.tr

Kaynakça

- Ansoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1. • Ayas, T., Balta, Ç. Ö. ve Horzum, B. (2008) Adolescent's Computer Addiction Scale. *International Conference on Education*, 26-29 May 2008, Athens, Greece. • Dinç, M. (2010). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Ferfir Yayınları. • Günüş, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile İnternet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van. • Karaman, M. K. Ve Kurtoglu, M. (2009) Öğretmen adaylarının İnternet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*, 11-13 Şubat 2009 Harran Üniversitesi, Şanlıurfa. • Kaypakoğlu, S. (2004). *Küresel medya ve kültürel değişim*. İstanbul: Naos Yayınları. • Kelleci, M. (2008). İnternet, cep telefonu, bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerin ruh sağlığına etkileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7. • Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H. ve Gölbaşı, Z. (2009). Lise öğrencilerinde İnternet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile ilişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8. • Kurtaran, T. G. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin. • Odabaşıoğlu, G., Öztürk, Ö., Eraslan, D., Genç, Y., Kalyoncu, Ö. ve Ayhan, Ö. (2007). On olguluk bir seri ile İnternet bağımlılığı klinik görünümüleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8.

TBM Projesi kapsamında Yeşilay tarafından geliştirilmiş olan bu eser tanıtım amaçlı olarak sınırlı sayıda çoğaltılmıştır. Soru, görüş ve önerileriniz için: iletisim@tbm.org.tr



Maalesef...

Teknoloji
hayatımızı
kolaylaştırdığı gibi
bizi esir de alabilir.

Bağımlılık Nedir

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Yani kullanım ve davranışta irade 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 ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatırır.

Bağımlılığın başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz:

- ▶ Kullanılan madde miktarının veya davranışa harcanan vaktin giderek artması
- ▶ Madde miktarı veya davranış sıklığı bir sebeple azalınca ya da kesilince huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- ▶ Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen madde kullanmaya veya belli bir davranışı göstermeye devam etmek
- ▶ Kişinin belli bir madde veya davranış ile ilgili kontrolü kaybetmesi ve tasarladığından fazla madde kullanması veya davranışta bulunması
- ▶ Zamanının büyük çoğunluğunu fiilen ya da zihnen madde veya davranış ile geçirmesi
- ▶ Maddenin veya davranışın kişisel ve toplumsal sorumluluklarını (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirmesini engellemesi

Hiç şüphesiz insan bağımlılık noktasına genellikle bir anda gelmez, 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.

Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

- ▶ İlk adım deneysel kullanımdır. Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama vb. duyar ve merak eder. Bu merakını gidermek için o siteye gider, o oyunu oynar veya o uygulamayı kullanır. Birinci adım problem teşkil etmez. Denemiş, bitmiştir. Merak giderilmiştir. Bundan sonraki kullanımlar artık ikinci ya da üçüncü adıma geçişin göstergesidir.
- ▶ 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. Grubun dışında kalmamak, gruba uyum sağlayabilmek için kişi çoğu zaman istese de istemese de, sevse de sevmese de o siteyi, oyunu veya uygulamayı kullanacaktır. Dolayısıyla deneysel kullanımı sosyal kullanım takip eder ki bugün sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan ya da sürdüren sebep olarak görülmektedir.



- ▶ Üçüncü adım operasyonel kullanım, yani bir amaca dönük kullanımdır. Bu amaçların birincisi zevk almak, diğeri problemlerden kaçmaktır. Boş zamanlarında yapacak çok fazla etkinlik bulamayan, aktif bir sosyal çevreye sahip olmayan veya herhangi bir sebeple bir şeyler yapmak ya da insanlarla gerçek ilişki kurmak istemeyen 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, herhangi bir probleminin olmadığı yeni bir dünyada var olur. Kısa vadede çözüm gibi gözükse de uzun vadede çözülmeyen problemler varlığını devam ettirmekte, çoğu zaman da olduğu gibi kalmayıp büyümektedir.
- ▶ Dördüncü adım ise bağımlı kullanımıdır. 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. Bu aşamada o teknolojik aracı kullanmak problemlerin sonucu değil, artık sebebi olmuştur.



Kullanalım Ama Nasıl?

Televizyon, bilgisayar, telefon, cep telefonu, akıllı telefon, internet, tablet derken teknoloji hayatın vazgeçilmezi! Elbette kullanacağız ama nasıl, ne kadar ve ne zaman? Aşağıdaki kavramları bu sorular çerçevesinde değerlendirip yorumlayınız.

Sınırlı kullanım

Sorumlu kullanım

Güvenli kullanım

Aktif kullanım

İşlevsel kullanım

Faydalı kullanım

Bilinçli kullanım

Sağlıklı kullanım

“e-sosyal” misiniz yoksa “a-sosyal” mi?

Aşağıdaki durumlarla ne kadar sık karşılaşıyor, hatta kendinizi bu durumda buluyorsunuz? Düşününüz ve bu durumun sağlıklı olup olmadığını arkadaşlarınızla tartışınız.

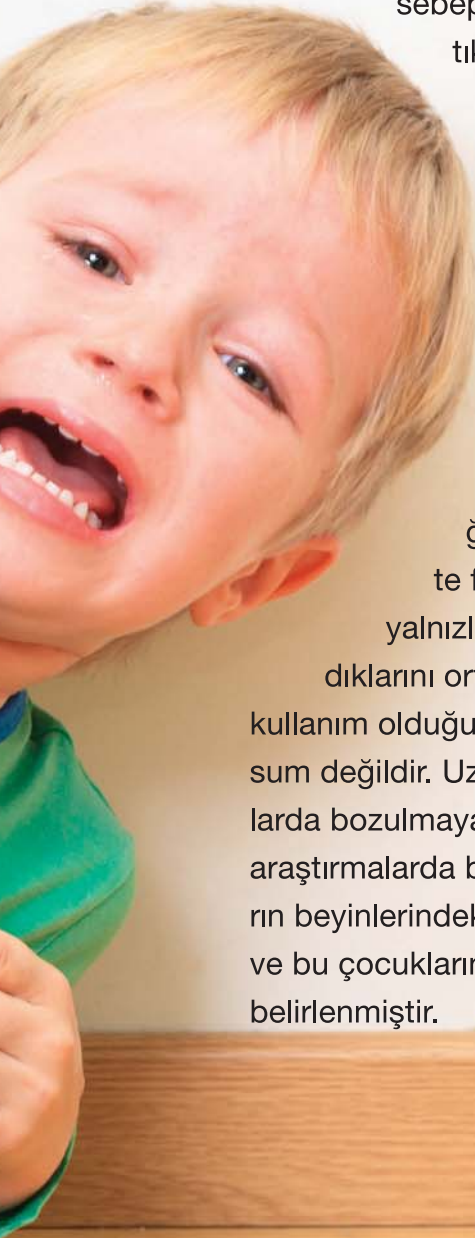
- ▶ Kalabalık bir aile ortamı... Herkes televizyona kilitlenmiş. Kimse birbiriyle konuşmuyor.
- ▶ Kalabalık bir arkadaş ortamı. Herkes akıllı telefonları ile orada bulunmayan arkadaşlarıyla paylaşımda bulunuyor. Kimse birbiriyle konuşmuyor.

Telefon Yok! Televizyon Yok! İnternet Yok!

En az iki arkadaşınızla birlikte geçireceğiniz telefonsuz, televizyonsuz ve internetsiz bir gün planlayınız ve uygulayınız. Uygulamanın ardından tecrübelerinizi hem o iki arkadaşınızla hem de başka arkadaşlarınızla paylaşınız.

Ne Zararı Var?





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 süreçlerinin bozulduğu, kişiler arası duyarlılıkların azaldığı, genel sağlık düzeyinin düştüğü ve obsesif, depresif, kaygılı, düşmanca, fobik, paranoid düşüncelerin arttığı gözlenmektedir. Yoğun bir şekilde internet kullanan ve bilgisayar oyunları ile zamanını geçiren çocukların, sosyal gelişimlerinin önemli ölçüde gerilediği, özgüvenlerinin düşük, sosyal kaygı düzeylerinin ve saldırganlık davranışlarının ise yüksek olduğu tespit edilmiştir. 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 internetten daha masum değildir. Uzmanlar bilgisayar oyunlarının zihinsel fonksiyonlarda bozulmaya yol açtığını düşünmektedirler. Nitekim yapılan araştırmalarda bilgisayar başında fazla zaman geçiren çocukların beyinlerindeki temporal dopaminerjik aktivitede artış olduğu ve bu çocukların hiperaktivite bozukluğu kriterlerini taşıdıkları belirlenmiştir.

Paylaşma!

Sosyal medyada bu bilgileri paylaştığımızda ne kazanır veya ne kaybederiz? Aşağıdaki maddelerin her biri üzerinde düşünüp fikirlerinizi kısaca not ediniz.

Doğum tarihim

Artistik bir resmim

En büyük hayalim

Favori müzik parçam

En sevdiğim kitap

En sevdiğim film

En son siyasi gelişmeler hakkındaki görüşlerim

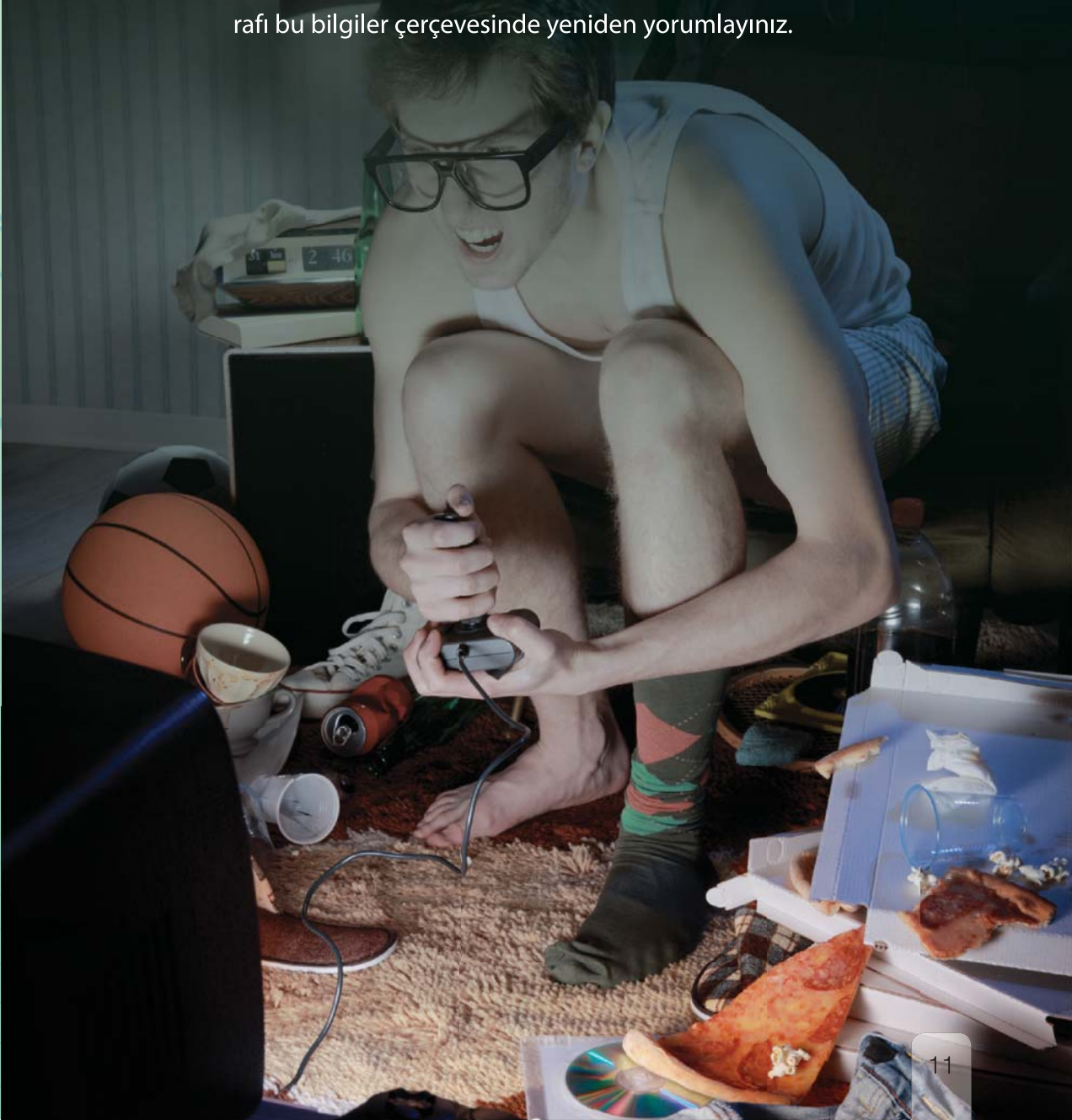
Şu anda yediğim yemeğin fotoğrafı

Şu anda bulunduğum yer

Hikikomori

- ▶ Aşağıdaki fotoğrafı inceleyip burada neler olduğu hakkındaki görüşlerinizi not ediniz.

- ▶ Hikikomori hastalığı hakkında küçük bir araştırma yapınız ve fotoğrafı bu bilgiler çerçevesinde yeniden yorumlayınız.





Teknoloji Bağımlılığı ve Diğer Psikopatolojiler

İnternet bağımlılığıyla ilgili yapılan araştırmalar bu hastalığın diğer psikolojik hastalıklar ile birlikte görülebileceğini ortaya koymaktadır. İnternet bağımlılarının % 50'sinde başka bir psikiyatrik bozukluk daha görülmektedir. İnternet bağımlılığı ile birlikte görülen en sık psikiyatrik bozukluklar şöyle sıralanabilir:

- ▶ Anksiyete bozukluğu % 10
- ▶ Psikotik bozukluk % 14
- ▶ Depresyon veya distimik bozukluk % 25
- ▶ Duygudurum bozukluğu % 33
- ▶ Madde kullanımı % 38

Ayrıca dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, hafif depresyon varlığında veya ailede bağımlılığa yatkınlık söz konusu olduğunda riskli internet kullanımı görülebilmektedir.

Süreç Nasıl İlerler?



- ◆ **Tolerans gelişir.** Her geçen gün kullanım artar. Öyle bir noktaya gelir ki kişi mecbur kaldığı işler dışında (uyku, yemek, tuvalet vs.) bütün vaktini teknolojik araç başında geçirir. Hatta bazen temel ihtiyaçlarını bile ihmal edebilir.
- ◆ **Yoksunluk sendromu yaşanır.** Bağımlı, bağımlısı olduğu teknolojik aracı kullanmadığı zaman psikolojik olarak kendini güçsüz, çaresiz, kaygılı, stresli ve sinirli hisseder. Fiziksel olarak da baş ağrısı, terleme, uykusuzluk vs. hissedebilir.
- ◆ **Kontrol çabaları başarısız olur.** Bağımlı kendisini kontrol etmek istediğinde, azaltmaya yönelik attığı adımlarda ve verdiği sözlerde başarısız olur.
- ◆ **Çok vakit harcanır.** Teknolojik aracı kullanmak bağımlının hayatının merkezinde yer alır. Bütün faaliyetler ona göre organize edilir. Teknolojiyi kullanmaktan alıkoyan her şeyden vazgeçilebilir.
- ◆ **Bağımlının hayatı gitgide fakirleşir.** Bağımlı eskiden keyifle yaptığı faaliyetlerden artık keyif almaz ve bunları yapmak istemez. Spor yapıyorsa sporu bırakır, arkadaşlarıyla buluşmayı azaltır. Bağımlının, ailesiyle ilişkisi bozulur, ders başarısı ciddi anlamda geriler.



- ▶ **Kontrol kalkar.** Bağımlı söz konusu teknolojik ürünü hiçbir zaman planladığı kadar kullanmaz. Her zaman düşünüldüğünden ve planladığından daha uzun süre vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar.
- ▶ **Beden zarar görür.** Uzun süre hareketsiz şekilde teknoloji kullanımına bağlı olarak iskelet ve kas sisteminde hasarlar olur, duruş bozuklukları ortaya çıkar. Aşırı teknoloji kullanımı görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazı bireylerde epilepsi nöbetlerinin ortaya çıkmasına sebep olabilir.
- ▶ **Psikolojik gelişimi yaralar.** Teknoloji bağımlılığı internet vb. ortamlarda gelişime ve kişiliğe uygun olmayan içerikle karşılaşma riskini artırır. Empati duygusunun körelmesine, kötülüğün sıradanlaşmasına, problem çözme becerisi olarak şiddetin kullanılmasına, dikkat eksikliğinin ortaya çıkmasına veya artmasına, sabır ve tahammülün zayıflamasına sebep olabilir.
- ▶ **Çatışma yaşanır.** Teknoloji bağımlısı olan kişinin yakınları bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar ve kavgalar yaşanır. Bağımlı kişi hiçbir yardımı ve desteği kabul etmez.
- ▶ **İşlevsellik bozular.** Teknoloji bağımlısı olan kişi yapması gereken işleri yapmaz, sorumluluklarını yerine getirmez. Bundan dolayı da akademik veya ekonomik anlamda başarısız olur ve geriye gider.



- 
- ▶ **Zihin kilitlenir.** Teknoloji bağımlıları, bağımlısı oldukları teknolojiyi kullanamadıkları vakitlerde ne zaman kullanacaklarını ve ne yapacaklarını düşünerek zihinlerini kilitlerler. Bu nedenle teknoloji kullanmadıkları zamanlarda bile hayatın dışında kalırlar.
 - ▶ **Yalanlar söylenir.** Teknoloji bağımlıları bağımlısı oldukları araç ile ne kadar zaman geçirdiklerini saklar ve çevrelerine bu konuda yalan söylerler. Bu yalanlar, ortaya çıkana kadar bağımlıda kaygı oluşturur, ortaya çıktıktan sonra da sıkıntılar yaşanmasına sebep olur.
 - ▶ **Duygudurum bozulur.** Teknoloji bağımlıları, bağımlılığın zararlarını gördükçe kullanımlarından dolayı kendilerini kötü hissederler ve yoğun bir pişmanlık yaşarlar.
 - ▶ **Uyku düzeni bozulur.** Teknoloji bağımlıları, bağımlısı oldukları araç ile uzun süre vakit geçirmek için uykudan fedakârlık ederek ihtiyaçlarından çok daha az uyurlar. Uykuya yenik düşmemek için aşırı derecede kafein ve şekerli yiyecek içecek tüketirler. Bu kişilerin hayatlarında gündüz-gece dengesi bozulur. Uyku düzeninin bozulması ve yetersiz uyku sonucu fizyolojik ve psikolojik denge ve sağlık bozulur.
 - ▶ **Yemek düzeni bozulur.** Teknoloji bağımlıları artık bağımlısı oldukları teknolojik araç başında daha fazla kalabilmek için ya kullandıkları araç başında yemek yer ya da yemeklerini geciktirirler. Genellikle fast-food tarzı yiyecekleri ölçüsüzce yerler. Hem yiyeceğin içeriği hem de miktarı anlamında sağlıklı beslenme ortadan kalkar ve buna bağlı sorunlar ortaya çıkar.

Kulüp Çalışması

Okulunuzda Felsefe, Bilim, Fen ve Teknoloji Kulübü faaliyetleri kapsamında okul genelini kuşatan, dengeli teknoloji kullanımını teşvik eden bir kampanya planlayınız. Kampanya planlaması için aşağıdaki formu kullanınız.

Kampanyanın Adı:

Amaç: (Kampanya sonunda ne elde etmek istiyoruz?)

Hedef Kitle: (Bu kampanya ile kimlere ulaşmak, kimlere sesimizi duyurmak istiyoruz?)

Kampanya Tarihi ve Süresi:

Kampanya Kapsamında Gerçekleştirilecek Etkinlikler:

Kampanyada Görev Alacak Kişiler ve Sorumlulukları:

Kampanya Süresince Kullanılacak Sloganlar:

Zamanın Değeri

1. Aşağıdaki formu bir gün boyunca her saat sonunda doldurunuz. Her gün yeni bir form kullanarak bu işlemi bir hafta devam ettiriniz.

Tarih: / /

Teknoloji Kullanımı Takip Formu

Başlangıç	Bitiş	Toplam süre (dakika)	Kullanılan Teknoloji Aracı/ Platformu
08. ⁰⁰	09. ⁰⁰		
10. ⁰⁰	11. ⁰⁰		
12. ⁰⁰	13. ⁰⁰		
14. ⁰⁰	15. ⁰⁰		
16. ⁰⁰	17. ⁰⁰		
18. ⁰⁰	19. ⁰⁰		
20. ⁰⁰	21. ⁰⁰		
22. ⁰⁰	23. ⁰⁰		
24. ⁰⁰	01. ⁰⁰		
02. ⁰⁰	03. ⁰⁰		
04. ⁰⁰	05. ⁰⁰		
06. ⁰⁰	07. ⁰⁰		
Toplam Süre			

2. Şimdi de haftalık toplam süreyi hesaplayınız.

1. gün harcadığım süre toplamı	
2. gün harcadığım süre toplamı	
3. gün harcadığım süre toplamı	
4. gün harcadığım süre toplamı	
5. gün harcadığım süre toplamı	
6. gün harcadığım süre toplamı	
7. gün harcadığım süre toplamı	

3. Bir haftada teknoloji kullanımı ile bu kadar süre harcıyorsanız bir yılda ne kadar zaman harcadığınızı hesaplayınız.

Bir haftada harcanan süre X 52 hafta = Bir yılda harcanan süre

4. Şimdi düşününüz: Sonuçtan memnun musunuz? Neden?

Nelerden Kaynaklanabilir



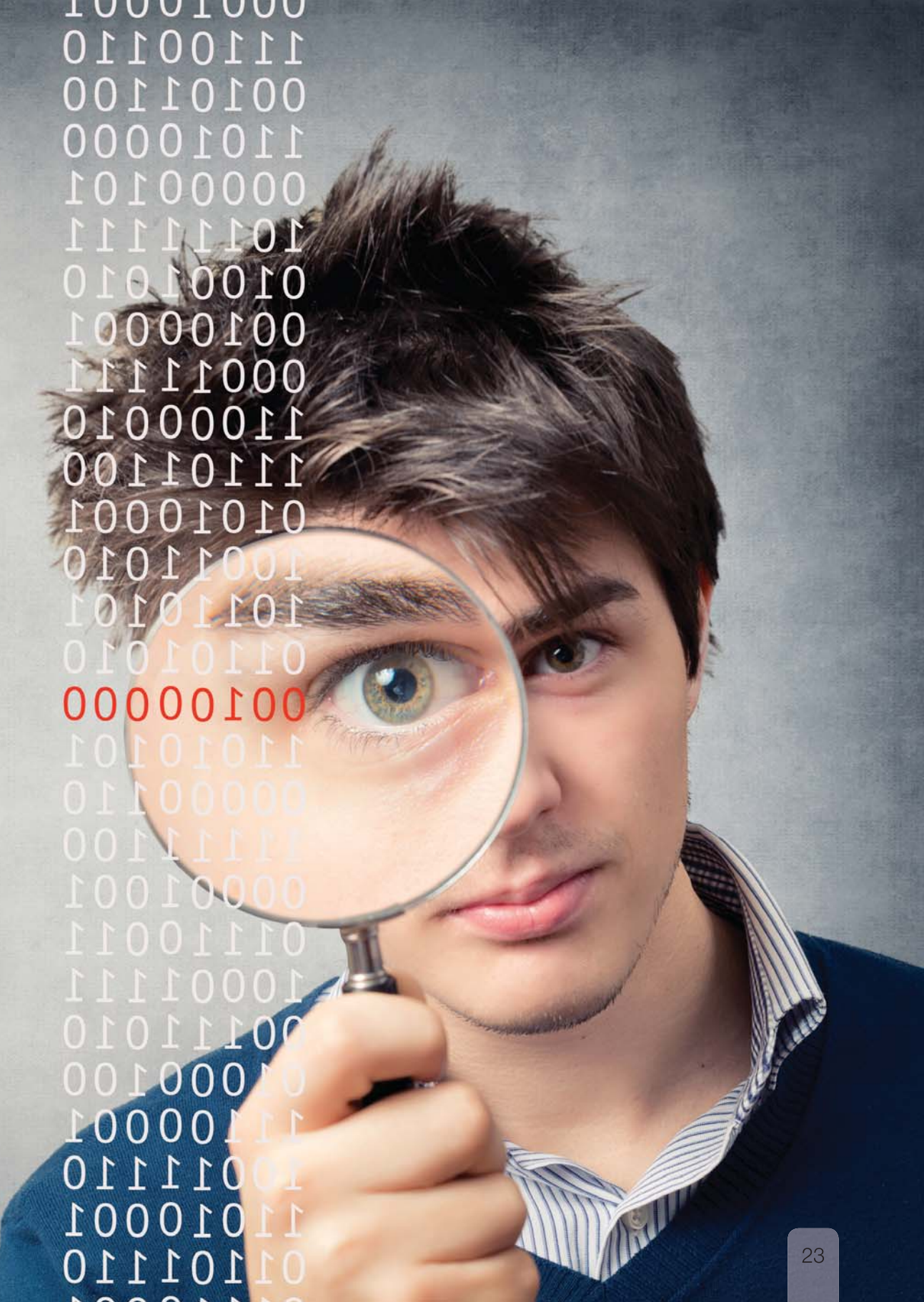
Teknoloji bağımlılığı;

- ◆ kontrolsüz ve ölçüsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliğinden,
- ◆ bağımlılığın sonuçlarını bilmemekten veya önemsememekten,
- ◆ merak duygusunu kontrol edememekten,
- ◆ bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmaktan,
- ◆ can sıkıntısından ve yapacak daha iyi bir şey bulamamaktan,
- ◆ dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmekten,
- ◆ problemleri nasıl çözeceğini bilmemekten ve sorunları çözmek yerine teknoloji bağımlılığına yönelmekten,
- ◆ kişinin dürtülerini kontrol etmekte zorlanmasından,
- ◆ aşırı içekapanıklıktan,
- ◆ çevre tarafından beğenilmeme korkusundan,
- ◆ karamsar düşünce yapısından,
- ◆ kişinin hayatta doğru bir hedef bulamamasından,
- ◆ öz güven duygusunun eksikliğinden,
- ◆ hayatı sevmemekten,
- ◆ kişinin sosyal ilişki kuramamasından,
- ◆ kişinin kendini tanımamasından ve gerçek hayatta yapabileceklerini bilmemesinden,
- ◆ gerçek dünyada elde edilemeyen başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışmaktan

kaynaklanabilir.

İnternet Bağımlılığı Testi

Teknoloji bağımlısı olup olmadığınızı ya da hızlı bir şekilde probleme doğru gitmediğinizi nasıl bileceksiniz? Her ne kadar *teknoloji bağımlılığı* için hazırlanmış bir test yoksa da aynı amaca hizmet edebilecek *İnternet Bağımlılığı Testi* var. İnternet Bağımlılığı Testi, Dr. Kimberly Young tarafından geliştirilmiş olup Amerika'da geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış bir testtir. 20 soruluk bu test internet bağımlılığının hafif, orta ya da ileri derecede olup olmadığını ölçmektedir. Bu test internet bağımlılığıyla karşı karşıya olup olmadığınıza karar vermenize yardımcı olabilir. Teste iş ya da ders haricinde internet kullandığınız zamanları düşünerek cevap veriniz. Testin Türkiye'de geçerlik-güvenirlik çalışması 2008 yılında Özlem Çakır Balta ve Mehmet Barış Horzum tarafından yapılmıştır.



Test

	Nadiren (1 puan)	Zaman zaman (2 puan)	Sık sık (3 puan)	Çoğu zaman (4 puan)	Her zaman (5 puan)
İnternete girdiğinizde düşündüğünüzden daha uzun süre kaldığınızı ne sıklıkta fark ediyorsunuz?					
İnternette daha fazla kalmak için evdeki sorumluluklarınızı ne sıklıkta ihmal ediyorsunuz?					
İnternetin heyecanını dostlarınızın yakınlığına ne sıklıkta tercih ediyorsunuz?					
İnternet üzerinden ne sıklıkta yeni biriyle arkadaşlık kuruyorsunuz?					
Hayatınızdaki insanlar internette geçirdiğiniz süre konusunda ne sıklıkta şikâyet ediyorlar?					
İnternette geçirdiğiniz zaman nedeniyle derslerinizde ne sıklıkta problem yaşıyorsunuz?					
Bir şey yapmadan önce e-mailinizi ne sıklıkta kontrol ediyorsunuz?					
Dersteki performansınız ya da üretkenliğiniz internet sebebiyle ne sıklıkta düşüyor?					
İnternette ne yaptığınız sorulduğunda ne sıklıkta saldırgan ya da ketum oluyorsunuz?					
Hayatınızla alakalı sizi rahatsız eden düşünceleri interneti kullanarak zihninizden ne sıklıkta uzaklaştırıyorsunuz?					
Kendinizi tekrar ne zaman internete gireceğinizi düşünürken ne sıklıkta buluyorsunuz?					
İnternetin olmadığı bir hayatın boş, keyifsiz ve sıkıcı olacağını ne sıklıkta düşünüyorsunuz?					
İnternetteyken meşgul edildiğinizde ne sıklıkta bağırıyor, sinirleniyor ya da öfke duyuyorsunuz?					
Geç vakitlere kadar internette olduğunuz için ne sıklıkta uykusuz kalıyorsunuz?					
İnternette olmadığınızda internete ne zaman geri döneceğinizle ne sıklıkta meşgul oluyorsunuz ya da internette olduğunuzu ne sıklıkta hayal ediyorsunuz?					
İnternetteyken ne sıklıkta kendinizi “Birkaç dakika daha!” derken buluyorsunuz?					
İnternette geçirdiğiniz vakti ne sıklıkta azaltmaya çalışıyor ancak başarılı olamıyorsunuz?					
İnternette ne kadar kaldığınızı saklamaya ne sıklıkta çalışıyorsunuz?					
Arkadaşlarınızla dışarı gitmek yerine internette kalmayı ne sıklıkta tercih ediyorsunuz?					
İnternet kullanmadığınız zaman ne sıklıkta depresif, huysuz ve kaygılı oluyor ve internet kullandığınızda geçtiğini hissediyorsunuz?					

Verdiğiniz cevapların ardından her cevabınızın puanını sayarak toplam puanınızı hesaplayabilirsiniz. Toplam puanınız ne kadar yüksekse bağımlılık seviyeniz ve internet kullanım probleminiz de o kadar büyüktür. Aşağıda toplam puanınızı ölçmeye yarayacak genel ölçüler bulacaksınız:

- ◆ 20- 49 puan arası: Ortalama bir internet kullanıcısısınız. Bazen internette biraz fazla kalabiliyor ancak kullanımınızı genel olarak kontrol edebiliyorsunuz.
- ◆ 50-79 puan arası: İnternet sebebiyle zaman zaman veya sık sık problem yaşıyorsunuz. İnternet kullanımının hayatınız üzerindeki tam etkisini ciddi şekilde değerlendirmelisiniz.
- ◆ 80-100 puan arası: İnternet kullanımınız hayatınızda önemli problemlere sebep oluyor. İnternetin hayatınız üzerindeki etkisini değerlendirmeli ve internet kullanımınıza neden olan problemleri tespit etmelisiniz.

Teknoloji Bağımlılığından Kurtulmak İçin Ne Yapmalı?

Teknoloji bağımlısı olan ya da bundan şüphe duyan birey, kullanımda kontrolü eline alacak bazı uygulamalar gerçekleştirmelidir.

► **Teknoloji kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak:**

Teknolojiin 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.

► **Dış durdurucular kullanmak:** Zaman düzenlemesinin ardından yeni zaman düzeninde de bağımlılık oluşmasına engel olmak için makul süre kullanımın hemen ardından yapılması zorunlu bir iş planlamak faydalı olabilir.

► **Teknoloji kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek:**

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 verme ile başlar ve sonrasında günlük limit belirlenip buna uyulur.

► **Çok kullanılan belli işlevlerden 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.



- ▶ **Hatırlatıcı kartlar kullanmak:** Teknolojiin bağımlı kullanımının neler kaybettirdiğini ya da bağımlı kullanım olmasa neler kazanılacağını ifade eden hatırlatıcı kartların evin belli yerlerine asılması faydalı olabilir.
- ▶ **Kişisel defter oluşturmak:** Teknoloji bağımlısı kişinin hep yapmak isteyip yapmaya vakit bulamadığını düşündüğü faaliyetleri teker teker yazıp sırayla yapmaya başlaması da uygulanabilecek bir yöntemdir.
- ▶ **Aile terapisine başvurmak:** Aile ilişkilerinin bozulması teknoloji bağımlılığının sebebi de olabilir, sonucu da. Her halükârda sağlıklı aile ilişkileri bağımlılığın tedavisinde çok önemli bir unsurdur.
- ▶ **Hedefler koymak:** Teknolojiden uzak kalmayla alakalı düzenli olarak uyulacak hedefler koymak da kişiyi güçlendiren ve tedaviyi destekleyen yöntemlerden biridir.
- ▶ **Bağımlı olunan teknolojik cihazı ailece kullanmak:** Evde birden fazla sayıda olan televizyon, bilgisayar vb. bağımlılık konusu olan cihazları 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.

- **Yardım istemek:** 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.
- **Düşünceleri 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.
- **Yeni sosyal becerilerin kazanılması:** 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.



Slogan

Aşağıda teknoloji bağımlılığına karşı geliştirilmiş bazı sloganlar bulunmaktadır. Sınıfta beyin fırtınası yöntemi ile benzer sloganlar üretiniz. Daha sonra en beğenilen üç sloganı seçiniz, bu sloganları kullanarak okulda bağımlılık karşıtı bir kampanya başlatınız.

sanal ilişki = yalan ilişki

**ÖZÜ KAYBATTI
ÇOĞUN ZARFINDA**

**İnternete
bağlı ol,
bağımlı
olma!**

**Sosyal
Medya ile kısıtlama!**

**Hayat nehri,
netten akıyor!**

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

**Telefonun
çeksın dmd
seni içine
çekmesin!**

**“Sıfır teknoloji” değil,
“sınırsız teknoloji” değil,
“yeterince teknoloji”!**



aplika
online
oyun
crack
dijital
fo
ekran
teknik
posta
e
int
malwar
ed
oyun
pa
te
sosyal
al
medy
bagimlilik
ete
cin
davran
kay
distimik
gerginlik
bagimlilik
psikopator
psik
oz
sorunlar
saglik
siz
besle
sosyal
fobi
sosyal
kullani
siddet
teknoloji
teknol
tolerans
tuketim
cilginli
uykusuzluk
vakit



nu blog
otograf
e-mail
facebook
re masau
stü bilgisayar
alm pc playstation
seral
lyo spam tabe
as agrisi
sellik carpi
uma çatısma
or depresif
depresyon
n bağımlılığı
endişe tobik
ostil nuzul
suzluk internet
ar kaygı marka
tutkusu
zukluk ruhsal
sorun sağlık
enme sırt ağrıları
sinme
im sosyal sorun
suçluluk
loji bağımlılığı
terleme
ligi utanma
uyku düzeni
voksunluk sendromu



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

öncelikle kendin için

teknolojiyi ölçülü kullan

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin 5'inci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.

ISBN 978-605-9090-04-9



Türkiye Yeşilay Cemiyeti Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: +90 212 527 16 83 • Faks: +90 212 522 84 63 • Web: tbm.org.tr

tbm yaz
2423'e
SMS Gönder
t5 bağış yap