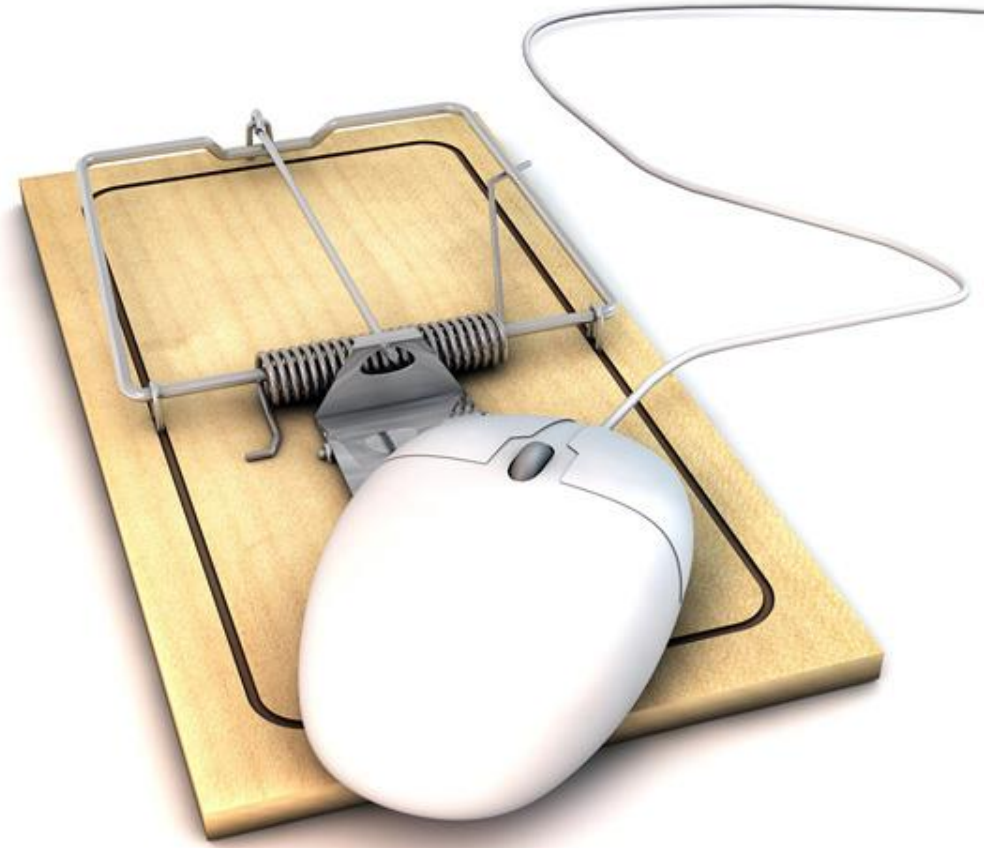


# teknolojiye bağımlı yaşamamak için



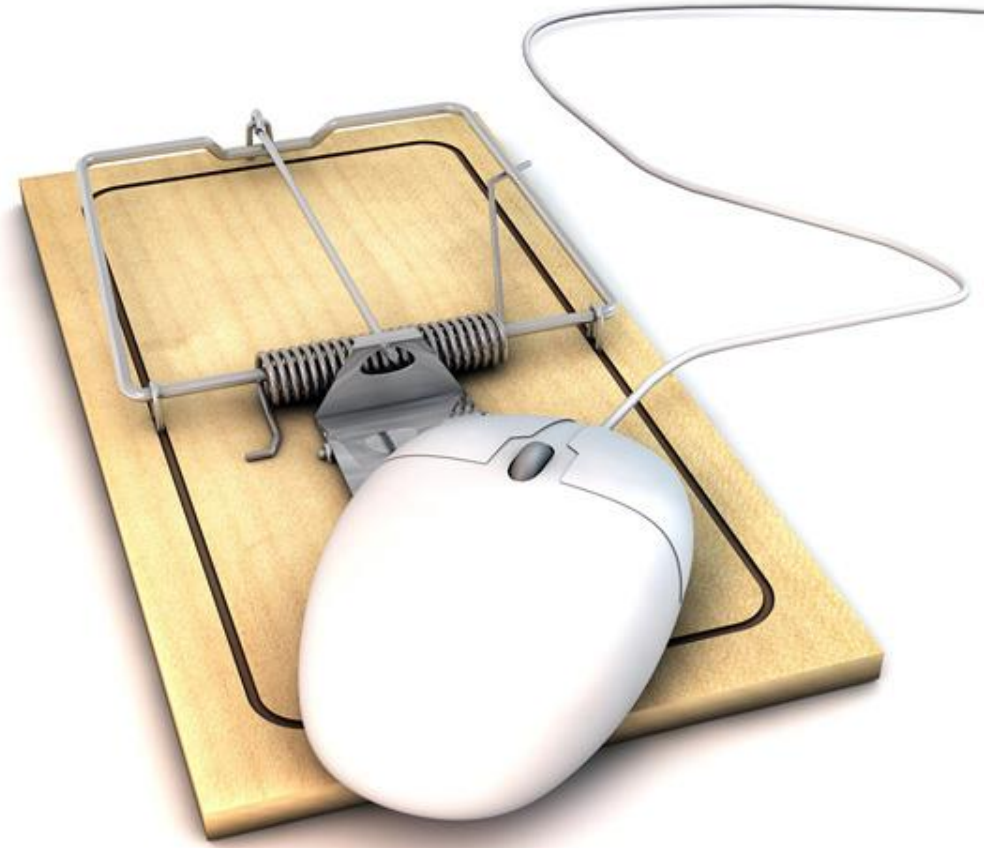


# Teknoloji Bağımlılığı Nedir?



# Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

- Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.
- Teknoloji bağımlısı olan kişide teknoloji kullanımı ve onunla bağlantılı eylemler kişinin hayatının ciddi bir bölümünü kaplar, kişi yapmak zorunda olduğu işleri yapmaz veya durmadan erteler.



# Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

## 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.

## Operasyonel Kullanım: *Belli Bir Amaç Gütme*

Kişi zevk almak, problemlerden kaçmak, boş zaman doldurmak, can sıkıntısından kurtulmak, insanlardan uzak kalmak gibi bir amaçla bir teknolojik ürünü kullanmaya başlar ve kullanmaya devam eder.

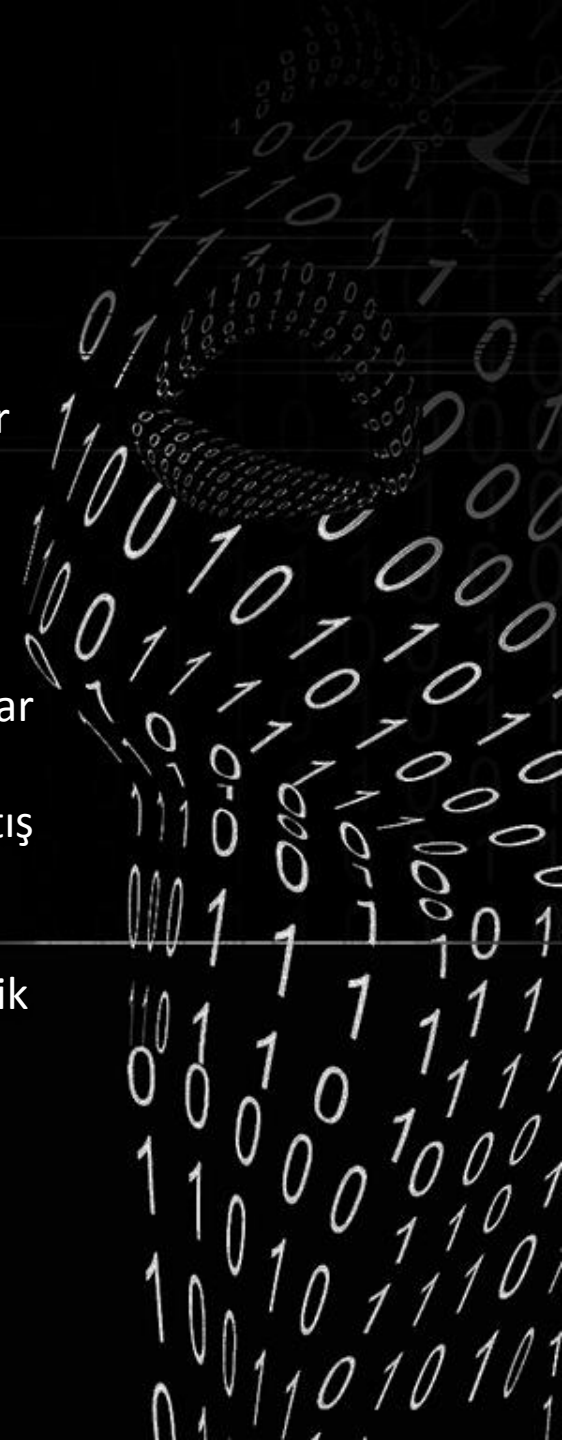
## Bağımlı Kullanım: *Sorunun Ağına Takılıp Kalmak*

Kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur, bütün zamanını ve eylemlerini sırf bağılandığı teknoloji ürününe göre belirler ve o ürün için hasreder.



# Zararı Ne?

- Düşünce süreçleri bozulabilir.
- Kişiler arası duyarlılıklar azalabilir.
- Genel sağlık düzeyi düşebilir.
- Obsesif, depresif, kaygılı, düşmanca, fobik, paranoid düşünceler artabilir.
- Çocuk ve gençlerde sosyal gelişim gerileyebilir.
- Öz güven gerilemesi oluşabilir.
- Sosyal kaygı düzeyi ve saldırganlık artabilir.
- Yalnızlaşma, yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama gibi sorunlar ortaya çıkabilir.
- Çocukların beyinlerindeki temporal dopaminerjik aktivitede artış olabilir.
- Hiperaktivite bozukluğu gelişebilir.
- Anksiyete bozukluğu, psikotik bozukluk, depresyon veya distimik bozukluk, duygudurum bozukluğu, madde kullanımı gibi psikiyatrik sorunlar yaşanabilir.



# Teknoloji Bağımlısının Yolundaki Duraklar

- Her geçen gün kullanım artar.
- Yoksunluk sendromu yaşanır.
- Kontrol çabaları başarısız olur.
- Teknolojik aracı yahut ürünü kullanmak bağımlının hayatının merkezine oturur.
- Bağımlının hayatı gitgide fakirleşir.
- Bağımlı bağımlı olduğu ürünle düşündüğünden ve planladığından daha uzun süre harcamaya başlar.
- Bedensel sorunlar ortaya çıkmaya başlar.
- Psikolojik gelişim yara alır.
- Duygudurum bozulur.
- Bağımlı, yakınlarıyla çatışmalar ve kavgalar yaşar.
- Teknoloji bağımlısı yapması gereken işleri yapmaz, sorumluluklarını yerine getirmez; işlevsellik bozulur.
- Zihin kilitlenir.
- Yalanlar söylenir.
- Uyku düzeni bozulur.
- Yemek düzeni bozulur.

# Teknoloji Bağımlısının Bu Kötü Yola Girmesinin Kökündeki Sebepler Nelerdir?

- 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
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
- Dürtüleri kontrol etmekte zorlanmak
- Aşırı içekapanıklık
- Çevre tarafından beğenilmeme korkusu
- Karamsar düşünce yapısı
- Hayatta doğru bir hedef bulamamak
- Öz güven duygusu eksikliği
- Hayatı sevmemek
- Sosyal ilişki kuramamak
- Kendini tanımamak ve gerçek hayatta yapabileceklerini bilmemek
- Gerçek dünyada başarılamayan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak



# Benim Durumum Ne Acaba?

Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 puan
Zaman zaman	2 puan
Sık sık	3 puan
Çoğu zaman	4 puan
Her zaman	5 puan

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz. Kendinize yukarıdaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz. Testin sonunda puanlarınızı toplayınız. Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

**1)** İnternete girdiğinizde düşündüğünüzden daha uzun bir süre kaldığınızı ne sıklıkta fark ediyorsunuz?



# Benim Durumum Ne Acaba?

Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 puan
Zaman zaman	2 puan
Sık sık	3 puan
Çoğu zaman	4 puan
Her zaman	5 puan

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz. Kendinize yukarıdaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz. Testin sonunda puanlarınızı toplayınız. Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

2) Daha fazla internette kalmak için evdeki sorumluluklarınızı ne sıklıkta ihmal ediyorsunuz?

# Benim Durumum Ne Acaba?

Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 puan
Zaman zaman	2 puan
Sık sık	3 puan
Çoğu zaman	4 puan
Her zaman	5 puan

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz. Kendinize yukarıdaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz. Testin sonunda puanlarınızı toplayınız. Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

**3)** İnternetin heyecanını dostlarınızın yakınlığına ne sıklıkta tercih ediyorsunuz?



# Benim Durumum Ne Acaba?

Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 puan
Zaman zaman	2 puan
Sık sık	3 puan
Çoğu zaman	4 puan
Her zaman	5 puan

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz. Kendinize yukarıdaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz. Testin sonunda puanlarınızı toplayınız. Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

4) İnternet üzerinden yeni biriyle arkadaşlığı ne sıklıkta kuruyorsunuz?

# Benim Durumum Ne Acaba?

Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 puan
Zaman zaman	2 puan
Sık sık	3 puan
Çoğu zaman	4 puan
Her zaman	5 puan

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz. Kendinize yukarıdaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz. Testin sonunda puanlarınızı toplayınız. Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

**5)** Hayatınızdaki insanlar internette geçirdiğiniz süre konusunda ne sıklıkta şikâyet ediyorlar?



# Benim Durumum Ne Acaba?

Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 puan
Zaman zaman	2 puan
Sık sık	3 puan
Çoğu zaman	4 puan
Her zaman	5 puan

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz. Kendinize yukarıdaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz. Testin sonunda puanlarınızı toplayınız. Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

**6)** İnternette geçirdiğiniz zaman nedeniyle işinizde ya da derslerinizde ne sıklıkta problem yaşıyorsunuz?

# Benim Durumum Ne Acaba?

Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 puan
Zaman zaman	2 puan
Sık sık	3 puan
Çoğu zaman	4 puan
Her zaman	5 puan

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz. Kendinize yukarıdaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz. Testin sonunda puanlarınızı toplayınız. Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

**7)** Bir şey yapmadan önce e-mailinizi ne sıklıkta kontrol ediyorsunuz?



# Benim Durumum Ne Acaba?

Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 puan
Zaman zaman	2 puan
Sık sık	3 puan
Çoğu zaman	4 puan
Her zaman	5 puan

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz. Kendinize yukarıdaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz. Testin sonunda puanlarınızı toplayınız. Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

**8)** İşteki veya dersteki performansınız ya da üretkenliğiniz ne sıklıkta internet sebebiyle düşüyor?

# Benim Durumum Ne Acaba?

Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 puan
Zaman zaman	2 puan
Sık sık	3 puan
Çoğu zaman	4 puan
Her zaman	5 puan

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz. Kendinize yukarıdaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz. Testin sonunda puanlarınızı toplayınız. Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

9) İnternette ne yaptığınız sorulduğunda ne sıklıkta saldırgan ya da ketum oluyorsunuz?



# Benim Durumum Ne Acaba?

Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 puan
Zaman zaman	2 puan
Sık sık	3 puan
Çoğu zaman	4 puan
Her zaman	5 puan

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz. Kendinize yukarıdaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz. Testin sonunda puanlarınızı toplayınız. Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

**10)** Hayatınızla alakalı sizi rahatsız eden düşünceleri ne sıklıkta interneti kullanarak zihninizden uzaklaştırıyorsunuz?

# Benim Durumum Ne Acaba?

Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 puan
Zaman zaman	2 puan
Sık sık	3 puan
Çoğu zaman	4 puan
Her zaman	5 puan

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz. Kendinize yukarıdaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz. Testin sonunda puanlarınızı toplayınız. Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

**11)** Ne sıklıkta kendinizi tekrar ne zaman internete gireceğinizi düşünürken buluyorsunuz?



# Benim Durumum Ne Acaba?

Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 puan
Zaman zaman	2 puan
Sık sık	3 puan
Çoğu zaman	4 puan
Her zaman	5 puan

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz. Kendinize yukarıdaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz. Testin sonunda puanlarınızı toplayınız. Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

**12)** İnternetin olmadığı bir hayatın boş, keyifsiz ve sıkıcı olacağını ne sıklıkta düşünüyorsunuz?

# Benim Durumum Ne Acaba?

Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 puan
Zaman zaman	2 puan
Sık sık	3 puan
Çoğu zaman	4 puan
Her zaman	5 puan

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz. Kendinize yukarıdaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz. Testin sonunda puanlarınızı toplayınız. Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

**13)** İnternetteyken meşgul edildiğinizde ne sıklıkta bağılıyor, sinirleniyor ya da sıkılmış duruyorsunuz?



# Benim Durumum Ne Acaba?

Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 puan
Zaman zaman	2 puan
Sık sık	3 puan
Çoğu zaman	4 puan
Her zaman	5 puan

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz. Kendinize yukarıdaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz. Testin sonunda puanlarınızı toplayınız. Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

**14)** Gece geç vakitlere kadar internette olduğunuz için ne sıklıkta uykusuz kalıyorsunuz?

# Benim Durumum Ne Acaba?

Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 puan
Zaman zaman	2 puan
Sık sık	3 puan
Çoğu zaman	4 puan
Her zaman	5 puan

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz. Kendinize yukarıdaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz. Testin sonunda puanlarınızı toplayınız. Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

**15)** İnternette olmadığınızda internete ne zaman geri döneceğinizle ne sıklıkta meşgul oluyorsunuz veya internette olduğunuzu ne sıklıkta hayal ediyorsunuz?



# Benim Durumum Ne Acaba?

Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 puan
Zaman zaman	2 puan
Sık sık	3 puan
Çoğu zaman	4 puan
Her zaman	5 puan

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz. Kendinize yukarıdaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz. Testin sonunda puanlarınızı toplayınız. Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

**16)** İnternetteyken kendinizi ne sıklıkta kendinize “Birkaç dakika daha!” derken buluyorsunuz?

# Benim Durumum Ne Acaba?

Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 puan
Zaman zaman	2 puan
Sık sık	3 puan
Çoğu zaman	4 puan
Her zaman	5 puan

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz. Kendinize yukarıdaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz. Testin sonunda puanlarınızı toplayınız. Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

**17)** İnternette geçirdiğiniz vakti azaltmaya ne sıklıkta çalışıyor ancak başarılı olamıyorsunuz?



# Benim Durumum Ne Acaba?

Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 puan
Zaman zaman	2 puan
Sık sık	3 puan
Çoğu zaman	4 puan
Her zaman	5 puan

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz. Kendinize yukarıdaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz. Testin sonunda puanlarınızı toplayınız. Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

**18)** İnternette ne kadar kaldığınızı yakınlarınızdan saklamaya ne sıklıkta çalışıyorsunuz?

# Benim Durumum Ne Acaba?

Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 puan
Zaman zaman	2 puan
Sık sık	3 puan
Çoğu zaman	4 puan
Her zaman	5 puan

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz. Kendinize yukarıdaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz. Testin sonunda puanlarınızı toplayınız. Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

**19)** Arkadaşlarınızla dışarı gitmek yerine internette kalmayı ne sıklıkta tercih ediyorsunuz?



# Benim Durumum Ne Acaba?

Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 puan
Zaman zaman	2 puan
Sık sık	3 puan
Çoğu zaman	4 puan
Her zaman	5 puan

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz. Kendinize yukarıdaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz. Testin sonunda puanlarınızı toplayınız. Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

**20)** İnternet kullanmadığınız zaman ne sıklıkta depresif, huysuz ve kaygılı oluyor ve internet kullandığınızda geçtiğini hissediyorsunuz?

# Benim Durumum Ne Acaba? İşte Sonuç!

- Ortalama bir internet kullanıcısısınız. Bazen internette biraz fazla kalabiliyor ancak kullanımınızı genel olarak kontrol edebiliyorsunuz.

**20- 49  
puan arası**

- İnternet sebebiyle zaman zaman veya sık sık problem yaşıyorsunuz. İnternet kullanımının hayatınız üzerindeki tam etkisini ciddi şekilde değerlendirmelisiniz.

**50-79  
puan arası**

- İnternet kullanımınız hayatınızda önemli problemlere sebep oluyor. İnternetin hayatınız üzerindeki etkisini değerlendirmeli ve internet kullanmanıza sebep olan problemleri tespit etmelisiniz.

**80-100  
puan arası**



Teknoloji bağımlıysanız veya bundan şüphe duyuyorsanız kontrolü elinize almak ve bağımlılıktan sıyrılmak için **ne yapmalısınız?**

## **Alişkanlıklarınızla Oynayın!**

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

## **Dış Durdurucu Kullanın!**

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

## **Kendinize Hedefler Koyun!**

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



Teknoloji bağımlıysanız veya bundan şüphe duyuyorsanız kontrolü elinize almak ve bağımlılıktan sıyrılmak için **ne yapmalısınız?**

## Çok Kullandığınız İşlevlerden Uzak Durun!

Sık kullandığınız teknoloji ürününün işlevinden olabildiğince uzaklaşıp alternatiflerine yönelebilir, örneğin e-postayı çok kullanıyorsanız klasik mektuplara başvurabilirsiniz.

## Hatırlatıcı Kartlar Kullanın!

Teknolojinin bağımlı kullanımının neler kaybettireceğini hatırlatıcı kartları evinizin uygun yerlerine asabilirsiniz.

## Ölmeden Önce Yapmak İstediklerinizi Listeleyin!

Hep yapmak isteyip yapmaya bir türlü vakit bulamadığınız faaliyetleri teker teker yazıp sırayla yapmaya başlayabilirsiniz.



Teknoloji bağımlısıysanız veya bundan şüphe duyuyorsanız kontrolü elinize almak ve bağımlılıktan sıyrılmak için **ne yapmalısınız?**

## Aile Terapisine Başvurun!

Sağlıklı aile ilişkilerinin bağımlılığın tedavisinde çok önemli bir husus olduğunu dikkate alabilirsiniz.

## Bağımlısı Olduğunuz Teknolojik Cihazı Ailece Kullanın!

Evde birden fazla sayıda olan bağımlılık konusu cihazları azaltıp tek bir cihazı, ortak kullanım alanında evin diğer üyeleriyle paylaşarak kullanabilirsiniz.

## Spor Yapın!

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

Teknoloji bağımlısıysanız veya bundan şüphe duyuyorsanız kontrolü elinize almak ve bağımlılıktan sıyrılmak için **ne yapmalısınız?**

## Yardım ve Destek İsteyin!

Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan yardım istemek hem sürekli destek mekanizması bulabilmenizi hem de tedavi sürecini devam ettirebilmenizi sağlayacaktır.

## Düşüncelerinizi Kontrol Edin!

Teknoloji bağımlılığına sebep olan ya da teknoloji bağımlılığını arttıran otomatik düşüncelerinizi ve şartlanmışlıklarınızı gözden geçirebilirsiniz.

Yeni yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilmektedir.

## Sosyal Beceriler Edinin!







tbm

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



teknolojiye  
bağımlı  
yaşamamak için

tbm yaz  
2423'e  
SMS Gönder  
₺5 bağış yap





## Fotoğraflar ve Grafik Çalışmaları

© ArtFamily, © Friax74, © Olga Iermolaieva, © WavebreakmediaMicro, © stillkost, © asierromero,  
© atikom, © icsnaps, © peerayot, © kentoh – Fotolia.com