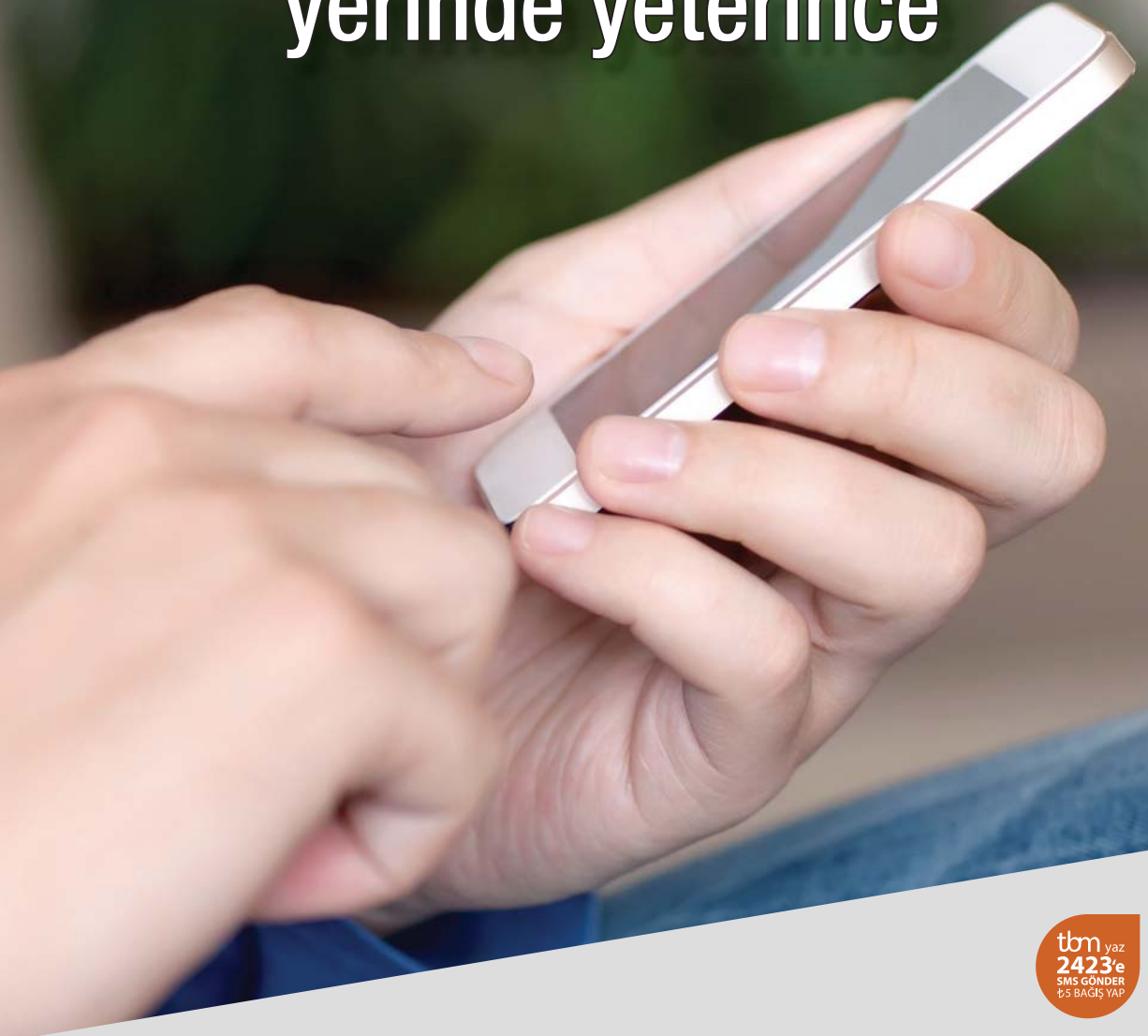




TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Yetişkin

# teknoloji yerinde yeterince



tbm yaz  
2423'e  
SMS GÖNDER  
1/5 BAĞIŞ YAP



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



## Teknoloji Yerinde Yeterince

TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 9

### Proje ve Telif Hakkı Sahibi

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

### Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Av. Osman Baturhan Dursun

### Editör

Hatice Işlak Durmuş

### Metin

Mehmet Dinç, A. Esra İşmen Gazioğlu

### Bilim & Danışma Kurulu

Ayşen Gürçan, 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

Nezvat Onaran, Ahmet Karataş

### Kapak Fotoğraf

©Denys Prykhodov - Fotolia.com

### Fotoğraf ve Çizimler

©HaywireMedia, gielmichal, Oksana Kuzmina, Sychugina Elena, ronnie2405, jinga80, Anton Postnikov, 831days, peogeo, Daniele Depascale, Sabphoto - 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

978-605-9090-02-5

2. 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

Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological Science*, 12(5), 353-359. • Amory, A., Naicker, K., Vincent, J., & Adams, C. (1999). The use of computer games as an educational tool identification of appropriate game types and game element. *British Journal of Educational Technology*, 30 (4), 311-321. • Arsoy, 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. • Bartholow, B. D., Sestir, M. A., & Davis, E. B. (2005). Correlates and consequences of exposure to video game violence: Hostile personality, empathy, and aggressive behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(11), 1573-1586. • Betz J A (1995) Computer games: Increases learning in an interactive multidisciplinary environment *Journal of Educational Technology Systems* 24 195-205. • Bottino, R. M., Ferlino, L., Ott, M. & Tavelia, M. (2007). Developing strategic and reasoning abilities with computer games at primary school level. *Computers & Education*, 49(4), 1272-1286. • Durkin, K., & Barber, B. (2002). Not so doomed: Computer game play and positive adolescent development. *Applied Developmental Psychology*, 23(4), 373-392. • Eck, R. V. (2006). Digital game-based learning: It's not just the digital natives who are restless. *Educare Review*, 16-30. • Dinç, M. (2010). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Ferif Yayınları. • Fromme, J. (2003). Computer games as a part of children's culture. *Game Studies, The International Journal of Computer Game Research*, 3(1). Çevirimiçi: 10.09. 2003. <http://www.gamestudies.org/0301/fromme/> • Gee, J. P. (2003). What video games have to teach us about learning and literacy. New York: Palgrave/Macmillan. • Goh, D. H., Ang, R. P., & Tan, H. C. (2008). Strategies for designing effective psychotherapeutic gaming interventions for children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 24, 2217-2235. • 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. • Griffiths, M. D., Davis, M. N. O., & Chappell, D. (2003). Breaking the stereotype: The case of online gaming. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(1), 81-91. • Kafai, Y. B. (2001). The educational potential of electronic games: From games -to- teach to games-to learn. *Playing by the rules*. <<http://culturalpolicy.ucichicago.edu/conf2001/papers/kafai.html>> • Karaman, M. K. Ve Kurtuluş, M. (2009) Öğretmen adaylarının İnternet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*, 11-13 Şubat 2009 Haran Üniversitesi, Şanlıurfa. • Kaypakoğlu, S. (2004). *Küresel medya ve kültürel değişim*. İstanbul: Naos Yayınları. • Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H. ve Gölbasi, Z. (2009). Lise öğrencilerinde İnternet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile ilişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8. • Kelleci, M. (2008). İnternet, cep telefonu, bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerin ruh sağlığına etkileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7. • Kurtaran, T. G. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin. • Kula A., Erdem E. (2005) Öğretimsel bilgisayar oyunlarının temel aritmetik işlem becerilerinin gelişimine etkisi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29, 127-136 • Lawrence, G. H. (1986). Using computers for the treatment of psychological problems. *Computers in Human Behavior*, 2(1), 43-62. • Leutner D (1993) Guided discovery learning with computer-based simulation games: Effects of adaptive and non-adaptive instructional support *Learning and Instruction* 3 113-132. • Neal L (1990) Implications of computer games for system design in Diaper D, Gilmore D, Cockton G and Shackel B (eds) *Human-Computer Interaction - Proceedings of INTERACT '90 Elsevier, North Holland*, 93-99. • Oğabasıoğlu, G., Öztürk, Ö., Eraslan, D., Genç, Y., Kalyoncu, Ö. ve Ayhan, Ö. (2007). On olguk bir seri ile İnternet bağımlılığı klinik görünümü. *Bağımlılık Dergisi*, 8. • Pauli, K. P., May, D. R., & Gilson, R. L. (2003). Fun and games: The influence of a playful pre-training intervention and microcomputer playfulness on computer-related performance. *Journal of Educational Computing Research*, 28(4), 407-424. • Prensky, M. (2001). Digital game-based learning. New York: McGraw-Hill. • Rieber L P (1996) Seriously considering play: Designing interactive learning environments based on the blending of microworlds, simulations, and games *Educational Technology, Research and Development* 44 43-58. • Salen, K., & Zimmerman, E. (2005). Game design and meaningful play. In J. Raessens & J. Goldstein (Eds.), *Handbook of computer game studies* (pp. 59-79). Cambridge, MA: MIT Press. • Smith, G. G. (2004). How Do Computer Games Affect Your Children? *Eğitim Araştırmaları*, 17, 72-80. • Thomas P and Macredie R (1994) Games and the design of human-computer interfaces *Educational Technology* 31 134-142. Weinberger, B., Anderson, T., & Schumacher, P. (2009). Young children's access and use of computers in family child care and child care centers. *Computers in Human Behavior*, 25(1), 183-190. • Yiğit, A (2007) İlköğretim 2. sınıf seviyesinde bilgisayar destekli eğitici matematik oyunlarının başarıya ve kalıcılığa etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana

TBM Projesi kapsamında Yeşilay tarafından geliştirilmiş olan bu eser tanıtım amaçlı olarak sınırlı sayıda çoğaltılmıştır.

Soru, görüş ve önerileriniz için: [iletisim@tbm.org.tr](mailto:iletisim@tbm.org.tr)



**Öncelikle kendiniz  
için teknolojiyi  
ölçülü kullanın!**

# 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.

# Teknoloji Bağımlılığının Aşamaları

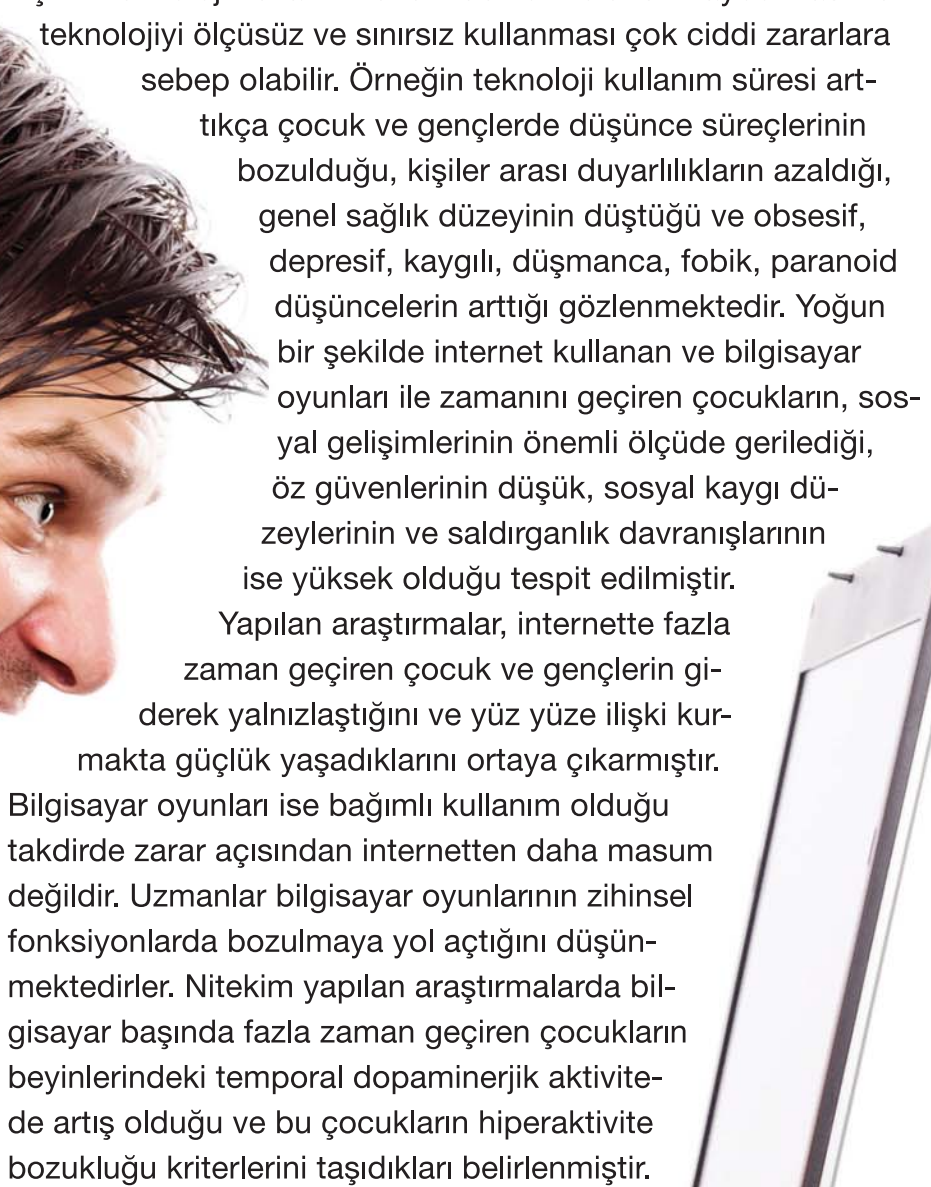
- ▶ İlk aşama deneysel kullanımdır. Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama vb. duyar ve merak eder. Bu merakını gidermek için o siteye gider, o oyunu oynar veya o uygulamayı kullanır. Birinci aşama problem teşkil etmez. Denemiş, bitmiştir. Merak giderilmiştir. Bundan sonraki kullanımlar artık ikinci ya da üçüncü aşamaya geçişin göstergesidir.
- ▶ İkinci aşama 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 aşama 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 aşama ise bağımlı kullanımıdır. Bu aşamaya 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.



# Teknoloji Bağımlılığının Zararları





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, öz güvenlerinin 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.



# 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 düşündüğünden 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.
- ▶ **Uyku düzeni bozular.** 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 bozular. Uyku düzeninin bozulması ve yetersiz uyku sonucu fizyolojik ve psikolojik denge ve sağlık bozular.





► **Duygudurum bozular.** Teknoloji bağımlıları, bağımlılığın zararlarını gördükçe kullanımlarından dolayı kendilerini kötü hissederler ve yoğun bir pişmanlık yaşarlar.

► **Yemek düzeni bozular.** 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 ölçsüzce yerler. Hem yiyeceğin içeriği hem de miktarı anlamında sağlıklı beslenme ortadan kalkar ve buna bağlı sorunlar ortaya çıkar.

# Nelerden Kaynaklanabilir



# Teknoloji bağımlılığı;

- ▶ kontrolsüz ve ölçsüz 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.**

# Teknoloji Bağımlılığından Kurtulmak İçin Yapılması Gerekenler

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

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

Teknolojinin 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:** Teknolojinin bağımlı kullanımının neler kaybettiğini 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.

- ▶ **Yardıma istemek:** Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan sorunu saklamayıp yardıma 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.



# Çocuğunuzun Teknoloji ile İlişkisi Ne Olmalı

Teknolojideki gelişmeler geçmiş zamanda çocukların sokaklarda, parklarda arkadaşlarıyla birlikte geçirdikleri zamanın büyük bir kısmını bilgisayar ve televizyon ekranının karşısına taşımıştır. Ekran (televizyon, bilgisayar, tablet, video oyunları, sosyal medya vb.) günümüz çocuklarının günlük yaşamlarının neredeyse vazgeçilmez bir parçası... Bugün birçok anne babanın, çocuklarının ekran karşısında geçirdikleri süre ile ilgili bazı şüpheleri bulunmaktadır. Anne babalar, çocuklarının uygunsuz sitelere girmelerinden, şiddet içeren oyunlar oynayıp saldırgan davranmalarından, bilgisayarla çok zaman geçirip derslerini ihmal etmelerinden, çocuklarının yalnızlaşmalarından, bilgisayar ve bilgisayar oyunlarına bağımlılık geliştirmelerinden çekinmektedirler. Ancak aynı zamanda çocuklarının ihtiyaç duydukları bilgiye kolayca ulaşabilmelerini, sürekli değişen toplum şartlarına uyum sağlayabilecek her türlü soruna yeni çözümler getirebilecek bir birey olarak yetiştirmelerini istemektedirler.






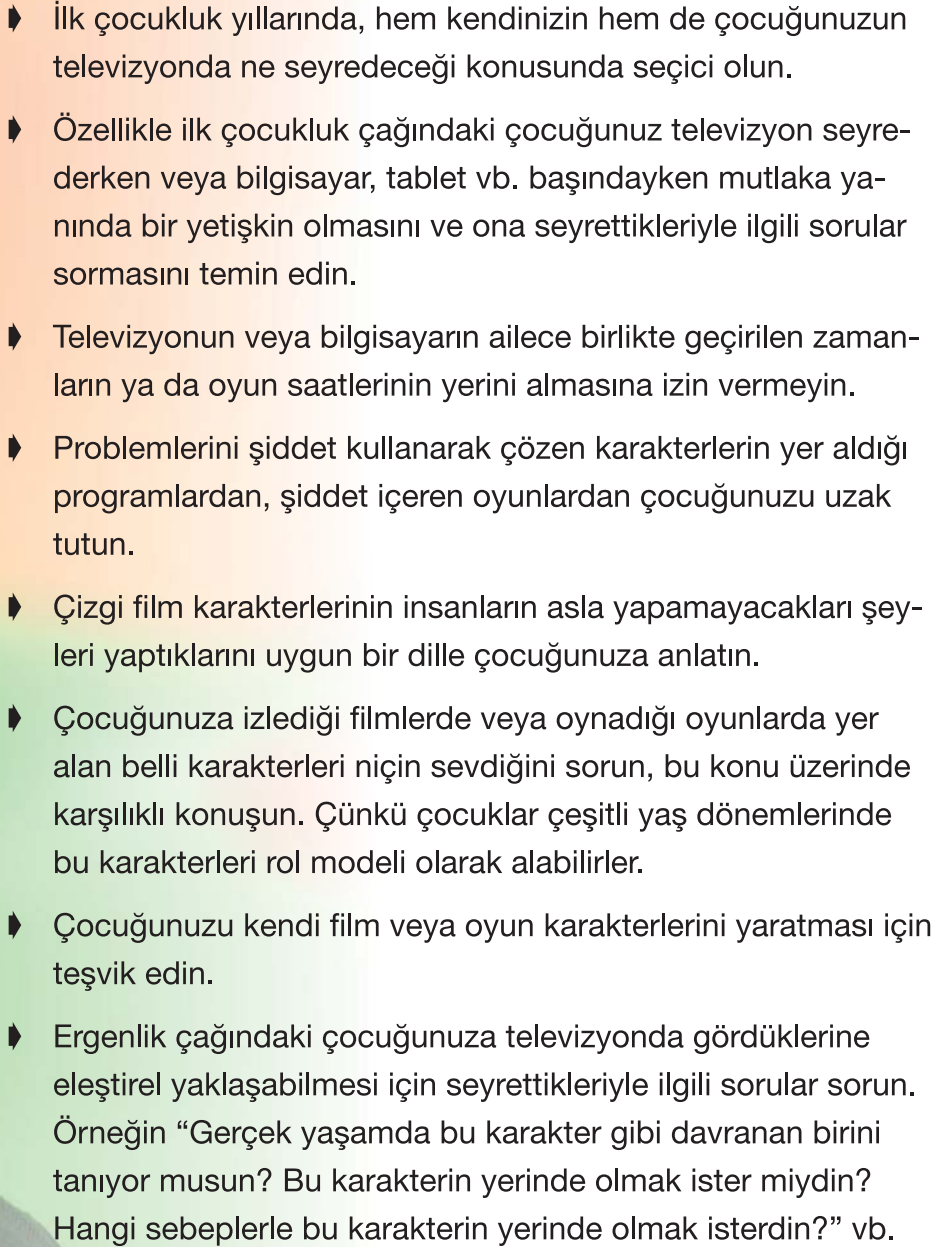
Teknoloji, nasıl kullanıldığına bağlı olarak çocuk gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir. Buradaki en temel husus çocuğun ekran karşısında geçirdiği süreyi sınırlı tutmaktır. Diğer bir önemli husus ise çocuğun ekran karşısında pasif kalmasına izin vermemektir. Bunun için çocuğun yaşına uygun olarak dinlediği müzikle dans ettirmek, ekranda görülen nesnelere adlarını tekrar ettirmek, dinlediği veya gördüğü şeyler hakkında yorum yaptırmak gibi etkinliklerle aktif bir seyirci olması kolaylaştırılabilir.

Öte yandan konu ile ilgili yapılan araştırmalar, doğru seçilmiş bilgisayar oyunlarının etkili ve kalıcı öğrenmeler için uygun öğrenme ortamları olduklarını ortaya koymaktadır. Doğru seçilmiş bilgisayar oyunları, değerlendirme yapmak, yargılama, bilgi işleme, mantıklı düşünme, seçenekleri göz önüne alma, plan yapma, farklı sonuçların etkileşimi üzerinde düşünme, görselleştirme, deneyim, yaratıcılık ve eleştirel düşünme, strateji kullanma gibi yetenek, becerileri uyarmakta, zenginleştirmektedir. Bu durumda anne babalar çocuklarının bilgisayarla ne kadar ve ne türde oyunlar oynamaları gerektiği ile ilgili bilgilenmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Anne babalar, bilgisayar oyunlarını seçerken çocuklarının yaşlarını, oyunun türü ve amacını ve çocuklarının bu oyunu ne kadar süre ile oynayacağını dikkate almalıdırlar. Oyunların mümkünse güvenilir sitelerden seçilmesine ve psiko-pedagojik değerlendirmeden geçmiş olmasına dikkat etmelidirler.



A young boy with short brown hair is seen from the back, looking at a screen. The background is dark with some green and blue light. The text is overlaid on the image.

Çocuğunun  
Teknoloji ile İlişkinde  
Denge Kurmasını İsteyen  
**Ebeveynlere  
Öneriler**

- 
- ▶ İlk çocukluk yıllarında, hem kendinizin hem de çocuğunuzun televizyonda ne seyredeceği konusunda seçici olun.
  - ▶ Özellikle ilk çocukluk çağındaki çocuğunuz televizyon seyrederken veya bilgisayar, tablet vb. başındayken mutlaka yanında bir yetişkin olmasını ve ona seyrettikleriyle ilgili sorular sormasını temin edin.
  - ▶ Televizyonun veya bilgisayarın ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.
  - ▶ Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı programlardan, şiddet içeren oyunlardan çocuğunuzu uzak tutun.
  - ▶ Çizgi film karakterlerinin insanların asla yapamayacakları şeyleri yaptıklarını uygun bir dille çocuğunuza anlatın.
  - ▶ Çocuğunuza izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri niçin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde karşılıklı konuşun. Çünkü çocuklar çeşitli yaş dönemlerinde bu karakterleri rol modeli olarak alabilirler.
  - ▶ Çocuğunuzu kendi film veya oyun karakterlerini yaratması için teşvik edin.
  - ▶ Ergenlik çağındaki çocuğunuza televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesi için seyrettikleriyle ilgili sorular sorun. Örneğin “Gerçek yaşamda bu karakter gibi davranan birini tanıyor musun? Bu karakterin yerinde olmak ister miydin? Hangi sebeplerle bu karakterin yerinde olmak isterdin?” vb.

- ◆ Çocuğunuza televizyon programlarıyla reklamlar arasında sıkı bir bağ olduğunu fark ettirin. Bunun için “Sence bu programı yapanlar sana ne aldırmaq istiyorlar? Bu ürün hakkında ne hissediyorsun?” gibi sorular sorabilirsiniz.
- ◆ Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinliklerin listesini hazırlamasını isteyin. Listedeki etkinliklerden uygun olanlarını zaman içinde fırsat bulduğça gerçekteştirmeye çalışın.
- ◆ Çocuğunuzun severek oynadığı bir oyunu siz de kendi kendinize oynayın, seyrettiği filmleri seyredin, takip ettiği sitelere girin. Böylece çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konunuz olacaktır. Örneğin çocuğunuzla oynadığı bir oyunun içeriği ve amaçları hakkında konuşabilir, bu oyunun ona ne hissettirdiğini sorabilirsiniz.
- ◆ Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.
- ◆ Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin. Bu süre asla iki saati geçmesin.
- ◆ Çocuğunuzun oynayacağı oyunların pedagojik ilkeler gözetilerek hazırlandığından ve güvenilir kaynaklardan geldiğinden emin olun.
- ◆ Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.

- ▶ Yasaklarla sonuca ulaşmaya çalışmayın. Çocuğunuz televizyon veya bilgisayara fazlaca düşkünlük gösteriyorsa yasaklamak yerine ona daha cazip gelecek seçenekler sunmayı tercih edin.
- ▶ Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin aracı hâline getirmeyin. Bilgisayar, tablet vb. başında geçirilecek vaktin ödül ve ceza olarak kullanılması durumunda bunlar çocuğunuzun hayatında çok fazla önem taşımaya başlar.
- ▶ Çocuğunuzun yaratıcılığını geliştirebileceği, sanatsal faaliyetlerde bulunabileceği sitelerle tanıştırın.
- ▶ Çocuğunuza sosyal medyada kişisel bilgilerini paylaşmaması gerektiğini gerekçeleriyle açıklayın.
- ▶ Çocuğunuza göndericisi bilinmeyen e-postalara şüpheyle yaklaşması gerektiğini öğretin.
- ▶ İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın.





aplika onn q ya oyun  
ca o r ia n d i g i l f o  
ek r a k p o s t a e  
i n t e r n e t a m a l w a r  
e d y a n m e o y u n p a  
e s o s y a l a s s e t a l m e d y  
b a g i m l i l i g i e t e c i n s  
d a v r a n m a t e r k a j  
d i s t i m i k e n a n  
g e r g i n l i k i p e s t e o  
b a g i m l i l i g i n a  
p s i k o p a t o r y p s i k o z  
s o r u n l a r n s a g i n s i z b e s i e  
s o s y a l f o b i s o s y a l k u l l a n i  
s i d d e t t e k n o l o j i t e k n o l  
t o l e r a n s t u k e t i m c i l g i n l i  
u y k u s u z l u k v a k i t y o



nu blog ceke e-mail adresi  
otografini gorsenizdir  
e-mail adresi facebook  
reklamustu bilgisayar  
alm pc playstation serisi  
lya spam tabii ki agrisi  
sellin carpilma catisma  
or depresif depresyon  
n bagimlilik endise tobik  
ostil nuzursuzluk internet  
ar kaygi marka tutkusu  
zukluk ruhsal sorun saglik  
enme sirt agrilari sinme  
im sosyal sorun sucluluk  
loji bagimlilik terleme  
igi utanma uyku duzeni  
yoksunluk sendromu

# tbm

YESILAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

ISBN 978-605-9090-02-5



9 786059 090025

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



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

tbm yaz  
2423'e  
SMS Gönder  
₺5 bağış yap