

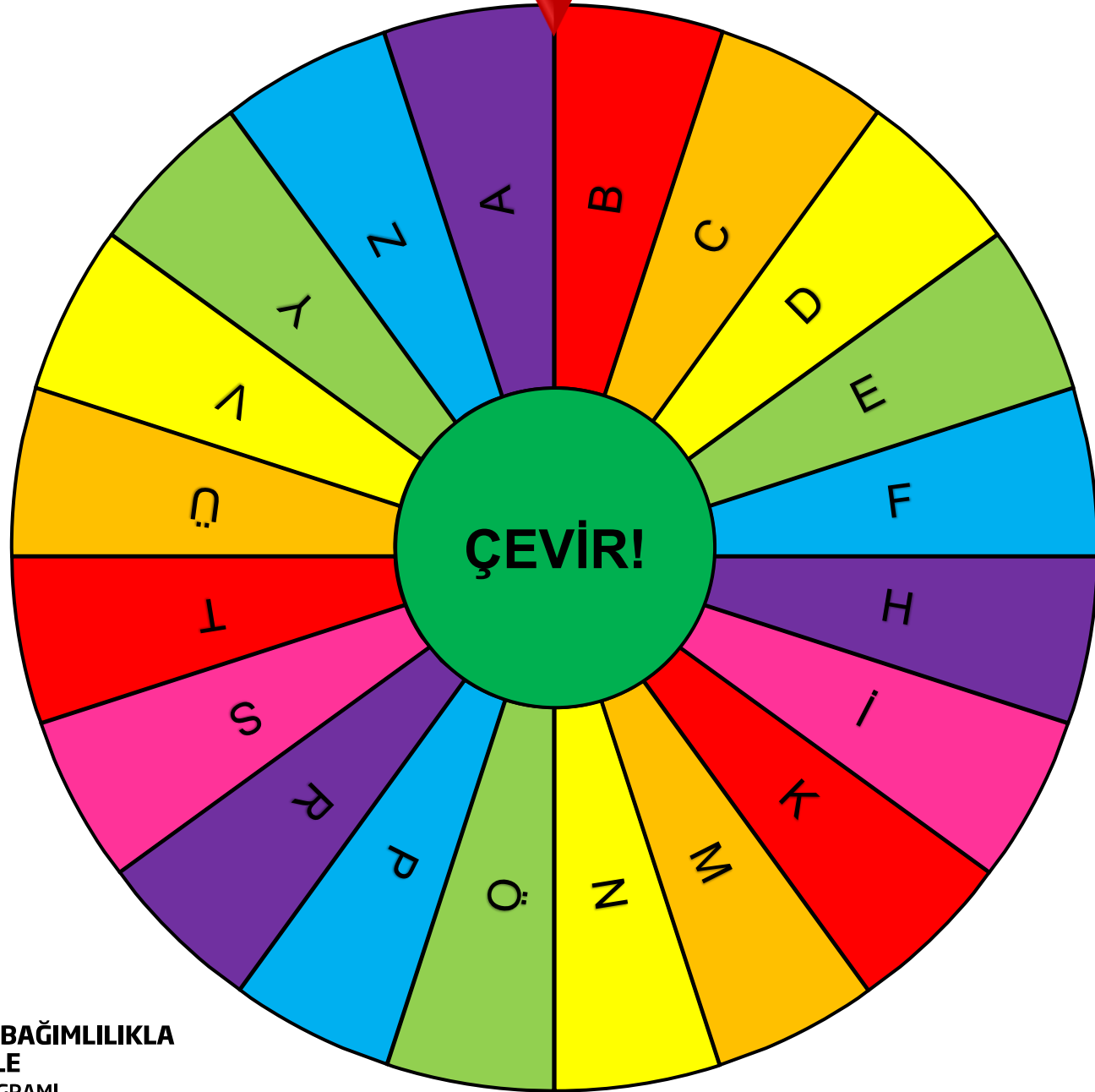
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

Bugün Konuşacaklarımız

- Teknolojinin Kullanım Türleri
- Bir Davranışsal Bağımlılık Olarak Teknoloji Bağımlılığı
- Teknoloji Bağımlılığının Olumsuz Etkileri
- Teknoloji Bağımlılığı Türleri
- Ebeveynlere Yetişkinlere Yönelik Tavsiyeler







**“Teknoloji hayatınız gibidir.
Ya siz onu kontrol edersiniz ya da o sizi kontrol eder.”**

Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanır.



YESİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

Teknoloji bağımlılığında karşımıza çıkan belirtiler şunlardır:



Kontrol ortadan kalkar ve kontrol çabaları başarısız olur.



Sorumluluklar yerine getirilmemeye başlanır.



Hareketsizliğe bağlı bedensel rahatsızlıklar, zihinsel gelişim riskleri, görme problemleri ortaya çıkabilir.



Her geçen gün kullanım artar.



Duygu durum bozukluğu oluşur.



Uyku düzeni bozular.



Yemek düzeni bozular.



Teknoloji kullanımını saklamak için yalanlar söylenir.



Çevreden gelen yardım çabalarına yanıt vermez, çatışma yaşanır.





Empati duygusunun körelmesine, dikkat eksikliğine, sabır ve tahammülün zayıflamasına sebep olabilir.



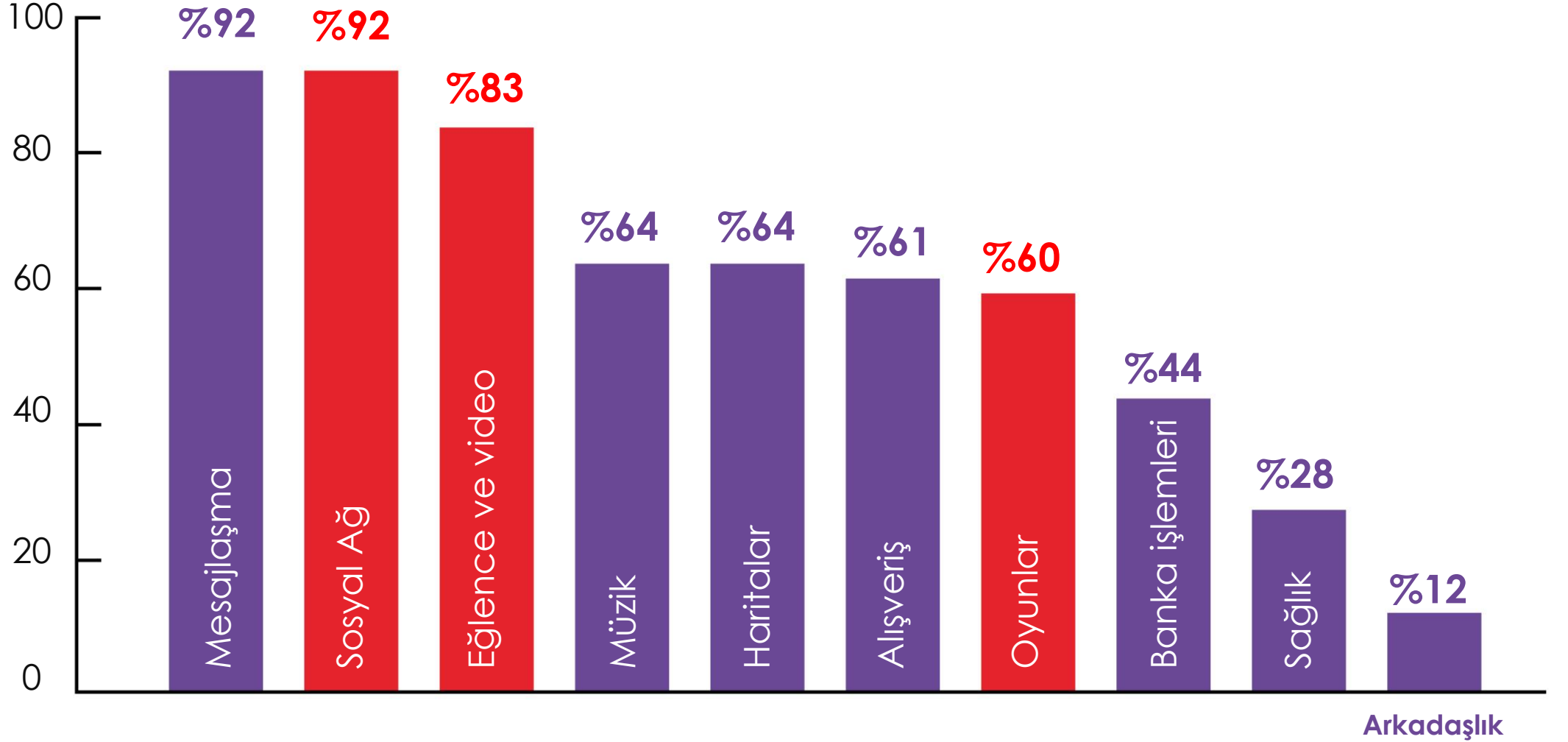
YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

Günler	Kullanım Araçları ve Geçirilen Süre			
	 Telefon	 Televizyon	 Bilgisayar	 Tablet
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				



Mobil Kullanım Verileri





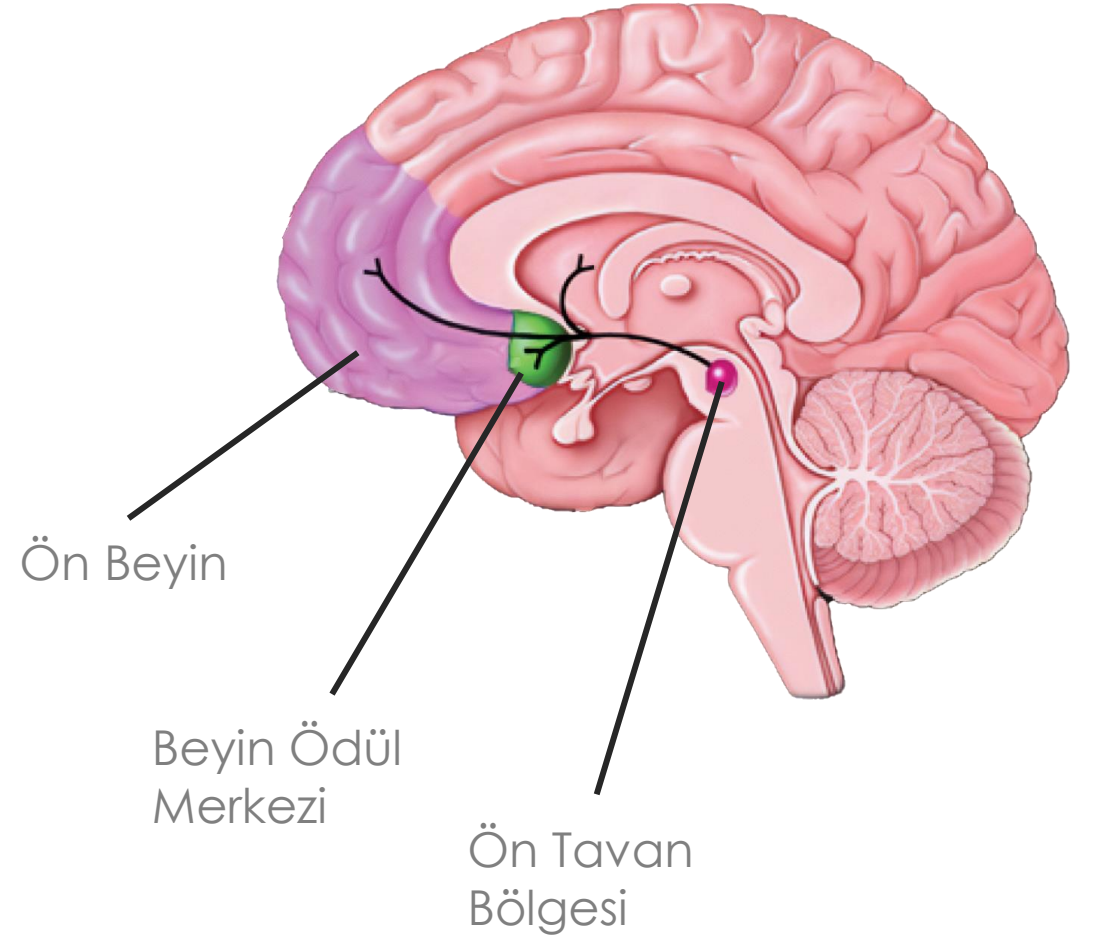
Mobil cihazların kullanımı ne zaman ve hangi durumlarda kişileri olumsuz etkiler?

Beyin ve Bağımlılık

Akıllı cihazlar üzerinden sürekli etkileşimde kalmak beyindeki ödül merkezini uyararak dopamin hormonu salgılanmasına sebep olur.

Kişi gerçek hayattaki etkinliklerden yeterince zevk almamaya başlar.

Bu noktadan sonra mobil cihazların kullanımını belli bir amaca yönelik olmaktan çıkararak irade dışı ve mecburi bir duruma dönüşebilir.



Mobil Cihaz Bağımlılığı



Mobil cihazları daha az kullanma girişimlerinde başarısız olduğunda



Kaygılı hâller ya da depresyon gibi zorlayıcı duygular yaşanması durumunda mobil cihazları bir çıkış noktası olarak gördüğünde



Zaman mefhumunun kaybedilmesi sonucu mobil cihazlar aşırı kullanıldığında



Mobil cihazın kullanımıyla hem fiziksel hem de zihinsel meşgul olma süresinde artış olduğunda



Mobil cihazların aşırı kullanılması sonucu sosyal hayat, iş hayatı ve akademik hayat zarar gördüğünde

Mobil cihaz bağımlılığından söz edilebilir.



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

Sosyal Medya Kullanımı

2 sa. 51dk.



Günde yaklaşık
2 sa. 51 dk.
sosyal medyada
geçirir.

9,1



Ortalama 9,1
sosyal medya
hesabı bulunur.

%96



% 96'sı
bir önceki ay
sosyal medyada
aktifti veya
mesajlaşma
hizmeti kullanırdı.

%88



%88'i aktif olarak
sosyal medyayla
ilgilenir ve katkıda
bulunur.

%44



%44'ü sosyal
medyayı
profesyonel
amaçlı ve iş için
kullanır.

Sosyal Medya Bağımlılığı



Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçeneğe



Günlük hayatınızın ve sorumluluklarınızın aksamasına sebep oluyorsa



Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız

Sosyal medya bağımlılığından söz edilebilir.



Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa



Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa



Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa

Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya kullanımının dozu kaçarsa, geç saatlere kadar sosyal medya hesaplarında bulunarak uykusuz kalırsak, sosyal medyada beğenilmek için yoğun çaba içine girersek, görev ve sorumluluklarımızı erteliyor ya da yerine getiremiyorsak bizi negatif etkileyecek şu gibi durumlarla karşılaşabiliriz:



Uyku düzenimiz bozular.



Dikkatimiz çabuk dağılır.



Yeme bozuklukları oluşur.



Kaygı bozukluğu ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklar meydana gelebilir.

Oyun Bağımlılığı

Ülkemizde yapılan bir araştırmada **18-50** yaş aralığındaki nüfusa oyun oynama zamanları sorulduğunda; **%67'si** evde dinlenirken, **%38'i** uyumadan önce, **%28'i** trafikte, **%24'ü** evde TV izlerken, **%18'i** okulda/işte, **%11'i** ise ailem veya arkadaşlarımla vakit geçirirken cevabını vermiştir.



Türkiye'de 2019 yılında yaşa göre oyuncuların dağılımı:
En fazla oyuncu sayısının %34,95'lik oran ile 25-34 yaş aralığında olduğu vurgulanmıştır (Gaming in Turkey, 2020).



18 - 24 yaş %21,87



45 - 54 yaş %11,21



35 - 44 yaş %28,60



25 - 34 yaş %34,95



55 - 64 yaş %3,36

Oyun Bağımlılığı

Dijital oyunlar tasarımlarının doğası itibariyle kullanıcıları bağımlı yapmaya yöneliktir. Oyunun verdiği zevk, beynin ödüllendirme sistemini etkiler ve zihinsel yapının değişmesine sebep olur.

Oyun bağımlılığının tanısı için birazdan sunacağımız 9 maddeden en az beşinin yaklaşık bir yıl boyunca görülmesi gerekmektedir.





Online oyunlar ile sürekli zihinsel meşguliyet



Online oyunlara karşı tolerans geliştirmek



Online oyun oynama tutumunu düzenlemeye çalışıp sürekli başarısız olmak



İnternetin olmadığı ve online oyunlara erişilemediği vakitlerde yoksunluk yaşamak



Sosyal yaşantının zarar görmesine rağmen online oyunlardan uzak duramamak



Duygu durumunda bir değişme olduğunda ya da stres anlarında online oyunlara dönmek



Daha fazla online oyun oynayabilmek için yalan söylemek

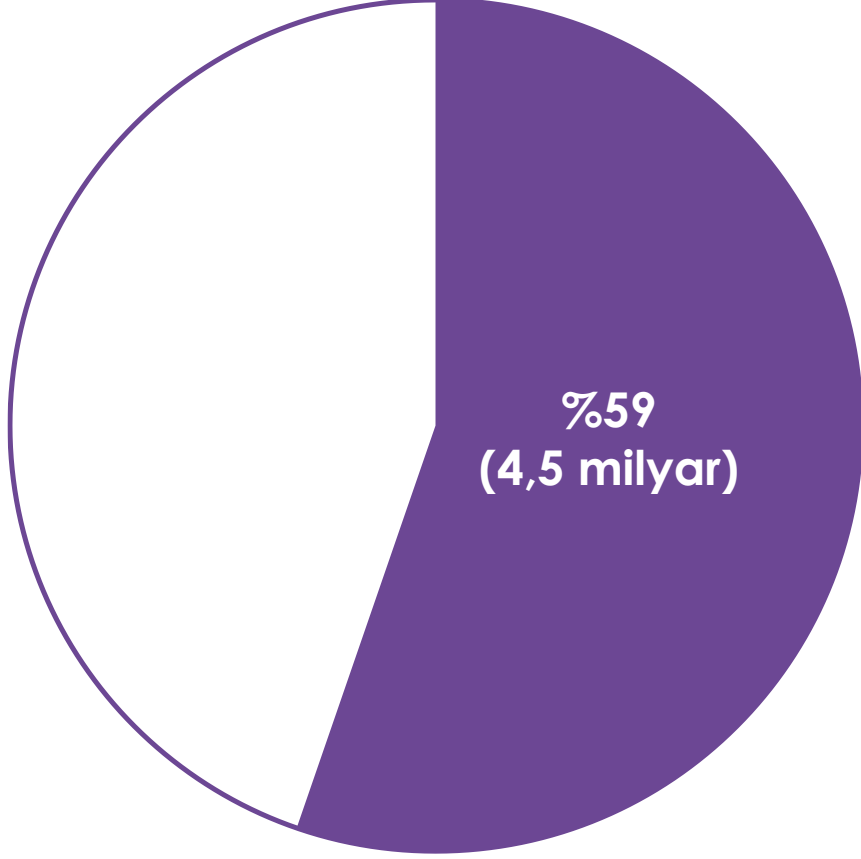


Hayatın her alanındaki sorumluluklarda online oyunlara olan bağımlılık sebebiyle yıkıcı sonuçlar yaşamak



Aşırı online oyun oynama sonucunda gerçek hayata ilgiyi kaybetmek

Günlük İnternet Kullanımı



2019 verileriyle kıyaslandığında internet kullanımı %7 oranında artış göstermiştir.

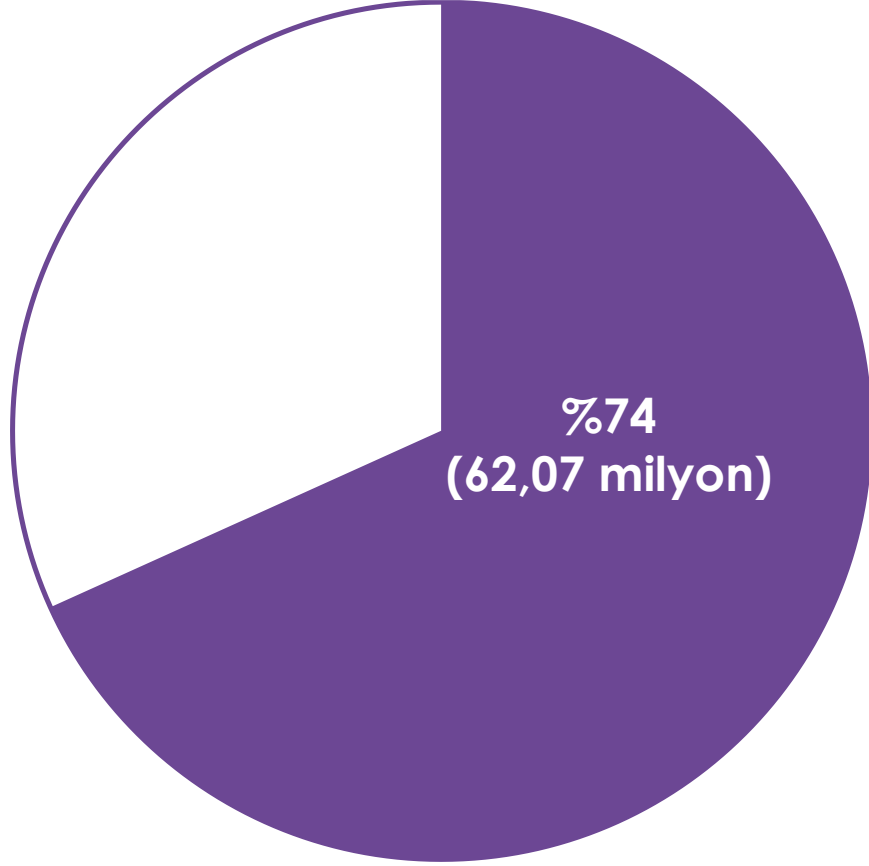
6 sa. 43 dk.



**DÜNYA GENELİNDE
ORTALAMA GÜNLÜK
İNTERNET KULLANIM
SÜRESİ**

2020 yılında yayımlanan "DIGITAL 2020" raporuna göre dünya nüfusunun %59'unun internet kullandığı belirtilmiştir.

Günlük İnternet Kullanımı



2019 verileriyle kıyaslandığında internet kullanımı %4 oranında artış göstermiştir.

2020 yılında yayımlanan "DIGITAL 2020" raporuna göre Türkiye nüfusunun %74'ünün internet kullandığı belirtilmiştir.

7 sa. 29 dk.



**TÜRKİYE GENELİNDE
ORTALAMA GÜNLÜK
İNTERNET KULLANIM
SÜRESİ**

İnternet Bağımlılığı Belirleme Durumları



Aile ile ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcama



Planlanan süreden daha fazla internette kalma



İnternette iken canı sıkılırsa sıklıkla başkalarına bağırılması ve öfkeli davranılması



Ev veya iş ile ilgili çalışmaların sıklıkla internette harcanan süre yüzünden zarar görmesi



Gece internette harcanan süre yüzünden sıklıkla uykusuz kalınması



İnternete bağlı değilken internetle avunma veya internete bağlı olma hayalini kurma



Yakınlarından internette olduğunun saklanılmaya çalışılması



Yakınlarından internette olduğunun saklanılmaya çalışılması



İnternette harcanan zamanı azaltmak için uğraşılması, ancak başarısız olunması



İnternette iken kendini "birkaç dakika daha" derken bulma



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

Deneysel Kullanım

Bireyin internete ya da internet ile ilgili herhangi bir hususa karşı merak duyduğu ve bu merakı gidermek amacıyla internete yöneldiği kullanımdır. Deneysel kullanım, internet ile ilgili konuya dair merak giderildikten sonra problem teşkil etmez.



Sosyal Kullanım

Bireyin arkadaşları ya da aile üyeleri tarafından belirli bir oyun, internet sitesi ya da uygulaması kullanılıyor ise birey, dışlanmamak ve o grup dinamiklerini yerine getirmek için interneti kullanır. Bu davranışı göstermediği takdirde grup gündeminin dışında kalacaktır. Uzun süre grup gündeminin dışında kalmak ise gruptan dışlanmayı getireceği için birey interneti kullanır.



Operasyonel Kullanım

Can sıkıntısından uzaklaşmak, zevk almak, sorumluluklardan ve problemlerden kaçınmak için internet kullanılır. Can sıkıntısının belirlediği anlarda diğer alternatifler düşünülmez, teknolojiye ve teknolojik araçlara yönelim görülür.



Bağımlı Kullanım

Kişinin interneti kullanmak için bir sebep aramadığı, internete karşı bağımlı olduğu evredir.





İnternet Kullanım Türleri

Deneysel Kullanım

Operasyonel Kullanım

Bağımlı Kullanım

Sosyal Kullanım



Video:



Ebeveynlere Öneriler

1. Süreyle ilgili net sınırlar belirleyin ve planlama yapın.
2. Süre sınırına uymak için alarm kurun veya süre sonuna zorunlu bir iş koyun, dış durduruculardan yararlanın.
3. Çocuklarınız süreyi sınırlandırmakta zorlanıyorsa teknolojik cihazları ortak alanda kullanın.
4. Çocuklarınızla birlikte ekransız aktivite alternatifleri ve düzenli teknolojiden uzak zamanlar belirleyin.
5. Teknolojiyi yasaklamak yerine faydalı şekilde kullanmaya yönlendirin ve rol model olun.
6. Süre sınırı bitmeye yakın hatırlatma yapın, birden kapatmayın veya elinden almayın.
7. Uykudan önce ekran kullanımını sınırlandırın.

- Eğitim süresince hoşunuza giden şeyler nelerdi? Neden?
- Eğitim süresince en çok ilginizi çeken bilgi neydi? Neden?
- Eğitimden sonra teknoloji kullanımını ile ilgili gerçekleştirmek istediğiniz bir hedefi belirleyiniz.

Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM)

- Türkiye'nin birçok noktasında hizmet veren Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) tütün, alkol, madde, kumar ve internet bağımlılığı ile ilgili sorunlar yaşayan kişilere ücretsiz psikolojik ve sosyal destek hizmeti vermektedir.

**BİZ
SENİN İÇİN
BURADAYIZ**





Teknoloji Bağımlılığı



Teşekkür ederiz.

tbm.org.tr



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

Güvenli İnternet Kullanımı

Güvenli internet kullanımı; amaçlanan etkinliğe uygun bir sürede ve uygun şekilde ulaşılan, sahip olunan bilgi ve beceriler sayesinde risklerle başa çıkılabilen, mevcut fırsatlardan verimli bir şekilde yararlanılabilen internet kullanımı olarak tanımlanabilir.



Güvenli İnternet Kullanımı İçin Nelere Dikkat Etmeliyiz?



İnternette sadece tanıdığımız kişilerle iletişim kurmak daha güvenlidir.



Bilinmeyen kişi ve adreslerden gelen e-posta, resim, mesaj vb. içerikler virüs veya uygunsuz içerik olabilir.



Bilgisayarlarda virüsleri ve casus yazılımları engelleyici programlar kullanılmalıdır.



İnternet ortamında kişisel bilgiler paylaşılırken çok dikkatli olunmalıdır.



İnternet ortamında paylaşılan her şeyin kayıtlı kaldığı, tam olarak silinemediği ve değiştirilemediği unutulmamalıdır.



İnternette alışveriş yaparken "sanal kredi kartı" oluşturulup alışveriş için güvenli siteler tercih edilmelidir.



Sosyal ağlar için güçlü şifreler oluşturulmalı ve bu şifreler yakın arkadaşlarla dahi paylaşılmamalıdır.



İnternet taramalarında ve sosyal medya kullanımlarında gizlilik ayarları üst seviyede tutulmalıdır.



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

Güvenli İnternet Kullanımı İçin Ebeveynler Nelere Dikkat Etmelidir?



İnternet kullanımında yasaklayıcı değil, zaman ve kullanım özellikleri açısından sınırlayıcı olunmalıdır.



Çocukların oynadığı oyunlar kontrol edilmeli ve bunların içerikleriyle ilgili bilgi edinilmelidir.



Evde internetin ne zaman, nerede ve nasıl kullanılacağı ile ilgili tüm ailenin dâhil olacağı kurallar konulmalı ve bu kurallara uyulmalıdır.



Çocukların kullandığı bilgisayar, evde görülebilecek ve kontrol edilebilecek konumda olmalıdır.



Şiddet ve müstehcen içerikli görüntülerden çocuklar uzak tutulmalıdır ve bunların uygunsuz olduğu çocuklara anlatılmalıdır.



Kendi kişisel bilgilerini ve özel fotoğraflarını kimseyle paylaşmaması gerektiği çocuğa hatırlatılmalıdır.



Çocukların fotoğrafları ve videoları ebeveynler tarafından internet ortamında paylaşılırken çok dikkatli olunmalıdır.

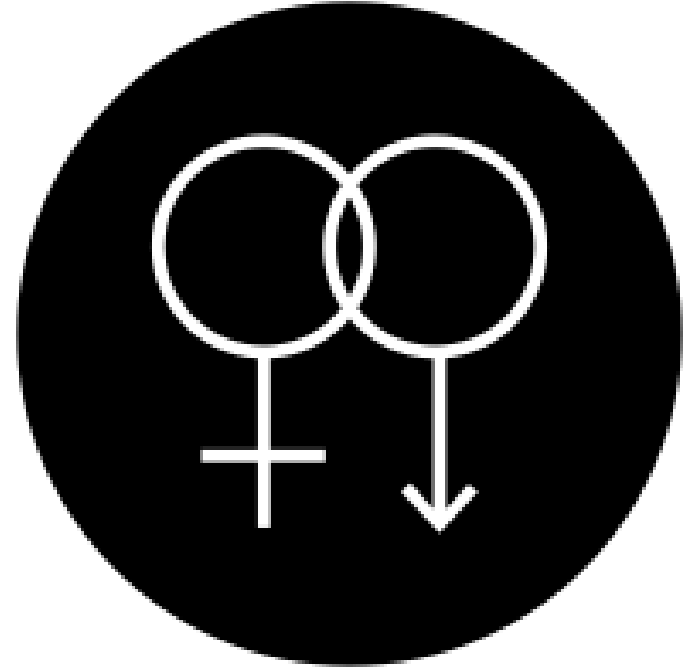


YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

Cinsellik Bağımlılığı Nedir?

Cinsellik bağımlılığı; takıntılı bir şekilde devam eden, hayatın günlük işleyişini bozan, aile, arkadaşlar veya yakın çevre ile ilişkilere zarar veren, iş ya da okul hayatında sorunlara yol açan her türlü cinsel davranışı kapsar.



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

Cinsellik Bağımlılığı

Alkol bağımlısı birinin beyin yapısı ile düzenli porno seyreden birinin beyin yapısı birbirine çok benzemektedir. Alkol bağımlısı birinin alkol gördüğünde beyni nasıl çalışıyor ve alkolden nasıl etkileniyorsa cinsellik bağımlılığı olan biri cinselliği hatırlatacak herhangi bir şey gördüğünde de beyni aynı şekilde çalışmakta ve aynı şekilde etkilenmektedir



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

Çevrim İçi Cinsellik Bağımlılığına İlişkin Veriler

- Günlük **40 milyon** yetişkin birey, cinsel ve pornografik içerikli siteleri kullanmakta ve bu siteler günlük **68 milyon** kez ziyaret edilmektedir.
- Her yıl tahmini **72 milyon** insan porno siteleri ziyaret etmektedir.
- Arama motorlarında yapılan aramaların **%25'i** porno içerikli aramalardır.
- İnternette her saniye **28.258** kişi porno izlemektedir.
- Her gün pornografi içeren **2.5 milyar** e-mail içeriği gönderilmektedir.
- İnternet kullanıcılarının **%34'ü** istemeseler bile reklamlar, pop-up içerikler, tıklama sonucu yönlendirme vb. sebeplerden dolayı pornografik içeriklere maruz kalmaktadır.
- En çok etkilenen grup gençlerdir.
- Boşanma sebeplerinden birisinin de aşırı pornografik içerik tüketimi olduğu belirtilmektedir.
- Pornografik videoların içerikleri incelendiğinde bu içeriklerin bazılarının **%88'lik** bölümünün fiziksel şiddet ve bazılarının **%49'luk** bölümünün de sözel şiddet içerdiği ifade edilmektedir.

