



İnternet Bağımlılığı

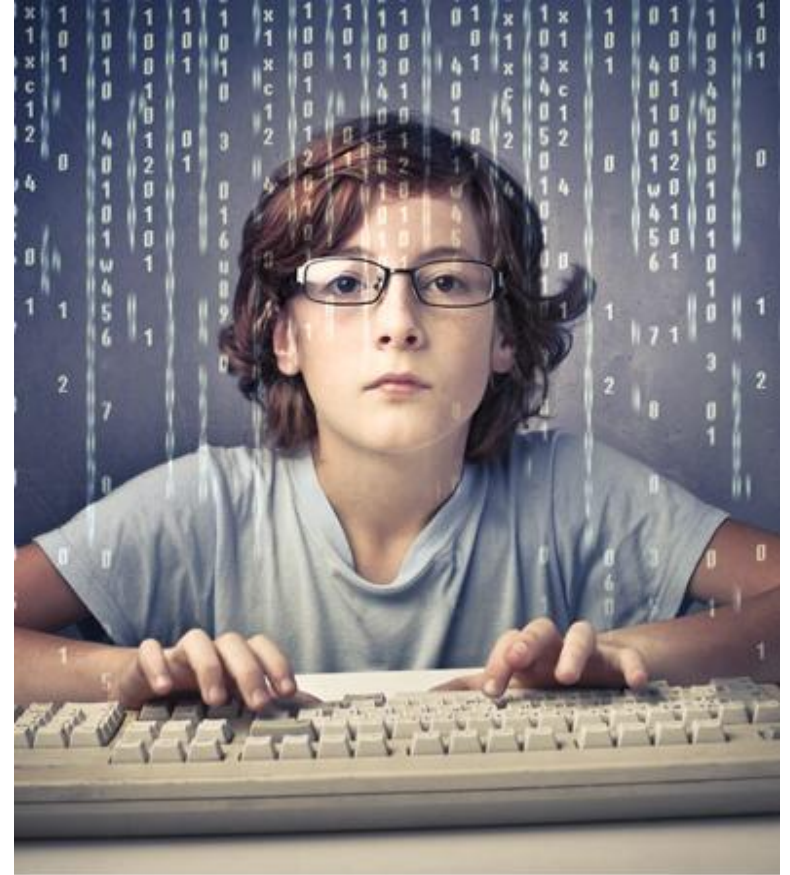
İnternet Bağımlılığı Nedir ?



İnternet Bağımlılığı, diğer bağımlılıklarda olduğu gibi, kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

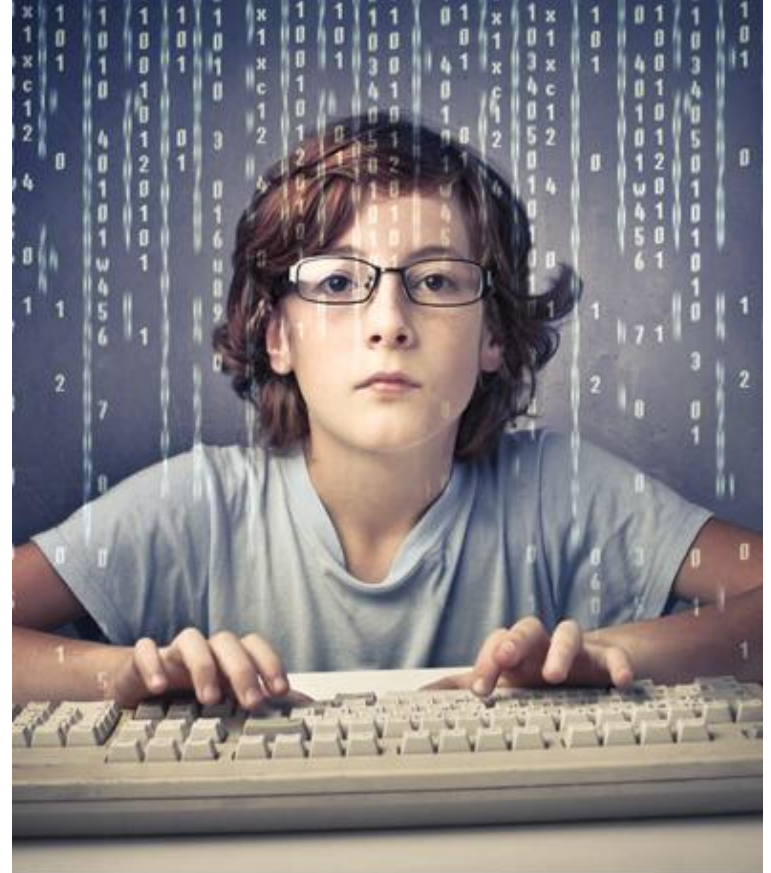
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak, Geç saatlere kadar internetin başında kalmak,
- Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek,
- İnsanlarla internet üzerinden konuşmayı, yüz yüze konuşmaya tercih etmek,



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da kişisel ilişkilerden ödün vermek,
 - Bilgisayarınızdan ya da telefonunuzdan uzak kaldığınızda boşluktaymış gibi hissetmek,
 - Bilgisayarın ya da telefonun başında çok zaman geçirdiğinizde bir taraftan suçluluk duygusu yaşarken, bir taraftan da büyük bir zevk almak,



- <http://www.eba.gov.tr/video/izle/1015b750a55af34684b308d26b4a6753dd7189813a001>

Teknoloji bağımlılığı nasıl başlar? Bağımlı olmaya doğru nasıl bir yol izler?

İlk adım merak ile atılır.

İkinci adım sosyal kullanımdır.

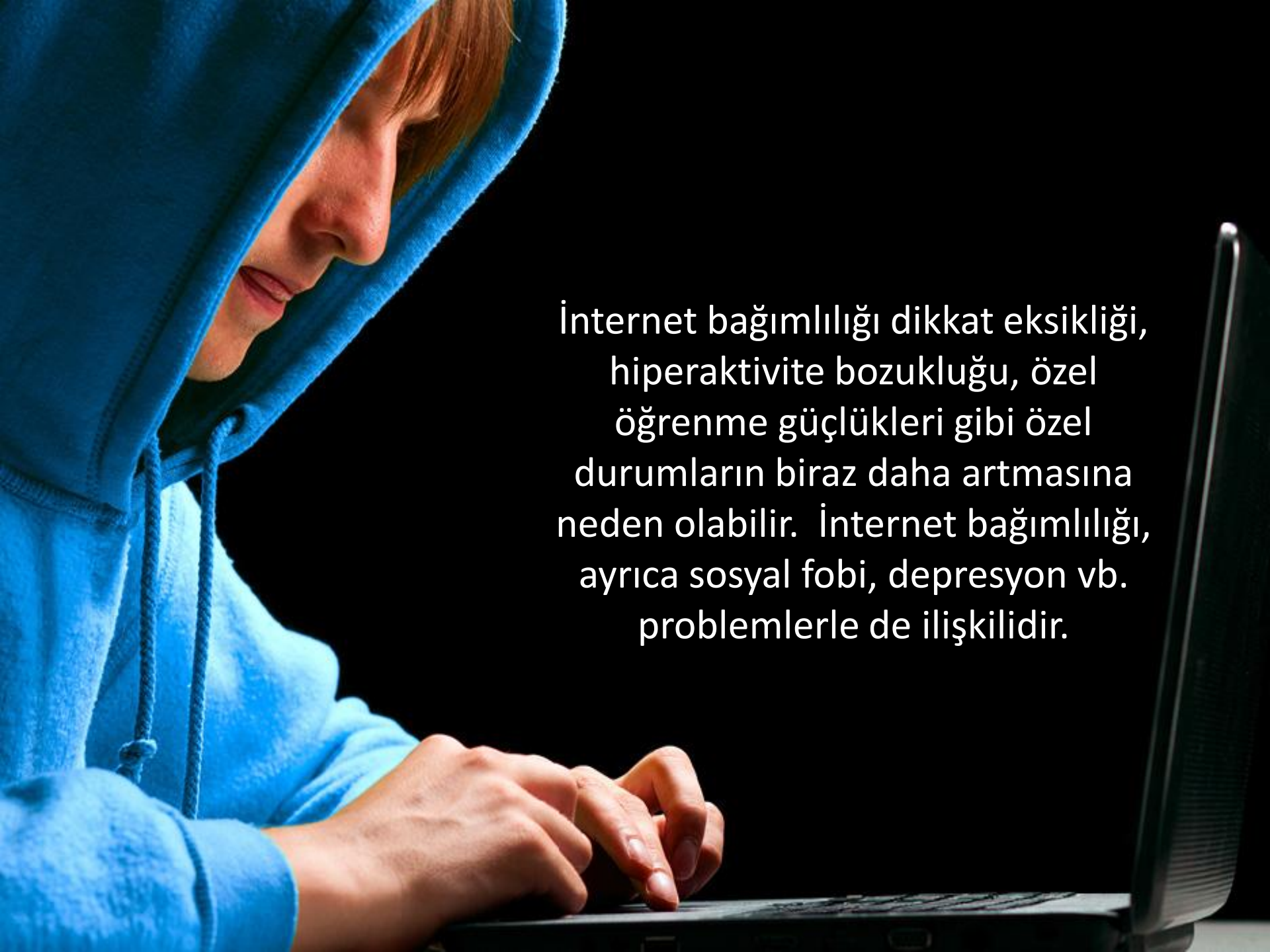
Üçüncü adım eğlenmek ya da problemlerden kaçmak için teknolojiyi kullanmaktır.

Dördüncü adım ise bağımlı kullanımdır.

Ne Zararı Var?

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknolojiyi ölçüsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir.



A close-up, side-profile shot of a person with light brown hair wearing a bright blue hooded sweatshirt. They are looking down at a laptop keyboard, with their hands positioned over the keys. The background is dark, and the lighting is focused on the person's face and hands. The text is overlaid on the right side of the image.

İnternet bağımlılığı dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, özel öğrenme güçlükleri gibi özel durumların biraz daha artmasına neden olabilir. İnternet bağımlılığı, ayrıca sosyal fobi, depresyon vb. problemlerle de ilişkilidir.

Bağımlılık Süreci Nasıl İlerler?

- Tolerans gelişir,
- Yoksunluk sendromu yaşanır,
- Kontrol çabaları başarısız olur,
- Bağımlının hayatı gitgide fakirleşir,
- Kontrol kalkar, davranış problemleri ortaya çıkar, Beden zarar görür,
- Uyku, yemek düzeni bozulur,
- Psikolojik ve zihinsel süreci olumsuz etkiler,



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NELERDEN KAYNAKLANABİLİR?



NELERDEN KAYNAKLANIR?

- Bilgi eksikliğinden,
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemekten veya önemsememekten,
- Merak duygusunu kontrol edememekten,
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmaktan,
- Yapacak daha iyi bir şey bulamamaktan,
- Sorunları çözmek yerine teknoloji bağımlılığına yönelmekten,



NELERDEN KAYNAKLANIR?

- * Kişinin dürtülerini kontrol etmekte zorlanmasından,
- * Aşırı içe kapanıklıktan, dışlanma korkusundan,
- * Beğenilmeme korkusundan, Karamsar düşünce yapısından,
- * Hayatta doğru bir hedef bulamamasından,
- * Öz güven eksikliğinden, hayatı sevmemekten,
- * Sosyal ilişki kuramamaktan, kendini tanımamasından,
- * Başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışmaktan kaynaklanabilir.



İnternet Bağımlılığı Testi

20 soruluk bu test
İnternet bağımlılığının hafif,
orta ya da ileri derecede olup
olmadığını ölçmektedir.

Haydi Uygulayalım



Test

	Nadiren (1 puan)	Zaman zaman (2 puan)	Sık sık (3 puan)	Çoğu zaman (4 puan)	Her zaman (5 puan)
İnternet'e girdiğinizde düşündüğünüzden daha uzun süre kaldığınızı ne sıklıkta fark ediyorsunuz?					
Daha fazla İnternet'e kalmak için evdeki sorumluluklarınızı ne sıklıkta ihmal ediyorsunuz?					
İnternet'in heyecanını dostlarınızın yakınlığına ne sıklıkta tercih ediyorsunuz?					
İnternet üzerinden ne sıklıkta yeni biriyle arkadaşlık kuruyorsunuz?					
Hayatınızdaki insanlar İnternet'te geçirdiğiniz süre konusunda ne sıklıkta şikâyet ediyorlar?					
İnternet'te geçirdiğiniz zaman nedeniyle işinizde ya da derslerinizde ne sıklıkta problem yaşıyorsunuz?					
Bir şey yapmadan önce e-mailinizi ne sıklıkta kontrol ediyorsunuz?					
Ne sıklıkta İnternet sebebiyle işteki veya dersteki performansınız ya da üretkenliğiniz düşüyor?					
İnternet'te ne yaptığınız sorulduğunda ne sıklıkta saldırgan ya da ketum oluyorsunuz?					
Hayatınızda alakalı sizi rahatsız eden düşünceleri ne sıklıkta İnternet'i kullanarak zihninizden uzaklaştırıyorsunuz?					
Ne sıklıkta kendinizi tekrar ne zaman İnternet'e gireceğinizi düşünürken buluyorsunuz?					
İnternet'in olmadığı bir hayatın boş, keyifsiz ve sıkıcı olacağını ne sıklıkta düşünüyorsunuz?					
İnternet'teyken meşgul edildiğinizde ne sıklıkta bağırıyor, sikhleniyor ya da sikilmiş duruyorsunuz?					
Ne sıklıkta gece geç vakitlere kadar İnternet'te olduğunuz için uykusuz kalıyorsunuz?					
İnternet'te olmadığınızda ne sıklıkta İnternet'e ne zaman geri döneceğinizi meşgul oluyorsunuz ya da İnternet'te olduğunuzu hayal ediyorsunuz?					
İnternet'teyken ne sıklıkta kendinize "Birkaç dakika daha!" derken buluyorsunuz?					
İnternet'te geçirdiğiniz vakti ne sıklıkta azaltmaya çalışıyor ancak başanlı olamıyorsunuz?					
İnternet'te ne kadar kaldığınızı ne sıklıkta saklamaya çalışıyorsunuz?					
Arkadaşlarınızla dışarı gitmek yerine İnternet'te kalmayı ne sıklıkta tercih ediyorsunuz?					
İnternet kullanmadığınız zaman ne sıklıkta depresif, huysuz ve kaygılı oluyorsunuz ve İnternet kullandığınızda geçtiğini hissediyorsunuz?					

➤ **20- 49 puan arası:**
Ortalama bir İnternet kullanıcısısınız.

➤ **50-79 puan arası:**
İnternet sebebiyle zaman zaman veya sık sık problem yaşıyorsunuz.

➤ **80-100 puan arası:**
İnternet kullanımınız hayatınızda önemli problemlere sebep oluyor.

Teknoloji Bağımlılığından Kurtulmak İçin Ne Yapmalı?

- Teknoloji kullanımını tam zıt saatlere kaydırın,
- Dış durdurucular kullanın (Ailenin Hatırlatması, saatin çalması, hatırlatıcılar vb. gibi)
- Teknoloji kullanımıyla ilgili kendinize hedefler belirleyin,
- Teknolojiyi çok kullandığınız belli işlevlerden uzak durun,
- Hatırlatıcı kartlar kullanın,
- Kişisel defter oluşturun,



Teknoloji Bağımlılığından Kurtulmak İçin Ne Yapmalı?

- Kendinize yeni aktiviteler bulun, Okul rehber öğretmeninden ve ruh sağlığı uzmanlarından destek alın,
- Bağımlı olduğunuz teknolojik cihazı, ailece toplu olarak kullanın,
- Spor yapın,
- Düşüncelerinizi kontrol edin,
- Yeni sosyal beceriler edinin,



"e-sosyal" misiniz,
"a-sosyal" mi?

**Azi karar,
çoğu zarar!**

sanal ilişki = yalan ilişki

**İnternete
bağlı ol,
bağımlı
olma!**

**Telefonun
Çeksin ama
seni içine
çekmesin!**