



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



VELİ BÜLTENİ

Akış

1

Bağımlılık
Tanımı

2

Bağımlılık
Döngüsü

3

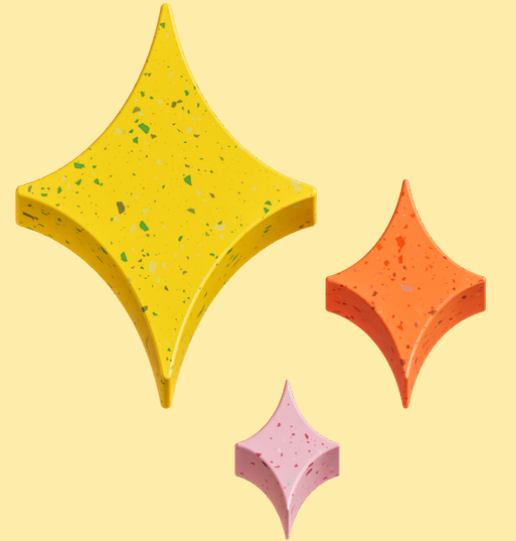
Bağımlılığın Yol
Açtığı Sorunlar

4

Biliyor
musunuz?

5

Aileye Öneriler



Bağımlılık Nedir?



Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi
kullanmada
ve onunla ilişkide kişinin iradesini
kaybetmesi, kendini
denetleyememesi
ve onsuz bir yaşam sürememeye
başlaması hâlidir.

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Yani kullanım ve davranışta irade ortadan kalkar ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı veya davranışı sürdürür.

Bağımlılık Döngüsü

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez. Adım adım ilerler



1

İlk Adım (Deneyisel Kullanım):

Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır.

2

İKİNCİ Adım (SOSYAL Kullanım):

Bağımlılığı başlatan veya sürdüren sebeptir. Kişi bir arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için bu mecraı düzenli kullanır.

3

Üçüncü Adım (Amaca Dönük Kullanım): Zevk almak veya problemlerden kaçmak amacıyla kullanımdır. Gerçek dünyadan sıyrılan kişi, can sıkıntısından kaçmak veya problemlerini unutmak için genellikle teknoloji kullanımı tercih eder.

4

Dördüncü Adım (Bağımlı Kullanım): Bu aşamada kullanım sosyal çevreden veya başka problemlerden kaynaklanmaz ve kişinin teknoloji kullanımı için artık bir sebebe ihtiyacı yoktur. Kullanımın kendisi bir sorundur

Bağımlılığın Yol Açtığı Bazı Sorunlar



1

Düşünce süreçleri bozulur. Kişinin duyarlılıkları azalır. Genel sağlığı bozulur.

2

Sosyal gelişimleri geriler. Özgüvenleri düşer. Kaygı ve saldırganlık artar

3

Giderek yalnızlaşır ve yüzyüze iletişim kurmakta zorlanır

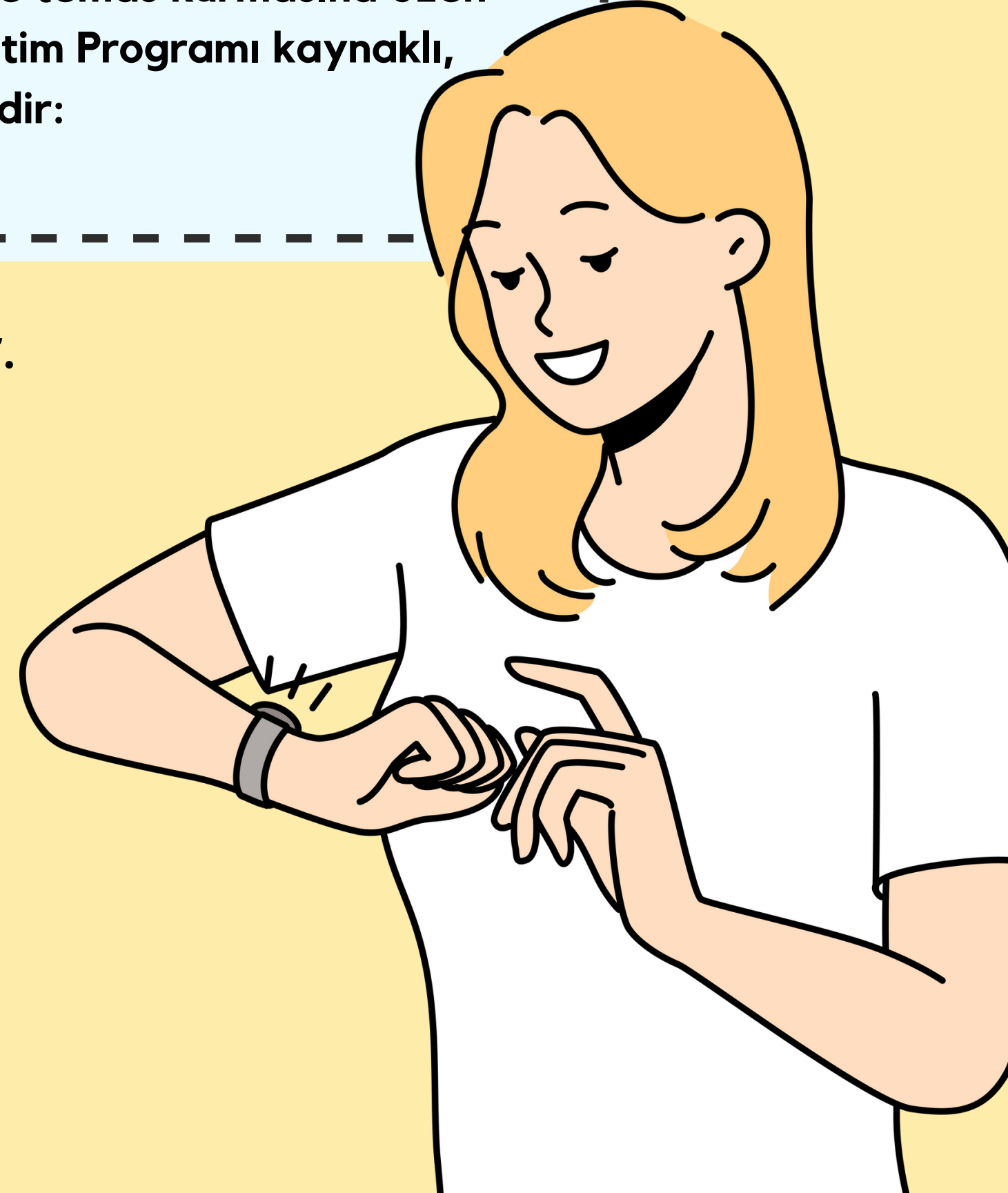
Biliyor musunuz ?



- **Dünya Sağlık Örgütü'nün 2018 yılındaki yayınlarına göre oyun oynama bozukluğu oranları ülkeden ülkeye farklılık gösterse de genel nüfustaki yaygınlığı yaklaşık yüzde 1.3 – yüzde 9.9 arasında değişiklik göstermektedir.**

İçinde yaşanan dijital çağda teknolojinin bilinçli kullanılması büyük önem kazanmıştır. Bu nedenle bu çağın içine doğan çocuk ve gençlerin teknolojiyle bilinçli bir şekilde temas kurmasına özen göstermek gerekmektedir. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Eğitim Programı kaynaklı, Yeşilay'ın önerdiği ekran süreleri aşağıdaki gibidir:

- 0-3 yaş: Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.
- 3-6 yaş: Günlük toplam süre en fazla 20-30 dk.
- 6-9 yaş: Günlük toplam süre en fazla 40-50 dk.
- 9-12 yaş: Günlük toplan süre en fazla 60-70 dk.
- 12+ yaş: Günlük toplam süre en fazla 120 dk.



Ne Yapmalı?

1 Çocuğunuzun arkadaşları ile doğal yollarla görüşmesini sağlayın

2 Çocuklarınızı ilgileri doğrultusunda uygun spor dallarına ya da farklı aktivitelere yönlendirin.

3 Arkadaşlık ilişkilerini destekleyin. Bir arada olacak aktiviteler yapın

4 Çocuğunuzla birlikte vakit geçirecek aktiviteler yapın