

MART

2026

MES'AİLE

BİLGİ FARKINDALIK VE GELİŞİM BÜLTENİ

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

TEKNOLOJİ Mİ ?
DİJİTAL ESARET Mİ?

 **MESAFE**
ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE KOLEJİ

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Bu ayki bültenimizde Teknoloji bağımlılığı konusunu ele alıyoruz.

Bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Teknoloji bağımlılığı ise teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

Bu bilgilendirme bülteninde teknolojiyi bağımlılık düzeyinden kurtaracak pratik ve uygulanabilir öneriler bulabilirsiniz.



TEKNOLOJİ Mİ, DİJİTAL ESARET Mİ?

Günümüzde üzerinde durulması gereken en önemli konulardan biri teknoloji bağımlılığıdır. Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

- Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi
- Teknolojinin, sorumlulukları (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi
- Ruhsal sosyal bir sorun oluşturmalarına rağmen teknolojinin kullanımının devam etmesi teknolojiden (özellikle telefon ve bilgisayar oyunları) uzak kalınca huzursuzluk hissedilmesi ve hırçın davranışlar sergilenmesi gibi durumlar kendinizde veya çocuğunuzda varsa teknoloji bağımlılığı ile ilgili ciddi bir çalışma yapma zamanınız gelmiş demektir.

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK YAPAR MI?

- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekse
- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa
- Günlük hayatınızın sorumluluklarınızın aksamasına sebep oluyorsa
- Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa
- Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa

Sosyal medya bağımlısı olduğunuzdan söz edilebilir.

Peki, Ne Yapmalıyım?

Sürekli teknolojik cihazların başında olmak, fiziksel aktivitemizi kısıtlayarak hareketsiz bir yaşam sürmemize sebep olur ve bu durum sağlığımızı olumsuz etkiler.

Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte bulunmasına özen gösterin. Özellikle kahvaltı ve akşam yemeklerini beraberce yemeye dikkat edin.

Makul süreyle teknoloji kullanımlarınızın hemen ardına yapılması zorunlu bir iş planlayabilirsiniz

Yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilmektedir. Kendini ifade edebilme, iletişim becerilerine sahip olabilme, öfke kontrolü, zaman yönetimi becerilerine sahip olabilme gibi.

CEP TELEFONU BAĞIMLILIĞIYLA BAŞ ETMEK İÇİN

- Sabah uyandığınızda kendinizi hazır hissetmeden (giyinmeden, kahvaltı etmeden vb.) cep telefonunuzu elinize almayın.
- Güne pozitif ve sağlıklı şeylerle başlayın ve öyle sürdürün.
- Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin.

DIJITAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE BAŞ ETMEK İÇİN

- **Süre Sınırı ve Planlama:** Günlük oyun süresine bir sınır getirin ve kronometre kullanarak bu süreye uyun.
- **Dijital Detoks:** Günün belirli saatlerinde veya hafta sonları tüm dijital cihazlardan uzak durun.
- **Alternatif Aktiviteler:** Spor, yürüyüş, kitap okuma, enstrüman çalma gibi etkinlikler planlayın.
- **Çevresel Düzenleme:** Oyun bilgisayarlarını yatak odasından çıkarın, ortak alana taşıyın ve bildirimleri kapatarak dikkatinizi dağıtan unsurları azaltın.





EBEVEYNLER İÇİN TAVSİYELER

- **Rol Model Olun:** Çocuklarınıza ekran süresi sınırı koyarken kendi kullanımınızı kontrol ederek örnek olun.
- **İçerik Kontrolü:** Şiddet içerikli oyunlardan kaçının, zeka geliştirici oyunları tercih edin ve oyun içeriği hakkında konuşun.
- **Kuralcı ve Kararlı Olun:** Oyun sürelerinde kararlı durun, özellikle okul öncesi dönemde ekranla teması en aza indirin.
- **Zaman Yönetimi:** Sosyal medya veya oyun oynama sürenizi kademeli olarak azaltın. Teknoloji kullanımına günlük sınırlamalar getirin.
- **Fiziksel Aktiviteler ve Hobiler:** Spor, kitap okuma, doğa yürüyüşleri gibi fiziksel ve çevrimdışı hobilere zaman ayırın. Ekran başında geçen süreyi fiziksel aktivitelerle değiştirin.
- **Sosyal İlişkileri Güçlendirme:** Sosyal medyadan ziyade yüz yüze görüşmelere, aile ve arkadaş ortamlarına öncelik verin.
- **Farkındalık ve Profesyonel Destek:** Bağımlılığın hayatınızı nasıl olumsuz etkilediğini fark edin. Gerekirse çocuğunuz veya kendiniz için psikologlardan destek alın.

ÖNERİLER

02 KİTAP ÖNERİSİ

Cal Newport – Dijital Minimalizm

03 MAKALE ÖNERİSİ

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI OLARAK DİJİTAL BAĞIMLILIK

[//https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/685284](https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/685284)

Deniz YENGİN İstanbul Aydın University, Turkey

04 FİLM ÖNERİSİ

Disconnect – Sanal Hayatlar 2012



KEYİFLİ OKUMALAR DİLERİM.

PDR KOORDİNATÖRÜ

ORHAN ERTAŞ