



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

teknolojiye bağımlı yaşamamak için

tbm yaz
2423'e
SMS Gönder
₺5 bağış yap



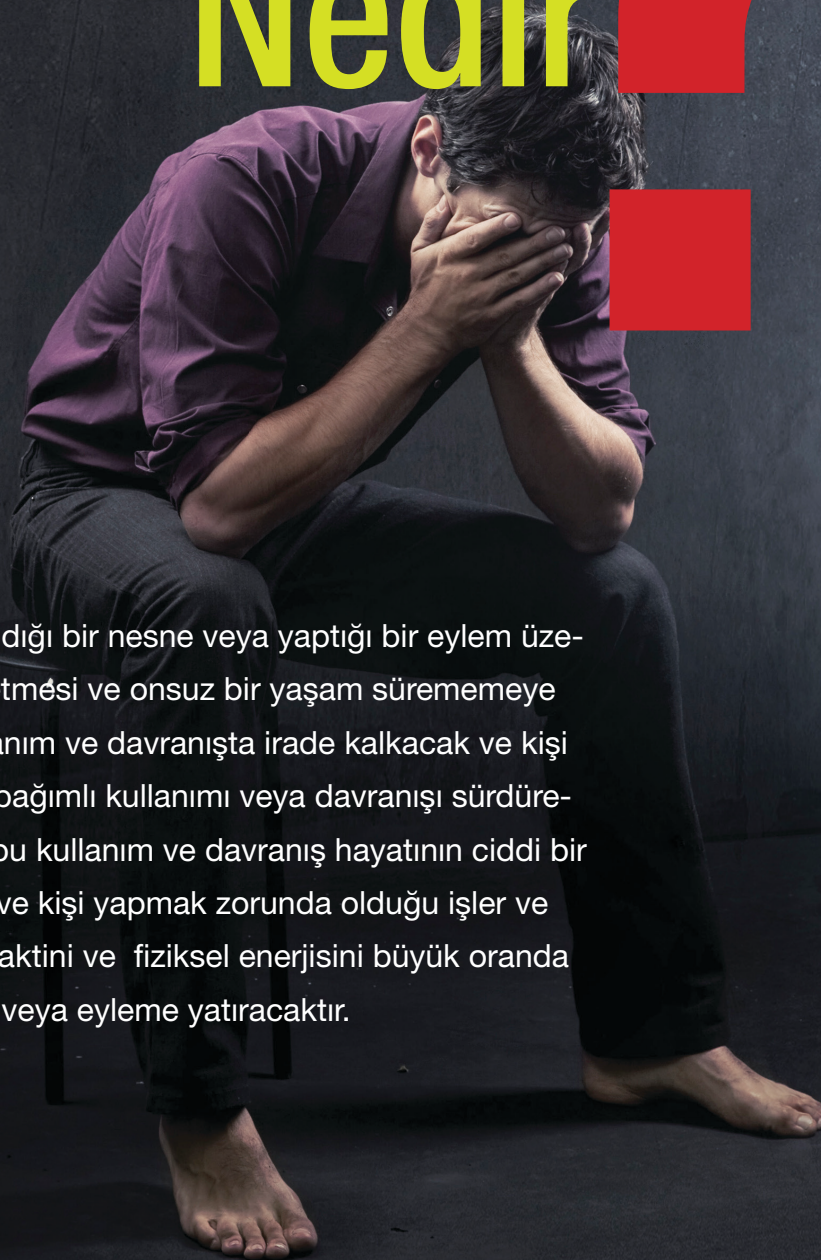
aplikasyonlar
dijital for
elektronik posta e
malware
oyun pa
al med
ete cin
davran
ka
distimik
gerginlik
bağımlılığı
psikopator
sorunları
sosyal fobi
siddet
tolerans
uykusuzluk



Maalesef...

Teknoloji
hayatımızı
kolaylaştırdığı gibi
bizi esir de alabilir.

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 kalkacak ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı veya davranışı sürdürecektir. Bunun yanında bu kullanım ve davranış hayatının ciddi bir bölümünü kaplayacak ve kişi yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu madde veya eyleme yatıracaktır.

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.

Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

- ▶ İlk adım 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 adım problem teşkil etmez. Denemiş, bitmiştir. Merak giderilmiştir. Bundan sonraki kullanımlar artık ikinci ya da üçüncü adıma geçişin göstergesidir.
- ▶ İkinci adım 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 adım 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 adım ise bağımlı kullanımıdır. Bu adıma 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 sıkılmayacak, o teknolojik aracı kullanmak problemlerin sonucu değil, artık sebebi olacaktır.



Ne Zararı Var?





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 ve genel sağlık düzeyinin düştüğü görülmektedir. Aynı zamanda obsesif, depresif, kaygılı, düşmanca, hostile, fobik, paranoid düşüncelerin arttığı gözlenmektedir. Yoğun bir şekilde İnternet 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, İnternet’te 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 İnternet’ten 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.

A close-up photograph of a person wearing a blue hooded sweatshirt. The person's face is partially visible, looking down towards their hands, which are positioned as if they are using a laptop or tablet. The background is dark, and the lighting is focused on the person's face and hands.

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 İnternet kullanımı görülebilmektedir.

Süreç Nasıl İlerler?



- ◆ **Tolerans gelişir.** Yani 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. Teknoloji 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 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. Görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazı bireylerde epilepsi nöbetlerinin ortaya çıkmasına sebep olabilir.
- ◆ **Psikolojik gelişimi yaralar.** Teknoloji bağımlılığı İnternet 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 bozulur.** 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 de 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, ortaya çıktıktan sonra da sıkıntılar yaşanmasına sebep olur.
 - ▶ **Duygudurum bozulur.** Teknoloji bağımlıları, bağımlılığın zararlarını gördükçe kullanımlarından dolayı kendilerini kötü hissederler ve yoğun bir pişmanlık yaşarlar.
 - ▶ **Uyku düzeni bozulur.** 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. Gündüz-gece dengesi bozulur. Uyku düzeninin bozulması ve yetersiz uyku sonucu fizyolojik ve psikolojik denge ve sağlık bozulur.
 - ▶ **Yemek düzeni bozulur.** 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 ölçüsüzce 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.

İnternet Bağımlılığı Testi

Teknoloji bağımlısı olup olmadığınızı ya da hızlı bir şekilde problemle doğru gitmediğinizi nasıl bileceksiniz? Her ne kadar *teknoloji bağımlılığı* için hazırlanmış bir test yoksa da aynı amaca hizmet edebilecek *İnternet Bağımlılığı Testi* var. İnternet Bağımlılığı Testi, Dr. Kimberly Young tarafından geliştirilmiş olup Amerika’da geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış bir testtir. 20 soruluk bu test İnternet bağımlılığının hafif, orta ya da ileri derecede olup olmadığını ölçmektedir. Bu test İnternet bağımlılığıyla karşı karşıya olup olmadığınıza karar vermenize yardımcı olabilir. Teste cevap verirken iş ya da ders haricinde İnternet kullandığınız zamanları düşünerek cevap veriniz. Testin Türkiye’de geçerlik-güvenirlik çalışması 2008 yılında Özlem Çakır Balta ve Mehmet Barış Horzum tarafından yapılmıştır.



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'te 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 yaptığınızı sorulduğunda ne sıklıkta saldırgan ya da ketum oluyorsunuz?					
Hayatınızla 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 bağılıyor, sinirleniyor ya da sıkılmış duruyorsunuz?					
Ne sıklıkta gece geç vakitlere kadar İnternet'te olduğunuz için uykusuz kalıyorsunuz?					
İnternet'te olmadığınızda ne sıklıkta İnternet'e ne zaman geri döneceğinizle 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 başarılı 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 oluyor ve İnternet kullandığınızda geçtiğini hissediyorsunuz?					

Verdiğiniz cevapların ardından her cevabınızın puanını sayarak toplam puanınızı hesaplayabilirsiniz. Toplam puanınız ne kadar yüksekse bağımlılık seviyeniz ve İnternet kullanım probleminiz de o kadar büyüktür. Aşağıda toplam puanınızı ölçmeye yarayacak genel ölçüler bulacaksınız:

- ◆ 20- 49 puan arası: Ortalama bir İnternet kullanıcısısınız. Bazen İnternet'te biraz fazla kalabiliyor ancak kullanımınızı genel olarak kontrol edebiliyorsunuz.
- ◆ 50-79 puan arası: İnternet sebebiyle zaman zaman veya sık sık problem yaşıyorsunuz. İnternet kullanımının hayatınız üzerindeki tam etkisini ciddi şekilde değerlendirmelisiniz.
- ◆ 80-100 puan arası: İnternet kullanımınız hayatınızda önemli problemlere sebep oluyor. İnternet'in hayatınız üzerindeki etkisini değerlendirmeniz ve İnternet kullanımınıza neden olan problemleri tespit etmelisiniz.

Teknoloji Bağımlılığından Kurtulmak İçin Ne Yapmalı?

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

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

Teknolojiin 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.

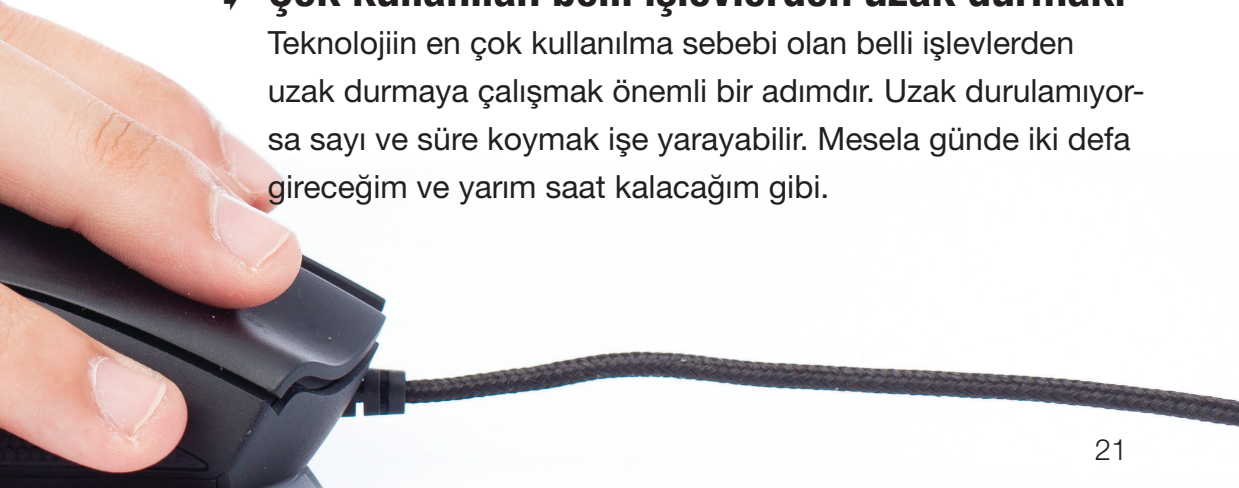
► **Dış durdurucular kullanmak:** Zaman düzenlemesinin ardından yeni zaman düzeninde de bağımlılık oluşmasına engel olmak için makul süre kullanımın hemen ardından yapılması zorunlu bir iş planlamak faydalı olabilir.

► **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:**

Teknolojiin 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:** Teknolojiin bağımlı kullanımının neler kaybettirdiğini 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 toplu 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 uygulanabilecek yöntemlerden biridir.
- ▶ **Spor yapmak:** Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı boşaltabilmek anlamında yapılabilecek en uygun faaliyetlerden biridir. Düzenli sporun hayata girmesi bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştıracaktır.

- **Yardıı istemek:** Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan sorunu saklamayıp yardıı 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 olabilecek bir uygulamadır.



Proje ve Telif Hakkı Sahibi

Türkiye Yeşilay Cemiyeti

Editör

Alpaslan Durmuş

Hatice Işılak Durmuş

Metin

Mehmet Dinç

Bilim & Danışma Kurulu

Ayşen Gürcan, Cihan Başar Samancı, İlhan Yargıcı

Mehmet Dinç, Ömer Miraç Yaman, Savaş Yılmaz

Tayyip Kadak, Uğur Evcin, Ziya Yılmaz

Yayın Sekreteri

Derya Ayyıldız

Grafik Tasarım

Nevzat Onaran

Grafik Uygulama

Ahmet Karataş

Nevzat Onaran

Kapak Fotoğraf

©Fotolia.com - peerayot

Fotoğraf ve Çizimler

©Fotolia.com - sveta, asierromero, peerayot, vege, stillkost, lassedesignen, asayenka, Benjamin Heinzl, Jacek Chabraszewski, Sergey Peterman, nadezhda1906, vipperagp, konradbak

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

978-975-93769-4-9

Baskı

Limit Ofset

Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi ZA-13, Topkapı, İstanbul

Tel: 0212 567 45 35

İletişim

Türkiye Yeşilay Cemiyeti

Hırkai Şerif Mah. Akseki Camii Sak. No: 1, Fatih, İstanbul

Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63

www.yesilay.org.tr

Kaynakça

Ansoy, 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. • Dinç, M. (2010).

İnternet bağımlılığı. İstanbul: Ferfir Yayınları. • Günüş,

S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi*

ve bazı demografik değişkenler ile İnternet bağımlı-

lığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış

Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal

Bilimler Enstitüsü, Van. • Karaman, M. K. Ve Kurtoğlu,

M. (2009) Öğretmen adaylarının İnternet bağımlılığı

hakkındaki görüşleri. *XI. Akademik Bilişim Konferan-*

sı Bildirileri, 11-13 Şubat 2009 Harran Üniversitesi,

Şanlıurfa. • Kaypakoğlu, S. (2004). *Küresel medya ve*

kültürel değişim. İstanbul: Naos Yayınları. • Kelleci, M.

(2008). İnternet, cep telefonu, bilgisayar oyunlarının

çocuk ve gençlerin ruh sağlığına etkileri. *TAF Preventi-*

ve Medicine Bulletin, 7. • Kelleci, M., Güler, N., Sezer,

H. ve Gölbaşı, Z. (2009). Lise öğrencilerinde İnternet

kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile

ilişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8. • Kurtaran,

T. G. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişken-*

lerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,

Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

• Odabaşoğlu, G., Öztürk, Ö., Eraslan, D., Genç, Y.,

Kalyoncu, Ö. ve Ayhan, Ö. (2007). On olguluk bir seri

ile İnternet bağımlılığı klinik görünümü. *Bağımlılık*

Dergisi, 8.





TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

haddinden fazla kullanma

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

ISBN 978-975-93769-4-9



Türkiye Yeşilay Cemiyeti Sepetçiler Kasrı, Sarayburnu Eminönü / İstanbul
Tel +90 212 527 16 83 Faks +90 212 522 84 63

tbm yaz
2423'e
SMS Gönder
t6 bağış yap