



Musa Sarici

Uzman Psikolog
Vizja Univ.Öğr. Gör.
Aile Danışmanı



PADEM
AKADEMİ

Psikolojik Araştırma Danışmanlık ve Eğitim Merkezi



@psikolog_musa



psk.Musa



@PADEMAkademi



@psikolog_musa



www.pademakademi.com



msarici@pademakademi.com



+4917641874845



PADEM
AKADEMİ

Psikolojik Araştırma Danışmanlık ve Eğitim Merkezi



Çocuk ve Ergen
Danışmanlığı



Bireysel
Danışmanlık



Grup
Danışmanlığı



Kriz-Travma-Yas
Danışmanlığı



Evlilik Öncesi
Danışmanlığı



Evlilik ve Aile
Danışmanlığı



Psikolojik
Testler



Kurumsal
Danışmanlık



Eğitim ve Yaşam
Koçluğu



Online
Eğitimler



Yüz Yüze
Eğitimler



Uygulamalı
Eğitimler

Sosyal Medya ve Ekran Bağımlılığı: Zararları ve Çözüm Yolları



Musa Sarıcı

Uzman Psikolog
Vizja Üniv.Öğr. Gör.
Aile Danışmanı

PADEM
AKADEMİ



Sosyal Medya ve Ekran Bağımlılığının Belirtileri

- 1.Sosyal medyayı kontrol etmek için sürekli olarak cihazınızı elinize alıyorsanız
- 2.Sosyal medyayı kontrol etmek için uyku düzeninizi bozuyorsanız
- 3.Sosyal medyada geçirdiğiniz zaman arttıkça, gerçek hayattaki etkileşimlerinizde azalma oluyorsa
- 4.Sosyal medyada geçirdiğiniz zamanı kısaltmaya çalıştığınızda, başarısız oluyorsanız
- 5.Sosyal medyadan uzak kaldığınızda huzursuz ve endişeli hissediyorsanız

Musa Sarici

PADEM
AKADEMİ

Sosyal Medya ve Ekran Bağımlılığının Nedenleri



1. **Dopamin Salınımı:** Sosyal medya kullanımı, beynimizde dopamin salınımına neden olur. Dopamin, keyifli hissetmemize neden olan bir nörotransmitterdir. Sosyal medya kullanımıyla elde edilen bu keyif, bağımlılık oluşturabilir.
2. **Endişe ve Stres:** Sosyal medya, insanları endişelendiren ve stres yaratan birçok konuda bilgi içerir. Bu da insanların daha fazla zaman harcamasına neden olabilir.
3. **Sosyal Onay İhtiyacı:** Sosyal medya, insanların sosyal onay ihtiyaçlarını karşılayabilir. Ancak, sürekli olarak beğeni ve yorum bekleme ihtiyacı, bağımlılık oluşturabilir.
4. **Öğrenme İsteği:** Teknoloji ve oyun meraklıları, sosyal medyayı keşfetmek ve yeni şeyler öğrenmek için kullanabilirler. Ancak, bu merak zamanla bağımlılığa dönüşebilir.

Musa Sarici

Bağımlılık

Sistem şu şekilde çalışır: Sıkıntı veren duygulardan uzaklaşmayı sağlayan ve kolay yoldan iyi duygular hissettiren deneyimler, yoğun bir şekilde **dopamin** salgılanmasını tetikler. Bu hormon haz bölgesi uyarılır.

Uyarılan haz bölgesi bunu **tekrar** ve **daha yoğun** ister.

Bu yoğun, zahmetsiz ve hemen ulaşabileceği dopamine ulaşabilmek için **davranışları kontrol eden bölgeyi** ele geçirir.

Aşırı haz veren davranışlar, tatmin çıtasını hep yukarı çeker ve hep daha **fazlasını istemeye** başlar.



Musa Sarici

PADEM
AKADEMİ

Çok dopamin salgılandığında alıcı reseptörlerin **sayısı azalır.**

Bir sonrakinde aynı miktarda dopamin salgılsa bile alıcı reseptörler azaldığı için **tatmin etmez.**

Daha fazlasına ihtiyaç duyar. Bu da bağımlılığa yol açar.

Daha fazla maruz kalma, daha fazla dopamin...



Musa Sarici

PADEM
AKADEMİ

Dopamin fazlalığı neye neden olur:

Dopamin seviyelerinin aşırı yükselmesi bazı sağlık sorunlarına yol açabilir.

Bu durumda, anksiyete, ajitasyon, halüsinasyonlar, paranoya, aşırı enerji, iştah, agresiflik, istemsiz hareketler, uykusuzluk ve odaklanma sorunları gibi belirtiler ortaya çıkabilir.



Musa Sarici

PADEM
AKADEMİ

Bağımlılık

Normal birisi hafif hafif başlıyor, daha sonra artık tatmin olmadığı için daha hep bir öncekinden daha fazla istiyor...



Musa Sarici

PADEM
AKADEMİ

FILM BILDER PRESENTS

Musa Sarici

 **PADEM
AKADEMI**

Biyolojik zararları:

Dopamin bombardımanına alışan beyinde
Bir süre sonra dopamin reseptörleri
azalıyor.

Dopamin reseptörlerinin azalması
daha çok içeriklere ihtiyaç duymaya neden
oluyor.

Tatmin olamama başladığı için daha farklı
ve daha fazla **dopamin** salgılayacak
içerikler **aramaya** başlıyor.



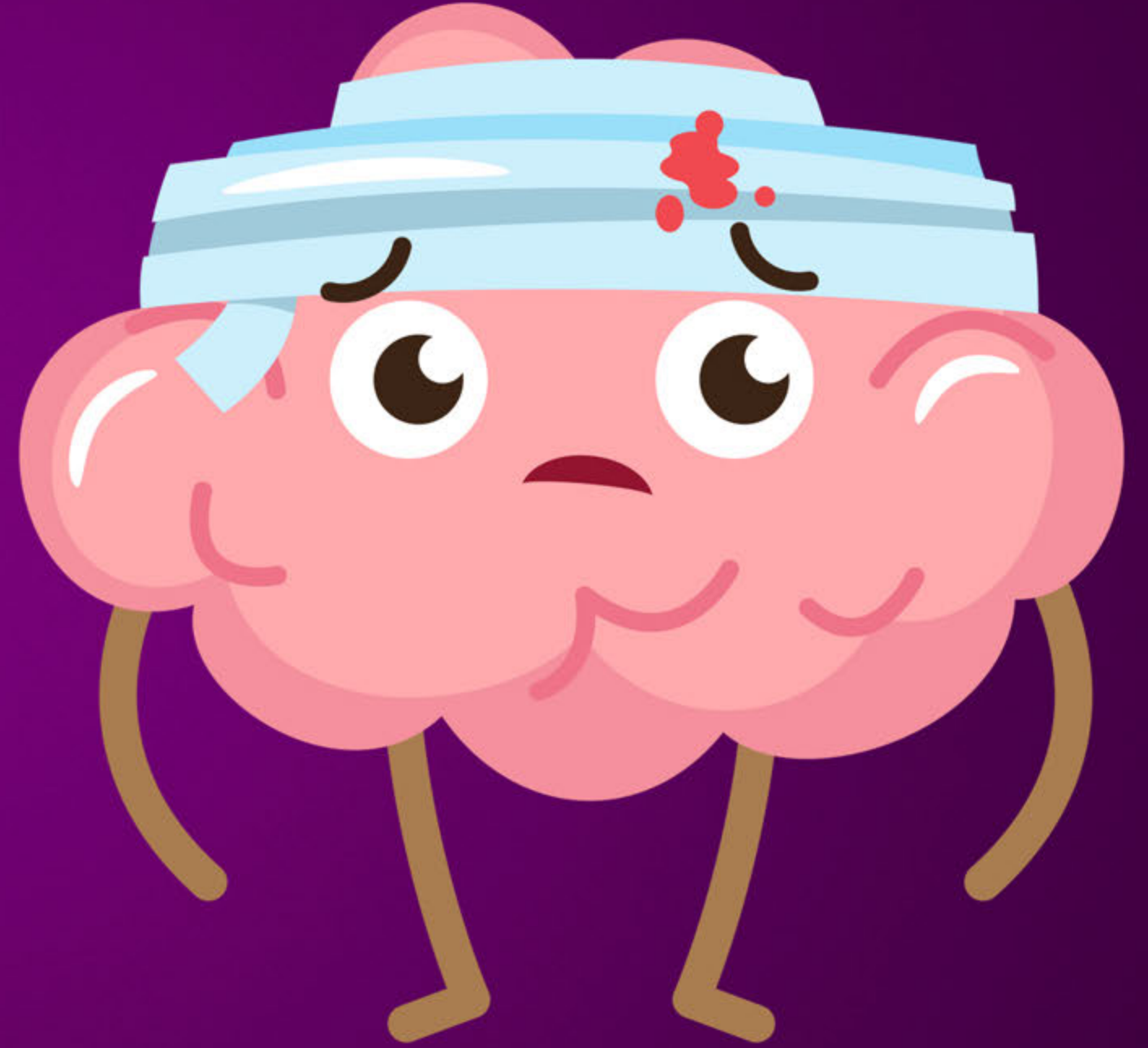
Musa Sarici

Uzman Psikolog
Vizja Üniv.Öğr. Gör.
Aile Danışmanı



Biyolojik zararlarına baktığımızda ön beyin fark edilir derecede hasar görüyor. (Eroin bağımlılarında, aşırı alkoliklerdeki gibi.)

Bu bölgede dinamit patlatma etkisi yapar.



Musa Sarici

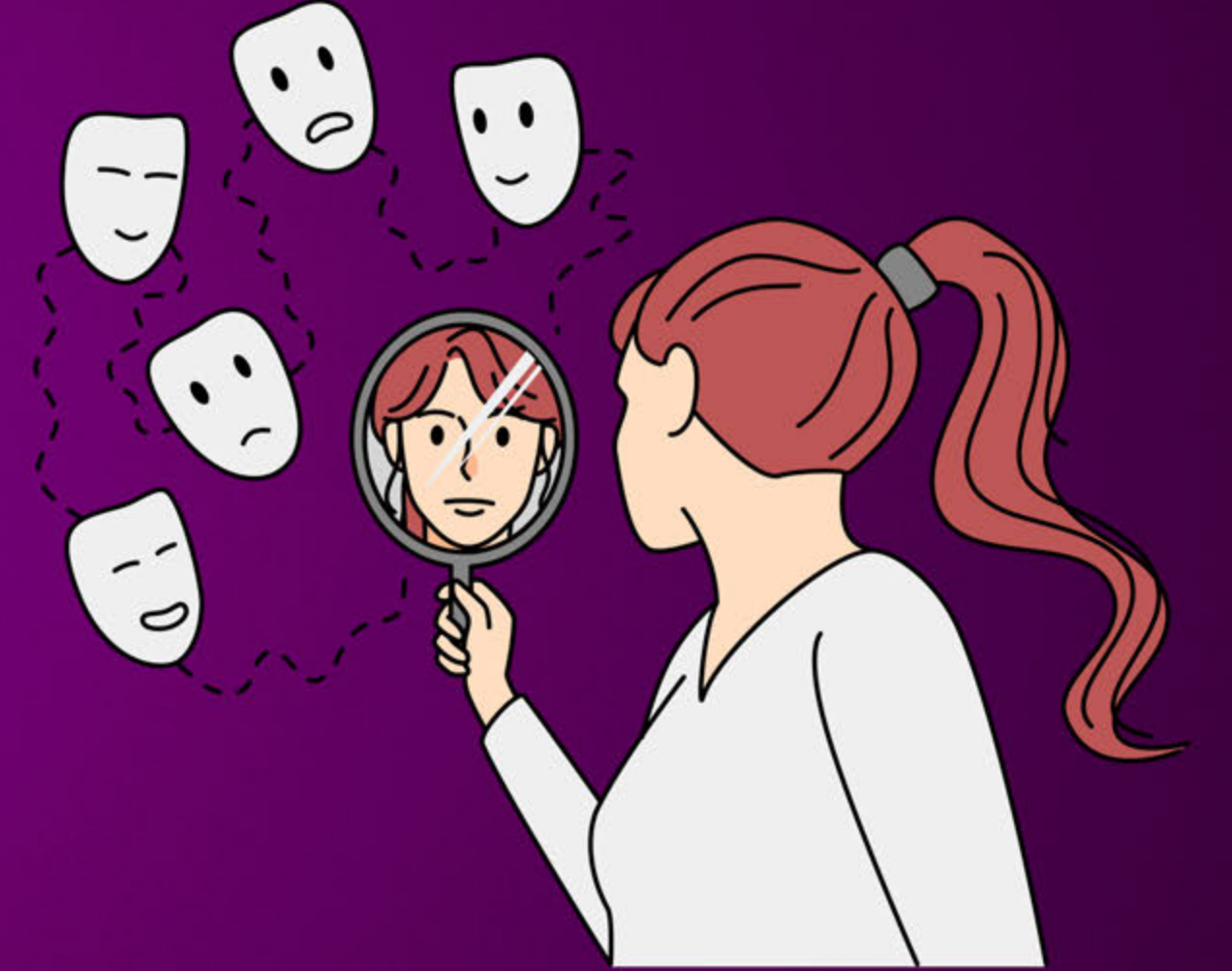
PADEM
AKADEMİ

Ön beyin bizi insan yapan yer.

Ahlaki değerlerimiz, **sosyal** bağlarımız, sosyal kabullerimizi uygulayabilmemizi sağlayan,

kişisel hayatımızla ilgili **tasarlama** yaptığımız, geleceğe dair **planlarımız** yöneten bölge.

Zaman algımızı, geçmiş **deneyimlerimizi** gelecek **hayallerimizi** kullanmamızı sağlayan bölüm.



Musa Sarici

PADEM
AKADEMİ

**Bu kısımların hasar görmesi
insanı regrese eder.**

Daha küçük yaşılarıdaki çocukların davranış biçimlerini göstermesine neden oluyor. Yani geriye götürüyor.

Öfke kontrol sorunları, öfke patlamaları ortaya çıkıyor.

Bu tarz uyaranlardan yoksun kalındığı zaman **depresif** haller, **gelecek endişesinin** baş göstermeye başlıyor.

Sadece bu değil, **Depresyon** ve **anksiyete** gibi psikolojik bozukluklara zemin hazırlıyor.



Musa Sarici

PADEM
AKADEMİ

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?



Teknoloji Bağımlılığı, davranış bağımlılığının bir alt türüdür.

Davranış bağımlılığı ise

bir maddeye bağımlı olmaksızın madde arayışı içeren davranışların patolojik (hastalıklı) kullanım özelliklerinde görülen bulgularla ilişkili olduğu bağımlılık durumu olarak tanımlanmaktadır.

Musa Sarici

PADEM
AKADEMİ

Teknoloji bağımlılığının ana bileşenleri

Dikkat Çekme (Salience),

Ruh Hâli Değişikliği (Mood Modification),

Tolerans (Tolerance),

Geri Çekilme Belirtileri (Withdrawal Symptoms),

Çatışma (Conflict),

Nüks Etme (Relapse)

olarak tanımlanır. Bu bileşenlerin bağımlı kişilerdeki anlamı davranışsal bağımlılığa açıklık sağlamaktadır.



Musa Sarici



1. Dikkat Çekme (Salience)

- **Tanım:** Belirli bir eylemin, bireyin yaşamındaki en önemli şey haline gelmesi durumudur.
- **Özellikler:**
 - Bireyin düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına hakim olur.
 - Örnek: Bir internet kullanıcısının, internette olmadığı zamanlarda bile internete gireceği anı düşünmesi.



Musa Sarici



2. Ruh Hâli Değişikliği (Mood Modification)

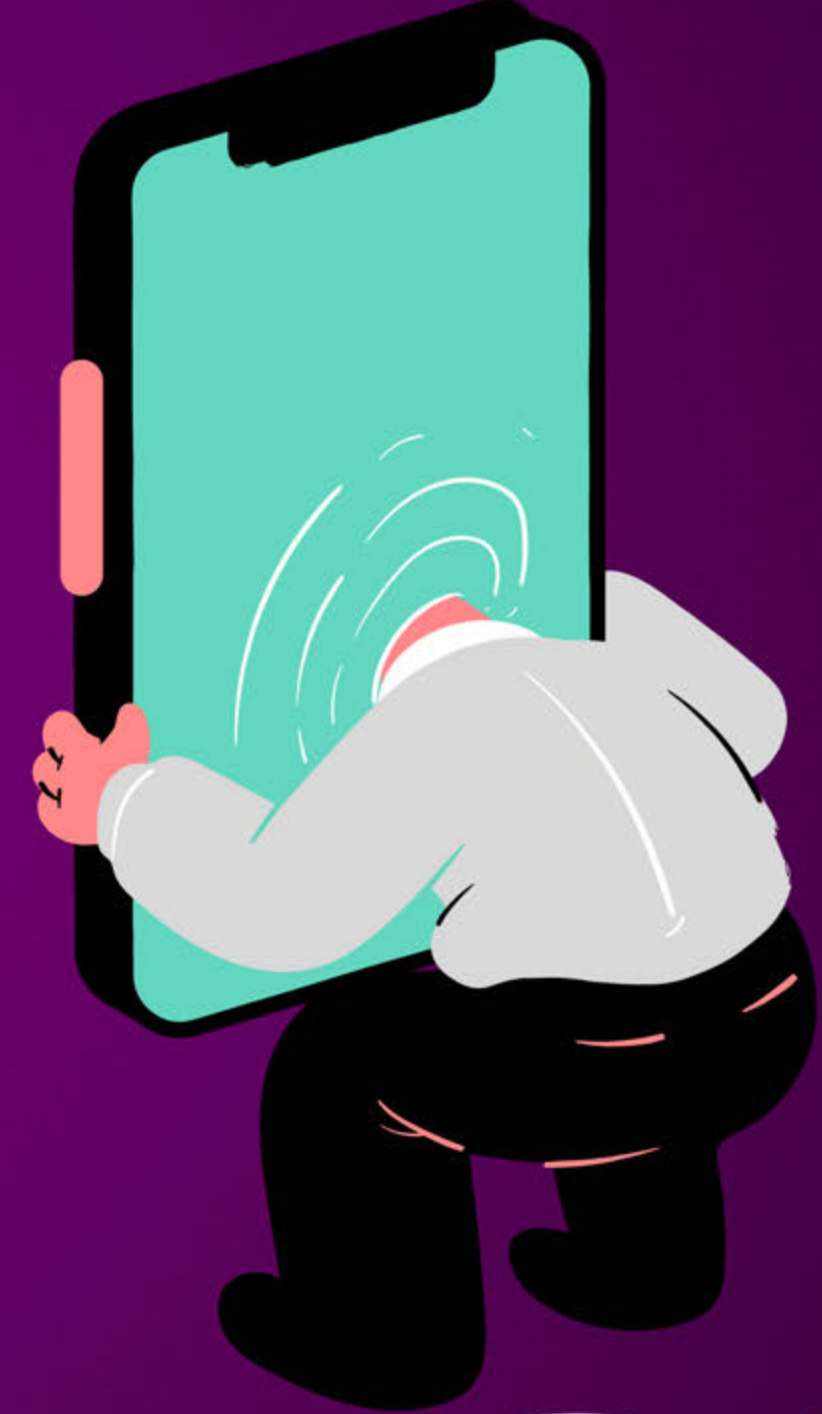
- **Tanım:** Bireyin belirli bir etkinlikle meşgul olduktan sonra yaşadığı kişisel deneyimlere dayalı ruh hali değişimidir.
- **Özellikler:**
 - Bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılabilir.
 - Olumsuzluklardan etkilenme derecesini azaltır.
 - Örnek: Bireyin internete bağlandığında canlanma ve iyi hissetme durumu.



Musa Sarici

3. Tolerans (Tolerance)

- **Tanım:** Bireyin aynı hazzı alabilmesi için davranışını artan miktarlarda yapması gerekmesidir.
- **Özellikler:**
 - Benzer etkileri elde edebilmek için daha fazla zaman veya yoğunluk gerektirir.
 - **Örnek:** İnterneti ilk kullanımda yaşadığı hazzı ulaşmak için giderek daha fazla zaman harcamak.



Musa Sarici

4. Geri Çekilme Belirtileri (Withdrawal Symptoms)

- **Tanım:** Belirli bir eylem aniden kesildiğinde ortaya çıkan hoş olmayan duygular veya fiziksel etkiler.
- **Özellikler:**
 - Karamsarlık, sinirlilik, huzursuzluk gibi durumlar gözlemlenir.
 - Örnek: İnternet erişimi engellenen bireyin sinirlilik veya titreme gibi tepkiler göstermesi.



Musa Sarici

PADEM
AKADEMİ

5. Çatışma (Conflict)

- **Tanım:** Bireyin bağımlı davranışı ile kişisel, sosyal ve profesyonel yaşamında ortaya çıkan çatışmalar.
- **Özellikler:**
 - Sosyal ilişkilerde, hobilerde ve iş hayatında olumsuz etkiler yaratır.
 - **Örnek:** Aile ve arkadaş ilişkilerinde sorunlar yaşanması.



6. Nüks Etme (Relapse)

- **Tanım:** Uzun süre kontrol altında tutulan bir davranışın yeniden ortaya çıkma eğilimi.
- **Özellikler:**
 - Bağımlı davranışın tekrar kontrolsüz hale gelmesi.
 - Örnek: Uzun süre internetsiz kalan bir bireyin tekrar eski alışkanlıklarına dönmesi.

SONUÇ:

Bu bileşenler, internet bağımlılığının psikolojik ve davranışsal yönlerini anlamada kritik önem taşır. Bağımlılığın belirtilerini tanımak, erken müdahale için önemlidir.



Musa Sarici

Peki teknoloji kullanımının çocuklarda bağımlılığa dönüştüğünü nasıl anlarız?

- 1.Çocukta teknoloji ile aşırı zihinsel uğraşı olması durumunda:
 - a.Sürekli olarak bilgisayar, tablet, telefon gibi teknolojik cihazlarla yapılan aktivitelerin hayalini kurma.
 - b.Yapılacak bir sonraki etkinliği düşünme.
- 2.Çocuğun istediği keyfi almak için giderek daha fazla teknoloji kullanımına ihtiyaç duyması.
- 3.Çocukta teknoloji kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması.
- 4.Teknoloji kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi sonucu çocukta huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissi oluşması.
- 5.Çocuğun başlangıçta düşünülenden daha fazla sürede teknolojik aletlerle baş başa kalması.
- 6.Aşırı teknoloji kullanımı nedeniyle aile, okul, arkadaş çevresiyle sorunlar yaşaması, akademik başarısında gerileme olması.
- 7.Çocuğun ailesine ve çevresine teknoloji ile geçirdiği zaman konusunda yalanlar söylemesi.
- 8.Çocuğun interneti ve teknolojiyi problemlerden uzaklaşma veya olumsuz duygulardan (çaresizlik, başarısızlık, çökkünlük, üzüntü vb.) kaçmak için kullanması.
- 9.Sonuç:
- 10.Çocuğunuzda yukarıda sıralanan maddelerden en az beş tanesi mevcutsa çocuğunuz teknoloji bağımlısı adaydır diyebiliriz.

Musa Sarici

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINA NEDEN OLAN NESNELER



Musa Sarici

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDA ETKİLİ UNSURLAR

- Ebeveyn kontrolünün yetersizliği,
- Akademik başarısızlık,
- Kişilik özellikleri (içe kapanıklık, meraklı kişilik, dürtüsellik, kırılgan narsisizm, eleştirilmeye ya da değerlendirilmeye yönelik aşırı hassasiyet, bağımlı kişilik yapısı, depresif kişilik yapısı gibi),
- İnternet uygulamaları ve bunların etkileri hakkında yeterli bilgiye sahip olmama,
- Akıllı telefon kullanım oranındaki artış,



Musa Sarici

PADEM
AKADEMİ

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDA ETKİLİ UNSURLAR

- Sosyal medya paylaşımları, beğenilme ve takdir edilme ihtiyaçları (uygulamalarda yapılan fotoğrafpaylaşımları ve beğenioranları),
- Yalnızlık duygusu, sosyal iletişimde zorlanma,
- Eğlence, heyecan, meydan okuma veya duygusal başa çıkma amaçlı oyunlar (Özellikle gerçek hayatta başarısızlık duygusu ile mücadele eden çocuklar açısından risk barındırır.),
- Çocukların boş vakitlerini sevdiği veya istediği bir etkinlikle dolduramaması,



Musa Sarici

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDA ETKİLİ UNSURLAR

- Ebeveynlerin çocuklarasorumluluk vermekte isteksiz olması hatta çocuğa düşen görevlerin de ebeveyn tarafından yapılması,
- Çocuğun stresten uzaklaşmak için teknolojik aletlere yönelmesi,
- Aşırı öz güven (ben bağımlı olmam algısı) ya da öz güven eksikliği,
- Ergenlikdönemindeki kimlik karmaşasına çözüm bulamamak,



Musa Sarici

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDA ETKİLİ UNSURLAR

- Ebeveyn ya da arkadaş grubunda bağımlı bireylerin olması ve çocuğun başka herhangi bir bağımlılığının olması (ergenlikte sigara kullanımı gibi),
- İzlenen ya da takip edilen filmlerin bölüm sayısının uzunluğu (Örneğin anime filmlerde ortalama 300 bölüm olduğugörülmektedir).



Musa Sarici

PADEM
AKADEMİ

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ 0-6 YAŞ GRUBU ÇOCUKLAR İÇİN OLUMSUZ ETKİLERİ

- Bu yaş grubunda uzun süre görsel medyaya maruz kalan çocuklarda ortaya çıkan sonuçlar zihinsel ve dil becerileri alanında olmaktadır.
- Çocuğun dil ve konuşma becerilerinde gerileme meydana gelebilir.
- Çocuk seslenildiğinde tepki vermeyebilir ya da geç tepki verebilir.
- Yaşı büyüdükçe dikkat eksikliği, öfke kontrol sorunları ortaya çıkabilir.
- Çocuğun ebeveynleri ve çevresiyle ilişkisinde olumsuzluklar meydana gelebilir.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ 0-6 YAŞ GRUBU ÇOCUKLAR İÇİN OLUMSUZ ETKİLERİ

- Çocuk, Yalancı Otizm (Yaygın Gelişimsel Bozukluk) belirtilerine benzer belirtiler sergileyebilir.

(Çocuğun seslenince tepki vermemesi, aşırı hareketli veya hareketsiz olması, çevresi ile ilgilenmemesi, sarılma ve öpme gibi fiziksel temastan hoşlanmaması, konuşmasında gecikme olması gibi...)

- Çocukta uyku bozuklukları ortaya çıkabilir. Uzun süre ekrana maruz kalan çocuklarda zihinsel gelişim zarar görebilir



Musa Sarici

PADEM
AKADEMİ



Obezite



Depresyon



Dikkat
Dağınıklığı



Duruş
Bozuklukları



Öğrenme
Güçlükleri



Konsantrasyon
Bozuklukları



Akademik
Gerileme



Aşırı Sinirlilik



Yeme
Bozuklukları



Sosyalleşme
Problemleri

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ 6-12 YAŞ GRUBU ÇOCUKLAR İÇİN OLUMSUZ ETKİLERİ

Musa Sarici

PADEM
AKADEMİ

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ 12-17 YAŞ GRUBU ÇOCUKLAR İÇİN OLUMSUZ ETKİLERİ

- Sosyal ihtiyaçlarını sosyal platformlarda gidermeye çalışma,
- Duygusal ilişkilerini tanımadığı insanlarla gidermeye çalışma,
- Akademik başarıda düşüş,
- Ebeveyn-ergen çatışması,
- Sosyal medya platformlarında bilinçsiz özel paylaşımlar,
- Uyku bozuklukları (çevrim içi olabilmek için uyumama),



Musa Sarici

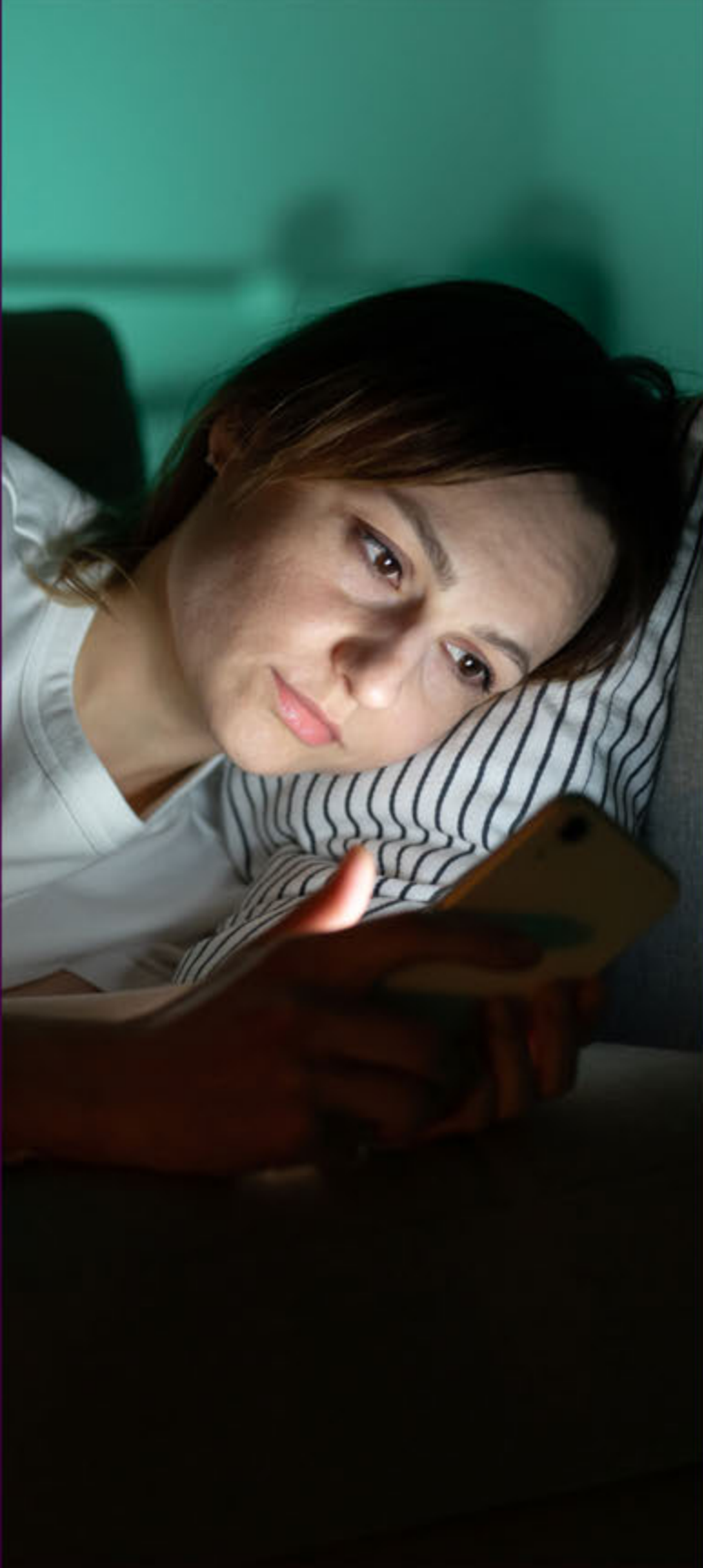
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ 12-17 YAŞ GRUBU ÇOCUKLAR İÇİN OLUMSUZ ETKİLERİ

- Depresif duygu durumu,
- Sosyal izolasyon (zamanının çoğunu teknolojik aletlerle geçirme),
- Ailesine ve çevresine dürüst olmama,
- Kilo alımı veya kaybı, sırt ağrıları, baş ağrıları, karpal tünel sendromu,
- Çevrim içi davranışın bir sonucu olarak suçlu, utanmış, endişeli veya depresif hissetme.



Musa Sarici

PADEM
AKADEMİ



Yetiřkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Olası Sonuçları

- 1. İletişim Problemleri:** Sosyal medya bağımlılığı, yüz yüze iletişim becerilerini etkileyebilir. İnsanlar, dijital dünyada rahat hissetmelerine rağmen, gerçek hayatta konuşma ve etkileşim kurmada zorluk çekebilirler.
- 2. Duygu Durumu Bozuklukları:** Sosyal medya kullanımı, depresyon, kaygı ve yalnızlık hislerini artırabilir. Özellikle, başkalarının sosyal medya hesaplarında gördükleri güzel ve mükemmel hayatlar karşısında kendilerini kötü hisseden kişiler, duygusal olarak daha kötü bir durumda olabilirler.
- 3. Fiziksel Sağlık Sorunları:** Sosyal medya bağımlılığı, hareketsizliğe ve uzun süreli oturma pozisyonuna neden olabilir. Bu da obezite, kalp rahatsızlıkları ve diğer sağlık sorunlarını tetikleyebilir.
- 4. Bağımlılık:** Sosyal medya bağımlılığı, başka türlü hayatlarını yönetmelerine engel olabilir. İnsanlar, sosyal medyada geçirdikleri süreyi azaltmakta zorlanabilirler ve bu da bağımlılığı daha da kötüleştirebilir.

Musa Sarici



Sosyal Medya Bağımlılığından Kurtulmanın Yolları

İlk adım, sosyal medya kullanımını sınırlandırmaktır. Öncelikle, kendinize günlük olarak sosyal medyada geçireceğiniz bir süre belirleyin ve bu süreyi aşmamaya çalışın. Ayrıca, telefonunuzda veya bilgisayarınızda sosyal medya uygulamalarını belirli bir saat diliminde kullanabilirsiniz.

İkinci adım, sosyal medya kullanımını belli bir amaç doğrultusunda yapmaktır. Sosyal medyayı sadece eğlenmek veya zaman geçirmek için kullanmak yerine, öğrenmek veya faydalı içerikler bulmak için kullanabilirsiniz. Bu, hem sosyal medya kullanımınızı daha verimli hale getirecek hem de bağımlılık riskinizi azaltacaktır.

Musa Sarici



Son adım ise, sosyal medya kullanımı yerine başka aktivitelere zaman ayırmaktır. Kitap okumak, spor yapmak, arkadaşlarla buluşmak veya hobilerle uğraşmak gibi aktiviteler, sosyal medya bağımlılığından kurtulmanıza yardımcı olabilir. Bu aktiviteler, hem zihninizi dinlendirecek hem de mutlu olmanızı sağlayacaktır.

Unutmayın, sosyal medya kullanımı tek başına kötü değildir, ancak aşırıya kaçmak kişinin hayatını olumsuz etkileyebilir. Yukarıdaki adımları takip ederek, sosyal medya bağımlılığından kurtulabilir ve daha mutlu bir hayat sürdürebilirsiniz.

Musa Sarici

PADEM
AKADEMİ



Özet:

- Sosyal medya bildirimlerinin ve konuşma gruplarınızı belirli bir saatten sonra sessiz moda alarak kullanın
- Telefonda ana ekranda sosyal medya bildirimlerinin görünürlüğünü kapatın.
- Gün içerisinde sosyal medyaya bakma zamanını belirleyin. Bu günde 30 dakikayı geçmemeli gibi süre sınırı koymak kendinizi kontrol edebilmenizi destekler. Örneğin, öğlen 15 dakika, gece 15 dakika olabilir ve kendinize verdiğiniz süre dolduğunda mutlaka kapatın.
- Birileriyle iletişimi yazılı olarak değil, sözel olarak yapmaya çalışın. Yani birisiyle konuşmanız gereken bir şey varsa telefon açın ya da yüz yüze görüşün.
- Spor yapmak, kitap okumak gibi beğeneceğiniz aktivitelere zaman ayırın. Gün içerisinde yapacağınız aktiviteleri programlamak sınırlandırmayı korumanıza yardımcı olabilir.
- Arkadaş görüşmelerinizi size yakın olabilecek konumları seçerek, arttırmaya çalışın

Musa Sarici



Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı ciddi bir sorun olabilir ve bu bağımlılıktan kurtulmak için pek çok yol vardır. Önemli olan, bu yolları uygulamaya karar vermeniz ve sosyal medya kullanımınızı kontrol altında tutmanızdır.

Bu sayede, sosyal medya sizi yönetmek yerine siz sosyal medyayı yönetebilirsiniz. Sonuçta, sosyal medya hala birçok olumlu yönü olan bir araçtır ve doğru şekilde kullanıldığında, harika bir deneyim sağlayabilir.

Musa Sarici

PADEM
AKADEMİ