



Musa Sarici

Uzman Psikolog
Vizja Univ.Öğr. Gör.
Aile Danışmanı



PADEM
AKADEMİ

Psikolojik Araştırma Danışmanlık ve Eğitim Merkezi



@psikolog_musa



psk.Musa



@PADEMAkademi



www.pademakademi.com



msarici@pademakademi.com



+4917641874845

Seminerin Amacı

Dijital bağımlılığın bireyi ve ilişkiyi nasıl dönüştürdüğünü anlamak...
Evliliğe hazırlanan çiftlerin karşılaştığı dijital tuzakları fark etmek...
Sağlıklı ilişki için dijital sınırlar geliştirmek...
Günlük hayatta uygulayabileceğiniz somut beceriler öğrenmek...
İlişkide mahremiyeti ve güveni güçlendirmek...



“Bilinç, ilişkinin en büyük koruyucusudur.”

Musa Sarici

Evliliğe Hazırlık Dijital Bir Dünyada Yaşanıyor

Artık tanışmalar, konuşmalar, yakınlaşmalar dijital izler taşıyor.
Sosyal medya ilişki beklentilerini görünmez biçimde şekillendiriyor.
Mükemmel ilişki paylaşımları, genç çiftlerde baskı ve kıyas
luşturabiliyor.
Nişan ve söz süreçleri bile paylaşımlarla yönetiliyor.
Bu nedenle dijital zemin güven ve bağ kurma açısından kritik bir alan.

“Gerçek ilişkiler filtrelenmez.”



Musa Sarici

Genç Çiftler Üzerindeki Etki (Araştırma)

37 ülkeden 8.000 çiftle yapılan bir araştırmada katılımcıların %62'si sosyal medyanın ilişki beklentilerini olumsuz etkilediğini söylüyor.

Çiftlerin %48'i sosyal medya nedeniyle kıyas yapmaya başladığını ifade ediyor.

%34'ü sosyal medya kaynaklı tartışmalar yaşadığını belirtiyor.

Dijital kültür, ilişki doyumunu fark edilenden daha fazla etkiliyor.

Bu etkiler fark edilmediğinde ilişki doğal olarak yıpranıyor



“Finkel, 2020 – Relationship Expectations Study”

Musa Sarici

Beynin Ödül Sistemi Nasıl Çalışır?

Her bildirim küçük bir dopamin artışı üretir.

Beyin bu hızlı ve kolay hazzla hızla alışır.

Zamanla gerçek ilişkilerdeki yavaş ve sabırlı yakınlık zorlayıcı gelmeye başlar.

Yakınlık kurmak için gereken emek azalır, dikkat dağılır.

Bu döngü ilişkiyi otomatik bir arka plana iter.



“Ödül sistemi, modern teknolojinin en zayıf noktamızdır.”

Musa Sarici



[Watch video on YouTube](#)

Error 153

Video player configuration error



Musa Sarici

