



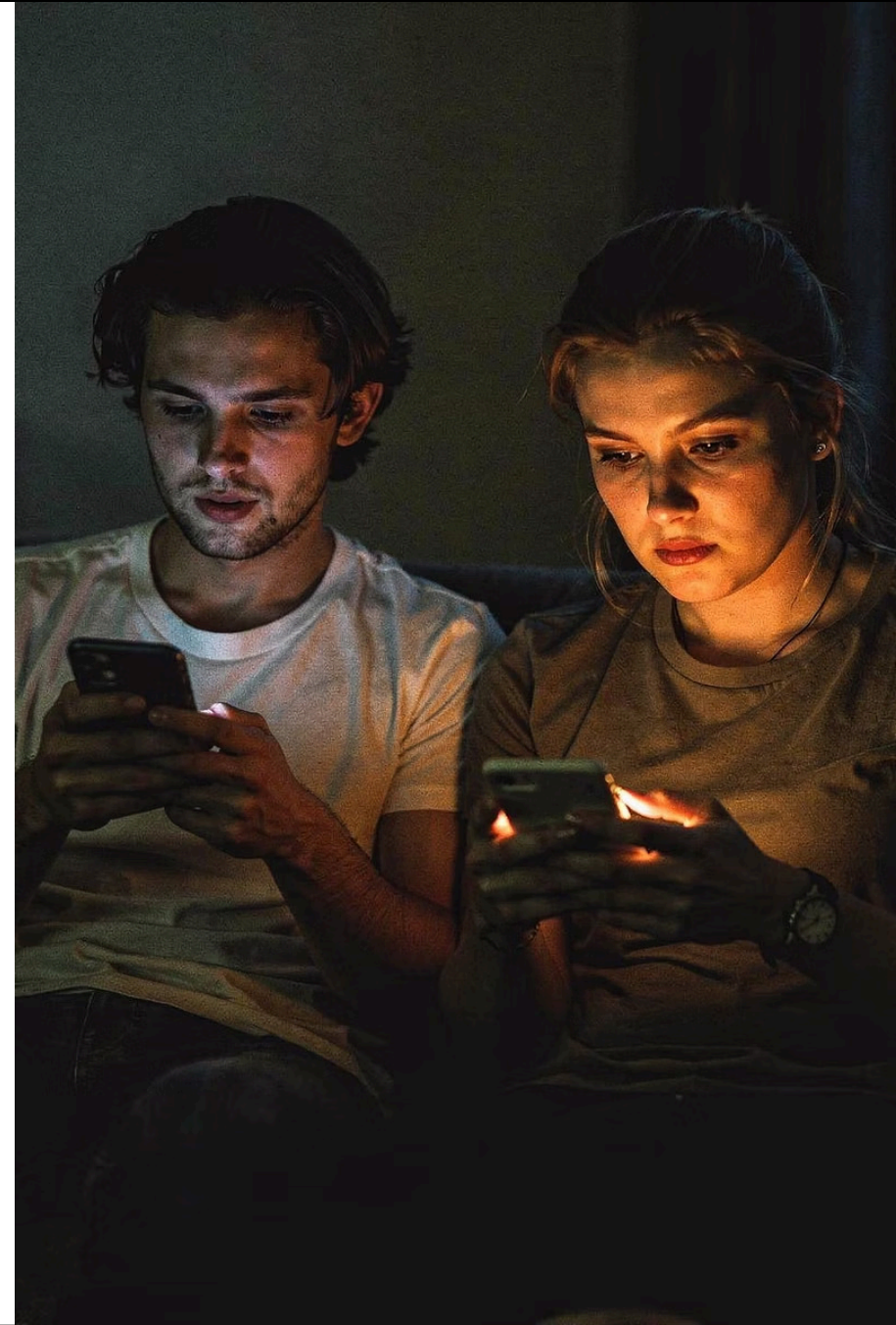
Sosyal Medya ve Aile Kurumunun Korunması

Ekran Çağında Eş Olabilmek, Yakın Kalabilmek

Evliliğe Hazırlık Okulu

Musa Sarici, M.A.

Vizja Üniversitesi Öğretim Görevlisi
Ergen • Yetişkin • Aile ve Çift Danışmanlığı
PADEM Akademi | Salzkotten
WhatsApp: +4917641874845





Seminere Hoş Geldiniz

Evler Sessiz, Ama Ekranlar Konuşuyor

Birçok evlilik bugün üçüncü kişilerden değil, **ekranlardan** yoruluyor. Tartışmalar telefon üzerinden başlamıyor gibi görünse de; ilgisizlik, kıyaslanma, mahremiyet ihlali ve duygusal uzaklaşma — hepsi ekran üzerinden büyüyor.

Akşam eşler aynı koltukta oturuyor. Biri reels izliyor, diğeri mesajlaşıyor. Ev sessiz. Kavgaya yok. Ama bağ da yok.

Musa Sarici, M.A.

Seminer Yapısı

90 Dakikada Nereye Gidiyoruz?

01

Açılış ve Giriş

Duygusal giriş, kendi yaşamınıza bir ayna tutmak + Nişanlı çiftler için dijital farkındalık (15 dk)

02

Bölüm 2: Psikolojik Etkiler

Sosyal medyanın beyin ve ilişki üzerindeki etkileri (15 dk)

03

Bölüm 3: Ekran Çatışmaları

Phubbing, çatışma sonuçları + Refleksiyon Anı (20 dk)

04

Bölüm 4: Mahremiyet ve Dijital Sadakat

Dijital aldatma, sınırlar (15 dk)

05

Bölüm 5: Çocuklar ve Rol Model Etkisi

Ekranın gölgesinde büyüme (10 dk)

06

Bölüm 6: Çözüm ve Stratejiler

Pratik adımlar, ritüeller, bu haftaki görev (15 dk)

Musa Sarici, M.A.

Açılış — Bölüm 1

Bir Eş En Çok Ne Zaman Yalnız Hisseder?

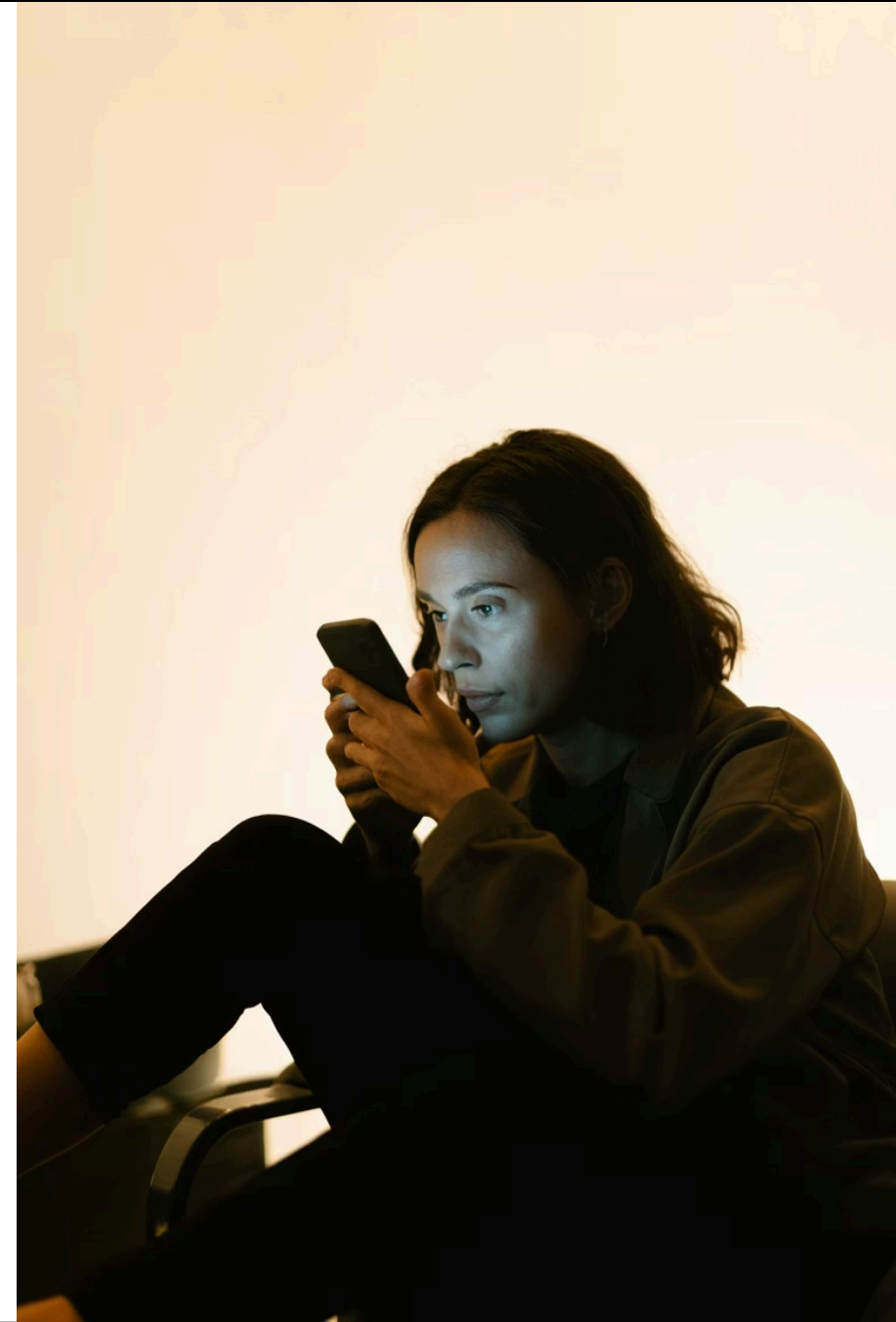
Yanında biri varken. Aynı evde, aynı koltukta, aynı yatakta. Ama birbirinin **görünmediği** bir arada olmanın ortasında.

Aldatma sadece fiziksel midir?

Telefon gerçekten sadece telefon mudur?

Biri ne zaman uzaklaşmaya başlar?

Musa Sarici, M.A.



Nişanlı Çiftler İçin

Evlenmeden Önce Konuşulması Gereken Dijital Kurallar



Dijital Sınırları Belirleyin

Sosyal medyada ne paylaşılır, ne paylaşılmaz? Eski ilişkilerle dijital iletişim nasıl yönetilir? Bu soruları evlenmeden önce konuşun.



Ekran Alışkanlıklarınızı Tanıyın

Günde kaç saat ekrana bakıyorsunuz? Hangi uygulamalar en çok zamanınızı alıyor? Farkındalık, değişimin ilk adımındır.



Ortak Kurallar Oluşturun

Yatakta telefon yasağı, yemekte ekransız zaman gibi basit ama güçlü ritüeller — evliliğin başında kurulursa kalıcı olur.

Evlilik öncesi bu konuşmayı yapmak, ileride yaşanacak pek çok çatışmanın önüne geçer.

Musa Sarici, M.A.



Bölüm 2 — Psikolojik Etkiler

Sosyal Medya Bir Araç Değil, Bir Sistem

Sosyal medya yalnızca zaman alan bir uygulama değildir. **İnsan psikolojisini şekillendiren**, beyin kimyasını etkileyen ve ilişki algımızı dönüştüren bir sistemdir. Sosyal medyadaki bir 'beğeni' bile beynin ödül merkezini (nucleus accumbens) aktive eder — tıpkı maddi bir ödül gibi.



Dopamin Tuzağı

Her bildirim, her beğeni, her yorum — beynin ödül sistemini (nucleus accumbens) harekete geçirir. UCLA'nın nörobilim araştırmaları, sosyal medya beğenilerinin beyinde para ödülüyle aynı bölgeyi aktive ettiğini göstermektedir. Sonsuz kaydırma mekanizması bu sistemi sürekli uyarılmış hâlde tutar.



Kıyas Kültürü

"Herkes mutlu, biz neden böyleyiz?" Filtrelenmiş evlilikler, tatiller ve mutlu anlar gerçek sanılır. SAGE Journals'da yayımlanan araştırmalar (2022), aşırı sosyal medya kullanımının ilişki çatışmalarını ve olumsuz ilişki sonuçlarını anlamlı biçimde artırdığını ortaya koymaktadır.



Dikkat Dağınıklığı

Hızlı içerik tüketimi, uzun ve derin konuşmalara tahammülsüzlük yaratır. İlişkinin gerektirdiği sabır ve odak zamanla erir.

Filtrelenmiş Mutluluk

Sosyal medyada gördüğümüz evlilikler gerçek değil, **kurgulanmış** anlardır. Kimse kavgasını, yorgunluğunu ya da hayal kırıklığını paylaşmaz.

Bu tek taraflı pencere; kendi ilişkimizi yetersiz, diğerlerini kusursuz görmemize neden olur.

Gerçek İlişki Ne Gerektirir?

- Sabır ve uzun soluklu dikkat
- Sıkıcı anları birlikte kaldırabilmek
- Çatışmayı yönetebilmek
- Derin, yüz yüze iletişim
- Ekransız temas anları

⚠ Hızlı tüketim kültürü, ilişkilere de "değiştirilebilirlik" hissi taşır.



Bölüm 3 — Ekran Çatışmaları

Bir Evlilik Önce Konuşmayı Değil, *Dikkati Kaybeder*

En çok hasara yol açan çatışmalar sesli olanlar değildir. Asıl tehlike; **sessiz uzaklaşma**, fark edilmeme ve görünmez olmanın yarattığı birikmedir.

İnsan bazen bağırıldığı için değil, görünmediği için yorulur.

Musa Sarici, M.A.

Phubbing Nedir?

Yanındakini Telefonla Yok Saymak

Phubbing (phone + snubbing), yanınızdaki kişiyi görmezden gelerek telefona bakma davranışıdır. Araştırmalar bu davranışın eşte **mikro reddedilme hissi** ve duygusal yalnızlık yarattığını göstermektedir. (*Frontiers in Psychology, 2025* — 52 çalışma, 19.698 katılımcı meta-analizi)

Bu davranış çoğu zaman kasıtlı değildir — ama etkisi kasıtsız olmaktan çıkar ve ilişkide derin izler bırakır.

⊗ Her telefona bakış, eşinize gönderilmiş bir "şu an önceliğim değilsin" mesajıdır.

ⓘ Araştırmalar, eşin phubbing davranışını algılamasının ilişki kalitesini günlük düzeyde anlamlı biçimde düşürdüğünü ortaya koymaktadır. Evli bireylerde bu etki bekâr bireylere kıyasla daha güçlüdür.

(Current Psychology, Springer, 2021)

Yemekte ekran

**Yatakta
telefon**

**Konuşurken
kaydırma**

**Gizli zaman
harcama**

Ekran atışmalarının Sonuçları

İlişkide Neler Kaybediliyor?

Duygusal Uzaklaşma

Eşler aynı mekânda ama farklı dünyalarda yaşar hâle gelir.

İletişimin Zayıflaması

Derin sohbetler yerini tek kelimelik cevaplara bırakır.

Cinsel Yakınlık

Duygusal bağ zayıfladıkça fiziksel temas da azalır.

Kaliteli Zaman

Birlikte geçirilen vaktin niteliği düşer; niceliği ise anlamsızlaşır.

"Beni dinliyor musun?" sorusu, modern evliliğin en yalnız cümlesi hâline geldi.

Musa Sarici, M.A.

Refleksiyon Anı

Şimdi Kendinize Sorun

Bu soruları içinizden yanıtlayın. Yargılamak için değil — görmek için.

“

Son bir haftada eşinizle telefonsuz, yüz yüze kaç saat geçirdiniz?

“

Eşiniz size bir şey anlatırken telefonunuza baktığınız oldu mu?

”

”

“

Sosyal medyada gördüğünüz bir çiftle kendinizi kıyasladınız mı?

“

Eşinizin dijital alışkanlıklarından rahatsız olduğunuz ama söyleyemediğiniz bir şey var mı?

”

”

Farkındalık, değişimin kapısını açar. Bu soruları sormak cesaret ister — ama cevaplar sizi özgür kılar.

Musa Sarici, M.A.



Bölüm 4 — Mahremiyet ve Dijital Sadakat

Sadakat Artık Sadece Fiziksel Alanla Sınırlı Değil

Dijital çağda ilişkilerin sınırları yeniden tanımlanmak zorundadır. Ekran başında başlayan bir yakınlık, zamanla gerçek bir tehdit hâline gelebilir.

Bir ilişkiyi bazen üçüncü kişiler değil, üçüncü ekranlar yorar.

Musa Sarici, M.A.

Dijital Aldatma

Görünmeyen Sınırların İhlali

Dijital aldatma; fiziksel temas olmaksızın, dijital ortamda gerçekleştirilen ve eşin güvenini zedeleyen her türlü davranışı kapsar. Araştırmalar, çiftlerin 'aldatma' tanımında ciddi farklılıklar olduğunu göstermektedir — bu nedenle sınırları önceden konuşmak kritik önem taşımaktadır.

(Tavistock Relationships / Dr. Naomi Moller, Open University)



Gizli Mesajlaşmalar

Eşten saklanan konuşmalar, silinen mesajlar ve uygulama gizleme davranışları güven ilişkisini ciddi biçimde zedeler.



Duygusal Yakınlık Kurma

Flörtleşme dili, duygusal destek arama ve eski ilişkilerle gizli iletişim — bunlar fiziksel temas olmasa da ilişkiye ihanet sayılabilir.



Dijital Denetim

Sürekli kontrol etme, son görülme takibi ve çevrim içi olma saatlerini sorgulama — bu davranışlar güvensizliği çözmez, büyütür.

- ⊗ Sosyal medyadaki gizli mesajlaşmalar, silinen konuşmalar ve uygulama gizleme davranışları — fiziksel ihanet olmasa bile — evlilik memnuniyetini anlamlı biçimde düşürmektedir.

(McDaniel, Drouin & Cravens, NIH/PMC, 2017)

Mahremiyet Dengesi

Gizlilik mi, Sır mı?

Sağlıklı Mahremiyet

Her bireyin kişisel dűřüncelerine, arkadaşlıklarına ve dijital alanına saygı göstermek, ilişkide **güvenli alan** yaratır.

- Kişisel yazışmaların gizliliği
- Bireysel dijital vakit
- Özel duyguların saklı tutulması

Tehlikeli Sır Alanları

Mahremiyet ile sır arasındaki sınır, **eşten saklama niyetinde** gizlidir.

- Tartışmaları sosyal medyada paylaşmak
- Eři kamuođunda küçük dűřürmek
- Çocukların rızasız paylaşılması
- Aile sırlarının dışarıya taşınması

☐ Denge kurulabilir: Ne aşırı kontrolü normalleştirmek, ne de "herkes özgürdür" diyerek ilişki sınırlarını yok saymak.

Bölüm 5 — Çocuklar ve Rol Model Etkisi

Çocuklar Söyleneni Değil, Gördüğünü Öğrenir

Anne-babanın dijital davranışları, çocuğun duygusal dünyasını sessizce şekillendirir. Bu bölüm henüz çocuk sahibi olmayan çiftler için de son derece önemlidir.

Bir çocuk bazen anne-babasının sevgisiz olduğunu düşünmez. Ama telefondan daha önemli olmadığını **hissedebilir**.

Musa Sarici, M.A.



Çocuklar Üzerindeki Etkiler

Ekranın Gölgesinde Büyümek

Ebeveynlerin ekran kullanımı yalnızca çocukların ekran süresini değil, duygusal gelişimlerini de doğrudan etkiler. 132 boylamsal çalışmayı kapsayan bir meta-analiz, ekran kullanımının çocuklarda sosyo-duygusal sorunlarla anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. (APA / Psychological Bulletin, 2025 — 292.739 çocuk)



Dijital Model Alma

Sürekli ekran gören çocuk, ilişki kurmayı ve iletişimi ekran aracılığıyla öğrenir.



Dijital Sakinleştirme

Çocuğun ağlamaması için telefon uzatmak, duygusal düzenleme becerilerini öğrenmesini engeller. Araştırmalar, ebeveyn phubbing davranışının çocukta ebeveyn-çocuk bağlanmasını zayıflattığını ve öz-denetim gelişimini olumsuz etkilediğini göstermektedir. (Behavioral Sciences, 2026)



Duygusal İhmal Hissi

Fiziksel olarak yanında olan ama ruhsal olarak uzakta bir ebeveyn, çocukta derin bir yalnızlık hissi yaratır.



Bağlanma Güçlükleri

Erken dönemde ekrana maruz kalan çocuklar ilerleyen yıllarda derin ilişki kurmakta zorlanabilir.

i Güçlü baba-çocuk bağlanması, çocukların ekran süresini anlamlı biçimde azaltmaktadır. Bağlanma kalitesi, ekran kurallarından daha belirleyici bir faktördür. (BMC Pediatrics, 2024 — 1.163 aile)

Bölüm 6 — Çözüm ve Koruyucu Stratejiler

Güçlü Aileler: Pratik ve Uygulanabilir Adımlar

Dijital çağda aileyi korumak, teknolojiyi reddetmekle değil — **bilinçli sınırlar ve ritüeller oluşturmakla** mümkündür. Aşağıdaki öneriler küçük adımlarla başlayan büyük değişimlere yol açabilir.



Yatak Odası Kuralı

Yatak odası ekransız bir alan olarak belirlensin. Bu tek adım bile duygusal ve fiziksel yakınlığı artırır.



Haftalık Eş Zamanı

Haftada en az bir kez telefonsuz bir aktivite: yürüyüş, kahve, sohbet. Küçük ritüeller büyük bağlar inşa eder.



Yemek Masası Ritüeli

Yemek saatlerinde telefonlar görünmez olsun. Günlük paylaşım ve derin iletişim için en doğal zaman dilimidir.



Bildirim Detoksu

Gereksiz bildirimleri kapatmak, dikkat dağınıklığını azaltır ve eşe yönelik ilginin önünü açar.

İlişkide Korunması Gereken 3 Şey

Her Güçlü Evliliğin Temeli

1. Dikkat

Eşinize verdiğiniz tam dikkat, onun varlığını onaylamaktır. Dikkat; sevginin en somut, en hissedilir biçimidir. Ekranlar bu dikkati sessizce çalar.

2. Mahremiyet

İlişkinin içsel sırları, çatışmaları ve özel anları — bunlar sadece eşler arasında kalmalıdır. Sosyal medyada paylaşılan her mahrem an, güvenin bir parçasını eritir.

3. Duygusal Erişilebilirlik

Eşiniz size ulaşmak istediğinde, gerçekten *orada olabilmek*. Fiziksel değil, ruhsal erişilebilirlik. En güçlü ilişki sütunu budur.

Musa Sarici, M.A.

Haftalık Bağ Kurma Ritüelleri

Küçük Alışkanlıklar, Büyük Bağlar

Telefonsuz Kahve Saati

Günde 20 dakika ekransız, sadece birbirinize ait zaman

Haftalık Yürüyüş

Haftada bir kez doğa ya da şehirde telefonsuz yürüyüş

1

2

3

4

Gün Değerlendirme

Akşamları "bugün nasıldı?" sorusuyla gerçek bir sohbet başlatmak

Dijital Oruç

Ayda bir tam bir "ekrandan uzak" gün — aile ya da çift olarak

Bu ritüeller karmaşık değil. Büyük paralar gerektirmiyor. Yalnızca **bilinçli bir tercih yeterli**.

Musa Sarici, M.A.

Ek Perspektifler

Düşündürücü Sorular ve Temalar

Instagram Evlilikleri ve Gerçek Hayat

Sosyal medyada görülen mükemmel çiftler gerçekten var mı? Kurgulanan mutlulukla gerçek tatmin arasındaki derin uçurum.

Çevrimiçi Yakınlık, Gerçek Hayatta Yalnızlık

Binlerce takipçi ama evde yalnızlık. Dijital bağlantı gerçek bağın yerini tutabilir mi?

Telefon mu Daha Acil, Eşin mi?

Her gelen bildirimde telefona uzanan el — bu tercih neyi söylüyor? Önceliklerin farkında olmak değişimin ilk adımımızdır.

Birlikte Yaşamak mı, Birlikte Bağ Kurmak mı?

Aynı çatı altında olmak evlilik için yeterli değildir. Gerçek birliktelik, **gerçek temas** gerektirir.

Eylem Zamanı

Bu Haftaki Göreviniz

Semineri bitirip eve gittiğinizde yapabileceğiniz 5 somut adım. Hepsini birden değil — birini seçin ve başlayın.



Ekransız Akşam Yemeği

Bu hafta en az 3 akşam yemeğini telefonlar masada olmadan yiyin.



Yatak Odası Kuralı

Yatak odasına telefon sokmamayı bu hafta deneyin. Şarj aleti salona taşınsın.



Bir Ritüel Seçin

Haftalık bağ kurma ritüellerinden birini bu hafta uygulamayı taahhüt edin.



"Nasılsın?" Sorusunu Gerçekten Sorun

Eşinize bugün nasıl hissettiğini sorun — ve telefonu bırakıp gerçekten dinleyin.



Ekran Sürenizi Kontrol Edin

Telefonunuzun haftalık ekran süresi raporuna bakın. Eşinizle paylaşın — yargılamadan.

Küçük adımlar, büyük dönüşümlerin başlangıcıdır.

Musa Sarici, M.A.

Seminerden Taşıyacağınız Mesaj

Teknoloji hayatımızı kolaylaştırabilir. Ama hiçbir ekran, bir insanın görülme ihtiyacının yerini dolduramaz. Güçlü aileler sadece aynı evde yaşayan insanlar değildir — **birbirine gerçekten temas edebilen insanlardır.**

Farkındalık ile başlayın

Kendi dijital alışkanlıklarınıza dürüstçe bakın. Suçlama değil, keşif.

Küçük bir adım atın

Bugün akşam yemekte telefonunuzu masadan kaldırın. Tek bir adım, büyük bir başlangıçtır.

Eşinize görünün

Tam dikkatinizle, tam kalbinizle. Çünkü görülmek — seilmekten bile önce gelir.

Musa Sarici, M.A.

Teşekkürler

Sorular ve Paylaşımlar

Bu seminer, suçlamak için değil — **farkındalık oluşturmak** için tasarlandı. Her çift kendi ritmini bulabilir. Önemli olan, birbirini görmek ve görülmek için alan açmaya cesaret etmektir.

✔ Bugün buraya gelmeniz, ilişkinize değer verdiğinizin en güzel göstergesidir.

"Ekran Çağında Eş Olabilmek, Yakın Kalabilmek"

Musa Sarici, M.A.



Kapanış

Hiçbir Ekran, Bir İnsanın Görülme İhtiyacının Yerini Dolduramaz

Musa Sarici, M.A.