



Co-funded by
the European Union



IADliber

Proje no: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209

IADliber HAYATTA KALMA KITI

İnternet Bağımlılığını anlamak, farklı odaklanma yöntemleriyle birlikte mindfulness-bilinçli farkındalık pratiği yapmak, eleştirel değerlendirme yöntemleri geliştirmek ve bağımlı bir yetişkinle konuşmanın etkili yollarını öğrenmek için pratik bir rehber



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości





IADliber Hayatta Kalma Kiti

İnternet Bağımlılığını anlamak, farklı odaklanma yöntemleriyle birlikte mindfulness-bilinçli farkındalık pratiği yapmak, eleştirel değerlendirme yöntemleri geliştirmek ve bağımlı bir yetişkinle konuşmanın etkili yollarını öğrenmek için pratik bir rehber

1 Baskı: Eylül 2023.

IADliber Konsorsiyumu – internet bağımlılığını teşhis etmek ve buna karşı koymak için gerekli yeterliliklerin güçlendirilmesi konusunda yetişkin eğiticilere destek olunması

Proje no: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209

Website: <http://www.iadliber.erasmus.site>

Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100089186394498>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/iadliber-project/>

Ön Kapak Resmi: Towfiq Barbhuiya

Arka Kapak Resmi: SHVETS Production

İkonlar: Flaticon



Bu çalışma Creative Commons Attribution- NonCommercial- ShareAlike 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu yayın sadece yazar(lar)ın görüşlerini yansıtmakta olup Komisyon ve Ulusal Ajans burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanımından sorumlu tutulamaz.



Katkıda Bulunanlar

ASOCIATIA DE DEZVOLTARE ECONOMICO-SOCIALA

Romanya



CENTRE FOR EDUCATION

İspanya



DEKAPLUS BUSINESS SERVICES LTD.

Kıbrıs



ISTANBUL VALİLİĞİ

Türkiye



RIGHTCHALLENGE ASSOCIATION

Portekiz



CENTRE FOR EDUCATION AND ENTREPRENEURSHIP SUPPORT - CWEP

Polonya



MACDAC ENGINEERING CONSULTANCY BUREAU – MECB LTD.

Malta



Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu yayın sadece yazar(lar)ın görüşlerini yansıtmakta olup Komisyon ve Ulusal Ajans burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanımından sorumlu tutulamaz.

İçindekiler

Katkıda Bulunanlar	03
Giriş	05
<u>Modül 1: İnternet Bağımlılığını Tanıma ve Müdahale Etme Teknikleri</u>	07
<u>Modül 2: İnternet Bağımlılığı Türleri ve Şiddetlenme Dereceleri</u>	36
<u>Modül 3: Bağımlı Bir Yetişkinle İletişim Kurmanın Yol ve İlkeleri</u>	59
<u>Modül 4: Mindfulness-Bilinçli Farkındalık</u>	85
<u>Modül 5: Odaklanma Yöntemleri</u>	108
<u>Modül 6: Öz-farkındalık ve Güvenilir Durum Değerlendirilmesi</u>	129
<u>Modül 7: İnternet Bağımlılığını Önleme Yöntemleri</u>	161

Giriş

Bu e-kitap, Avrupa Birliği tarafından desteklenen IADliber projesinin bir parçası olarak geliştirilmiştir. Proje, internet bağımlılığından kurtulma konusunda yetişkin eğitimcilerinin becerilerini artırmayı amaçlamaktadır. Proje, Romanya, Polonya, İspanya, Portekiz, Kıbrıs, Malta ve Türkiye'den oluşan bir ortaklık konsorsiyumu tarafından yürütülmektedir.

E-kitabın temel amacı, yetişkin eğitimcilerine internet bağımlılığı hakkında temel eğitim materyalleri sunmaktır. Bu materyaller, yetişkin eğitimcileri desteklemek ve yetişkin öğrencilere bilinçli farkındalık, odaklanma yöntemleri, öz farkındalık ve güvenilir durum değerlendirmesi gibi beceriler kazandırmak için kullanılabilir.

Bu e-kitabın hedefleri arasında internet bağımlılığını çeşitli ve gerçek hayattan örneklerle açıklamak ve Avrupa'daki yaygınlığını göstermek bulunmaktadır. Ayrıca, belge internetin etkin ve bilinçli kullanımı için farkındalık ve diğer odaklanma yöntemlerini vurgulamayı amaçlamaktadır. E-kitap ayrıca okuyuculara internetten alınan bilgilerin doğruluğunu etkili bir şekilde değerlendirme yeteneği kazandırmayı, bağımlı yetişkinlerle nasıl etkili iletişim kurulacağı hakkında bilgi vermeyi ve aynı zamanda internet ve teknoloji kullanımıyla ilişkili çeşitli riskleri ele almaya yöneliktir. Ek olarak, e-kitap medya okuryazarlığının bilinçli bir vatandaş için temel bir yetkinlik olduğunu vurgular ve duyguların bilgi algısındaki etkisini inceler. Okuyuculara ayrıca farkındalık becerilerini destekleyen, farkındalığı artıran ve internet bağımlılığının önlenmesine yardımcı olan çevrimiçi araçlar, uygulamalar ve platformlar hakkında bilgi verilir.

Bu e-kitap, yetişkin eğitimcilerin internet bağımlılığı süreçlerini anlamalarına yardımcı olurken, dijital ortamda eleştirel düşünmeyi teşvik eder ve bağımlılıkla mücadele eden bireylere yaklaşma ve etkileşim kurma konusunda pratik bir rehber sunar. Ancak, belge sadece eğitim amaçlı olup yetişkin eğitimcilere rehberlik sağlamayı amaçlar.

Bu e-kitap, alanında uzman kişilerin danışmasıyla geliştirilmiş olsa da, içeriğin profesyonel tavsiye niteliği taşımadığını ve sağlık uzmanlarının, psikologların veya diğer lisanslı uygulayıcıların uzmanlık ve yargılarının yerini almak için tasarlanmadığını vurgulamak önemlidir. İnternet bağımlılığı ile ilgili önemli problemlerle karşılaşan bireylerin, lisanslı psikologlar, danışmanlar veya tıp pratisyenleri gibi nitelikli mesleklerden yardım almaları önemlidir. Bu e-kitap, kapsamlı bir bağımlılık tedavi planı sunmamaktadır çünkü her durum kişiseldir ve profesyonel rehberlik gerektirir.

Eğer siz veya bir tanıdığınız ciddi internet bağımlılığı semptomları yaşıyorsa, derhal yetkili bir profesyonele danışmalısınız. Bu e-kitap, profesyonel değerlendirme, teşhis veya tedavi sürecinin yerine geçmez. Yazarlar, bu e-kitapta sunulan bilgilere dayanarak alınan eylemlerin sonuçlarından sorumlu değildirler. Okuyucular, bu e-kitapta tartışılan herhangi bir stratejiyi uygulamadan önce profesyonellere danışmaları önerilir. Bu e-kitaba erişerek ve okuyarak, içeriğin farkında olduğunuzu, anladığınızı ve uygun şekilde kullanacağınızı kabul etmiş olursunuz.

Modül 1

İnternet Bağımlılığını Tanıma ve Müdahale Etme Teknikleri

GİRİŞ

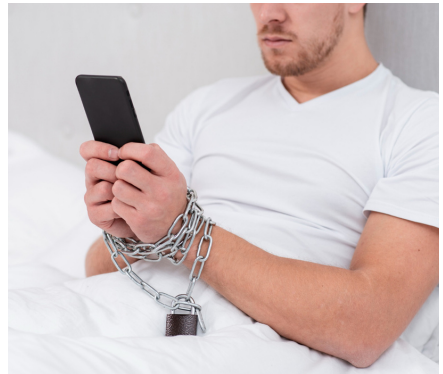
Bağımlılık, bireyin klinik olarak önemli bir zarara (örneğin, sosyal ilişkilerde zedelenme) veya sıkıntıya neden olan davranışların (örneğin, uyuşturucu kullanımı, kumar) tekrar tekrar uygulanmasını yansıtan psikolojik bir bozukluktur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Cash ve diğerlerine (2012) göre, ister kimyasal ister davranışsal olsun tüm bağımlılıklar arasında paylaşılan belirli özellikler vardır, bunlar arasında:

- 1.Öne Çıkma
- 2.Zorlayıcı Kullanım
- 3.Duygu Değişimi
- 4.Tolerans
- 5.Çekilme
- 6.Devam despite (olumsuz sonuçlara rağmen devam)

İnternet Bağımlılığı, aşırı ve kompulsif internet kullanımı ile karakterize edilen ve bireyin hayatının çeşitli yönlerinde olumsuz sonuçlara yol açan bir durumu ifade eder (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Günlük yaşamı, ilişkileri, iş veya okul yükümlülüklerini ve genel refahı etkileyen internetle ilgili davranışlar, İnternet Bağımlılığı olarak adlandırılır. İnternet Bağımlılığı için evrensel olarak kabul edilmiş bir tanım olmamakla birlikte, genellikle internet kullanımıyla aşırı meşgul olma, internet faaliyetleri üzerinde kontrol kaybı, internet kullanmadığında yoksunluk belirtileri, diğer önemli faaliyetlerin ihmal edilmesi gibi semptomları içerir. Bu faaliyetlerin deneyimlenmesi, aşırı internet kullanımının bir sonucu olarak ortaya çıkan olumsuz sonuçlardan kaynaklanabilir.



Resim: Freepik

İnternet bağımlılığıyla ilgili olarak, analiz edilen araştırmalar genel internet kullanımının bağımlılık yapabileceğini ve bir dizi tipik bağımlılık belirtisiyle ilişkili olabileceğini göstermektedir:

- Kişisel ve kişilerarası seviyelerde çatışma (örneğin, çevrimiçi davranışlar üzerinde kontrol eksikliği veya günlük yaşamda düzenli sağlıklı sosyal ilişkileri korumanın zorluğu);
- Belirginlik - Öne çıkma (örneğin, genel internet kullanımına aşırı düşkünlük);
- Tolerans (örneğin, tatmin olmak için kullanımın artması gerekliliği);
- Fonksiyonel bozulma (örneğin, bir yaşam alanının internet kullanımı nedeniyle zarar görmesi durumunda).

Araştırmalar, internet bağımlılığı olan bireyler arasında birden fazla eşlik eden ruhsal bozukluğun yaygın olduğunu göstermektedir. Bu ek durumlar arasında anksiyete, depresyon ve obsesif-kompulsif bozukluklar bulunmaktadır. Temelde, bildirilen bağımlılık semptomları ve eşlik eden hastalıkların varlığı, internet kullanım motivasyonları, bilişsel kalıplar, başa çıkma stratejileri, bağlanma stilleri ve diğer kişisel özellikler dahil olmak üzere bireysel faktörlerin karmaşık etkileşimi nedeniyle ortaya çıkabilir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Dünya Psikiyatri Birliği (WPA) ve Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), resmi sınıflandırmalarında "İnternet Bağımlılığı Bozukluğu" (IAD) için resmi bir tanıya yer vermemiş olsalar da, Erol ve Cirak (2019) tarafından belirtildiği gibi, aşırı kullanımı olan kişiler artan duygusal sıkıntı ile karşılaşmaktadır.

Oyun bağımlılığı veya oyun oynama bozukluğu, tüm internet bağımlılıkları arasında en geniş kanıt tabanına sahip olan sorunlu çevrimiçi davranıştır. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin tanı kılavuzu DSM-5 (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı), "İnternet Oyun Bozukluğu" (IGD) adını taşıyan bir durumu içermektedir. İnternet Oyun Bozukluğu, internete yönelik daha geniş bir bağımlılıktan ziyade, özellikle sorunlu ve aşırı oyun davranışına odaklanmaktadır (APA, 2013). DSÖ ise Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'nda (ICD-11) internet bağımlılığını, daha geniş bir kategori olan "Bağımlılık yapıcı davranışlara bağlı bozukluklar" altında "Oyun oynama bozukluğu" olarak tanımlamaktadır (WHO, 2019).



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 1.1: İnternet Yansıtma Günlüğü

Amaç:

Bu egzersiz, bireylerin internetin hayatları üzerindeki etkisini fark etmelerine yardımcı olmak ve aşırı internet kullanımının potansiyel olumsuz sonuçlarını vurgulamak amacıyla tasarlanmıştır. Katılımcılar, çevrimiçi davranışlarını daha bilinçli bir şekilde seçebilmek için internetin zihinsel sağlıkları, ilişkileri ve günlük etkinlikleri üzerindeki etkisini düşünerek hareket edebilirler. Bu egzersizin amacı, bireylerin internet kullanımlarını daha bilinçli bir şekilde yönlendirmelerini teşvik ederek öz farkındalıklarını artırmaktır.

Uygulama Kılavuzu:

Katılımcılar, öz farkındalığı teşvik etmek ve dengeli internet kullanımını desteklemek için bu egzersizi günlük olarak gerçekleştirmelidir.

Talimatlar:

1. Her gün birkaç dakikanızı internet kullanımınız ve bunun hayatınıza potansiyel etkisi üzerine düşünmeye ayırın.
2. Çevrimiçi zamanınızı domine eden belirli web siteleri, uygulamalar veya etkinlikleri göz önünde bulundurun.
3. Bu dijital etkinliklerin zihinsel sağlığınızı, ilişkilerinizi ve genel refahınızı nasıl etkileyebileceğini düşünün.
4. Çevrimiçi alışkanlıklarınızın yüz yüze etkileşimlere katılımınızı, hobilerinizi sürdürmenizi veya sağlıklı bir iş-yaşam dengesi kurmanızı nasıl etkilediğini değerlendirin.

Gerekli Kaynaklar: Günlük düşünceleri kaydetmek için bir günlük veya dijital not alma uygulaması.

Oyun Bağımlılığı Tanımı:

Genellikle diğer oyuncularla internet aracılığıyla oyun oynamak için sürekli ve tekrarlayan bir şekilde kullanımı, 12 ay içinde aşağıdaki beş veya daha fazlasının belirgin bir şekilde klinik olarak önemli bir bozulmaya-zarara veya sıkıntıya neden olduğunda tanımlanır:

- 1.İnternet oyunları ile aşırı meşguliyet.
 - 2.İnternet oyunlarına erişim kesildiğinde yoksunluk belirtileri.
 - 3.Tolerans gelişimi: İnternet oyunlarına daha fazla zaman ayırma ihtiyacı.
 - 4.İnternet oyunlarının kontrol edilmeye çalışılmasında başarısızlık.
 - 5.Önceki hobiler veya eğlencelerden ilginin kaybı, sadece internet oyunlarına yönelme.
 - 6.Psikososyal sorunların bilinmesine rağmen, aşırı internet oyunu kullanımının devam etmesi.
 - 7.Aile üyeleri, terapistler veya diğer kişileri internet oyunlarının miktarı konusunda aldatma.
 - 8.Olumsuz bir ruh halinden kaçmak veya rahatlamak için internet oyunlarının kullanılması.
 - 9.İnternet oyunlarına katılım nedeniyle önemli bir ilişkinin, işin veya eğitim/kariyer fırsatının tehlikeye atılması veya kaybedilmesi.
- Bu belirtiler, internet oyun bağımlılığının klinik olarak tanımlanmasına dayanmaktadır ve bilimsel literatürde genellikle "Oyun Oynama Bağımlılığı" olarak adlandırılır.



Resim: Freepik



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 1.2: Dijital Etiketler ve Sağlıklı İnternet Alışkanlıkları

Amaç:

Bu egzersiz, ailenin internet kullanımıyla ilgili net kurallar belirleyerek internet bağımlılığını önlemeyi amaçlar. Sağlıklı bir dijital yaşam tarzının ve sağlıklı internet alışkanlıklarının önemini vurgular, böylece aile bireyleri internetin potansiyel riskleri ve faydaları konusunda bilinçlenir. Beklentileri ve sınırları netleştirerek, bu egzersiz sorumlu internet kullanımını teşvik eder ve internet bağımlılığı riskini azaltır.

Uygulama Kılavuzu:

Aileler, evlerine internet hizmetleri almadan veya kurmadan önce bu egzersize katılarak aile içinde dijital kullanım kurallarını belirlemelidir.

Talimatlar:

1. Ailece, sorumlu internet kullanımının önemini ve günlük yaşamdaki etkilerini tartışın.
2. Aile üyelerinin katılmak istedikleri çevrimiçi faaliyetleri ve bu faaliyetlerin potansiyel risklerini belirleyin.
3. Ev içinde internet kullanımıyla ilgili kuralları ve beklentileri içeren bir dijital kullanım sözleşmesi oluşturun. Bu sözleşme, zaman sınırları, kabul edilebilir web siteleri ve çevrimiçi ve çevrimdışı etkinliklerin dengelemesi için yönergeler içerebilir.
4. Tüm aile üyelerinin dijital kullanım sözleşmesine katılımını sağlayın ve kabul etmelerini teşvik edin.
5. Evde dijital kullanım sözleşmesini görsel olarak sergileyerek ailenin sorumlu internet kullanımına olan kararlılığını hatırlatın.

Gerekli Kaynaklar:

Aile içi bir toplantı veya tartışma. Dijital kullanım sözleşmesi taslağı için gerekli materyallerin yazılması.



TANIM: İnternet Bağımlılığı

İnternet Bağımlılığı, ruh sağlığı alanında hala yeni ve gelişmekte olan bir araştırma alanı olduğundan, İbu bağımlılık türünün tanımı ve kriterleri farklı kaynaklara ve profesyonel görüşlere göre değişebilir. Bazı uzmanlar, İnternet bağımlılığını tanımlamak için daha az tartışmalı bir ifade olan "sorunlu İnternet kullanımı" terimini benimsemiştir. Avrupa Birliği tarafından finanse edilen çok merkezli önemli bir çalışmada, İnternet bağımlılığı ve sorunlu İnternet kullanımı arasında ayırım yapmak için "İnternet bağımlılığı gösteren sorunlu davranışlar" ve "İnternet bağımlılığı gösteren işlevsiz davranışlar" terimleri kullanılmıştır. Bazı araştırmacılar ise "kompulsif İnternet kullanımı" terimini tercih etmektedir. Daha yeni bir Avrupa çalışmasında ise, 11 ülkeyi içeren "patolojik İnternet kullanımı" ve "ugunsuz İnternet kullanımı" terimleri tanıtılmıştır (Ginige, 2017). İnternet bağımlılığının kavramsallaştırılmasında çok çeşitli farklılıklar olmasına rağmen, Billieux ve ekibine (2017) göre İnternet bağımlılığı şu şekilde tanımlanır:

"Kişi tarafından azaltılmayan ve önemli bir süre boyunca (örneğin en az 12 ay) devam eden, işlevsel bozukluk yaratan, önemli zarar veya sıkıntıya yol açan tekrarlayan bir davranış."



Resim: Freepik

Young'a (1998) göre, aşırı İnternet kullanımı yükseltilmiş bir seviyede psikolojik uyarılma, az uyku, uzun süre yemek yememe ve sınırlı fiziksel aktivite ile sonuçlanabilir ve muhtemelen kullanıcının depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk (OKB), düşük aile ilişkileri ve anksiyete gibi fiziksel ve zihinsel sağlık sorunları yaşamasına neden olur.

Sorunlu İnternet kullanımı aşağıdakilerle ilişkili olabilir: özel sıkıntı, işlevsel bozulma ve duygudurum bozuklukları, yıkıcı, dürtü-kontrol ve davranış bozuklukları gibi bazı psikiyatrik bozukluklar (Alavi ve ark., 2011).



Resim: [Freeplik](#)

Block (2008), internet bağımlılığının DSM-5'e dahil edilmeyi hak eden yaygın bir bozukluk olduğunu belirtmektedir, çünkü internet bağımlılığının tüm varyantları aşağıdaki dört bileşeni paylaşır:

- **Aşırı kullanım:** Sıklıkla zaman algısının kaybı veya temel dürtülerin ihmal edilmesiyle ilişkilendirilir.
- **Çekilme:** İnternet erişilemez olduğunda öfke, gerginlik, anksiyete ve/veya depresyon hisleri içerir.
- **Tolerans:** Daha iyi bilgisayar ekipmanı, daha fazla yazılım veya daha fazla kullanım saati gereksinimini içerir.
- **Negatif sonuçlar:** İnternet kullanımı hakkında yalan söyleme ve tartışma, sosyal izolasyon ve yorgunluk gibi sonuçları içerir.

Bu önceden bahsedilen internet bağımlılığı semptomları; kafa karışıklığı, arzu, kontrol kaybı, diğer faaliyetlerin ihmal edilmesi, çekilme belirtileri, tolerans ve negatif sonuçlar, madde kullanım bozukluğu, yeme bozukluğu, kumar bağımlılığı gibi diğer ruh sağlığı sorunlarının yaygın tanılarıdır (Chou ve Potenza, 2009). Maddeye bağlı ve davranışsal bağımlılıkların temel bir kriteri, kişinin davranışı üzerinde kontrolünü yitirmesidir, bu da belirli bir süre boyunca önemli işlevsel bozulma ile ilişkilidir.



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 1.3. Yeniden Bağlanmak için Bağlantıyı Kes

Amaç:

Bu egzersiz, aile ve arkadaş toplantılarında ve yemek saatlerinde dijital cihazlardan uzaklaşmanın önemini vurgulayarak internet bağımlılığını ele almaktadır. Bunu yaparak, anlamlı insan bağlantılarını ve sosyal etkileşimi teşvik eder ve aşırı internet kullanımının olumsuz sonuçlarını vurgular. Katılımcılar, çevrimiçi davranışlarının ilişkilerini ve genel refahlarını nasıl etkilediğine dair daha derin bir farkındalık kazanarak internet kullanımıyla ilgili daha dengeli seçimler yapma konusunda güçlenirler. Bu alıştırmamanın amacı, sosyal toplantılar ve yemek saatleri sırasında anlamlı yüz yüze etkileşimleri teşvik ederek internet bağımlılığıyla mücadele etmektir. Katılımcılar ekranlardan koparak başkalarıyla daha derin bir düzeyde yeniden bağlantı kurabilir, ilişkileri ve genel refahı iyileştirebilirler.

Uygulama Kılavuzu:

Katılımcılar, yüz yüze etkileşimlere öncelik vermek için aile ve arkadaş toplantılarında ve yemek saatlerinde dijital cihazlarıyla bağlantılarını kesme alıştırmayı yaparlar.

Talimatlar:

1. Bir aile veya arkadaş toplantısında katılmadan veya yemeğe oturmadan önce dijital cihazları bir kenara bırakmayı taahhüt edin.
2. Telefonunuzu, tabletinizi veya dizüstü bilgisayarınızı kapatın veya sessize alın ve bunları belirlenmiş bir "cihazsız" alana yerleştirin.
3. Ekranlar dikkatinizi dağıtmadan sosyal etkileşime, sohbetlere ve etkinliklere tam olarak katılın.
4. O anda hazır olun, aktif olarak dinleyin ve cihazlarınızı kontrol etme dürtüsü olmadan tartışmalara katılın.
5. Bu uygulamanın bağlantılarınızı nasıl geliştirdiğini, stresi nasıl azalttığını ve daha keyifli bir deneyime nasıl katkıda bulunduğunu düşünün.
6. Grubunuzdaki diğer kişileri de aynısını yapmaya teşvik edin ve yeniden bağlanmak için bağlantıyı kesmeye yönelik ortak bir kararlılığı teşvik edin.

Gerekli Kaynaklar:

İrade gücü ve dijital cihazları bir kenara bırakma kararlılığı. Toplantılar veya yemekler sırasında cihazların geçici olarak saklanması için belirlenmiş bir alan.

(KÜRESEL) İNTERNET ERIŞİMİ VE İNTERNET BAĞIMLILIĞINA İLİŞKİN İSTATİSTİKLER VE TEMEL BULGULAR



Resim Freerlik

Dijital Küresel Bakış Raporu'na (2023) göre bazı önemli istatistikler şu şekildedir:

- 2023 yılında dünya nüfusu 8,01 milyara ulaşmıştır.
- Nüfusun %57,20'si şehirlerde yaşamaktadır.
- Küresel nüfusun ortalanca yaşı 30,4'tür ve bu nüfusun %50,30'u erkek, %49,70'i kadındır.
- 15 yaş ve üstü yetişkinler arasında genel okuryazarlık oranı %86,70'tir.
- 2023 yılının başlarında, 5,44 milyar insan cep telefonu kullanıyor olacak, bu da toplam küresel nüfusun %68'ine denk gelmektedir.
- Bugün dünya genelinde 5,16 milyar internet kullanıcısı bulunmaktadır, bu da nüfusun %64,4'üne karşılık gelmektedir.
- Sosyal medya kullanan kullanıcı sayısı 4,76 milyara ulaşmıştır, bu da nüfusun %60'ına denk gelmektedir. Bu yılki net artış %3'tür.
- İnternette geçirilen süre önceki yıla göre yaklaşık %5 azalmıştır. Ortalama bir internet kullanıcısı şu anda günde 6 saat 37 dakikasını internette geçirmektedir.
- Verilere göre, tipik bir çalışma çağındaki internet kullanıcısı sosyal platformlarda günde 2,5 saatten fazla zaman geçirmektedir, bu da en yüksek rakamdır. Bu artış, toplam internette geçirilen süredeki düşüşe rağmen gerçekleşmektedir. Her 10 dakikadan 4'ü artık sosyal medya faaliyetlerine harcanmaktadır.
- Kullanıcıların %57,8'i interneti kullanmalarının ana nedeni olarak "bilgi bulmayı" göstermektedir.

• Küresel nüfusun yaklaşık %6,09'u internet bağımlılığından muzdariptir.

(AVRUPA) İNTERNET ERIŞİMİVE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ İSTATİSTİKLER VE TEMEL BULGULAR

- Asya, dünya genelinde en fazla online kullanıcıya ev sahipliği yapan bölge olarak öne çıkmaktadır ve son sayıma göre kullanıcı sayısı 2,93 milyarı aşmıştır. Avrupa ise yaklaşık 750 milyon internet kullanıcısıyla ikinci sıradadır. Çin, Hindistan ve Amerika Birleşik Devletleri, diğer ülkelerin önünde yer alarak dünya genelinde en yüksek internet kullanıcı sayısına sahip ülkelerdir (Digital: Global Overview Report, 2023).
- Avrupa'da internet bağımlılığı yaygınlığı, farklı araştırmalara göre %1,3 ile %17,4 arasında değişen oranlara sahiptir. Frontiers in Psychiatry dergisinde 2022'de yayınlanan bir inceleme, ortalama %6,5'lik bir yaygınlık ortalaması bildirmiştir (Przybylski & Weinstein, 2022).
- Addiction dergisinde 2021'de yayımlanan bir çalışmada, Avrupa'daki ergenler arasında internet bağımlılığının %8,9 olduğu bulunmuştur (Durkee ve ark., 2021).
- Journal of Medical Internet Research dergisinde 2020'de yayımlanan bir çalışma, Avrupa'daki yetişkinler arasında internet bağımlılığı prevalansının %6,3 olduğunu göstermiştir (Kuss vd., 2020).
- 2022'de European Journal of Public Health'te yapılan bir başka çalışma, Avrupa'daki yetişkinler arasında internet bağımlılığı prevalansının %6,3 olduğunu ve Güney ve Doğu Avrupa'da bu oranın daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Kuss vd., 2022).
- Avrupa'daki ergenler arasında internet bağımlılığı oranı, Computers in Human Behavior'da 2021'de yayımlanan bir çalışmada %8,9 olarak belirtilmiştir ve bu oranın erkeklerde ve genç yetişkinlerde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Przybylski vd., 2021).
- Journal of Medical Internet Research'de 2020'de yayımlanan bir araştırmaya göre, Avrupa'da internet bağımlılığı ile ilişkilendirilen yaygın çevrimiçi faaliyetler arasında sosyal medya kullanımı, çevrimiçi oyunlar ve pornografi tüketimi bulunmaktadır (Kuss vd., 2020)



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 1.4 Kontrollü Kullanım

Amaç:

Bu egzersiz, internet bağımlılığını hedefleyerek, çevrimiçi sosyalleşme ve sosyal medya kullanımında belirli zaman sınırları koyma önemini vurgular. Aşırı internet kullanımının potansiyel tehlikelerine dikkat çekerek, bireyleri çevrimiçi davranışlarını daha dengeli ve bilinçli bir şekilde yönlendirmeye teşvik eder. Amacı, internet bağımlılığıyla mücadele etmek için çevrimiçi sosyalleşme ve yanıtları kontrol etme konusunda net sınırlar belirlemektir. Katılımcılar, internet kullanımında ölçülü davranarak, aşırı çevrimiçi etkileşimin günlük yaşam ve genel refahları üzerindeki olumsuz etkisini azaltmayı amaçlarlar.

Uygulama Kılavuzu:

Katılımcılar, çevrimiçi sosyalleşme ve yanıtları kontrol etme için belirlenen sınırlara odaklanarak, günlük bir düşünme pratiği yaparlar.

Talimatlar:

1. İnternet üzerinden sosyalleşme ve sosyal medya platformlarındaki yanıtları kontrol etme sıklığınızı kabul ederek başlayın.
2. Her gün çevrimiçi sosyalleşmek için belirli bir zaman aralığı belirleyin ve bu sınıra uyduğunuzdan emin olmak için bir alarm veya zamanlayıcı kullanın.
3. Ayrıca, sosyal medyadaki yanıtları ne sıklıkta kontrol edeceğinize dair belirli sınırlar belirleyin. Örneğin, günde sadece üç kez veya haftada bir kez kontrol etmeyi seçebilirsiniz.
4. Alarm veya zamanlayıcı, belirlediğiniz çevrimiçi sosyalleşme süresinin bittiğini işaret ettiğinde, derhal internetten ayrılın.
5. Bu sınırların günlük rutininizi, ruh sağlığınızı ve genel refahınızı nasıl etkilediğini düşünün.
6. Bu sınırların stresi azaltmaya, üretkenliği artırmaya veya çevrimdışı yaşamınızı geliştirmeye katkıda bulunup bulunmadığını düşünün.
7. Kişisel hedefleriniz ve önceliklerinizle uyumlu bir denge bulmak için sınırlarınızı gerektiği gibi ayarlayın.

Gerekli Kaynaklar:

Belirlenen internet kullanım süresinin uygulanmasına yardımcı olmak için bir alarm veya zamanlayıcı. Öz disiplin ve belirlenen sınırlara uyma taahhüdü.

İNTERNET BAĞIMLILIĞININ NÖROBİYOLOJİK TEMELİ



Resim: Freepik

Bağımlılık nörobiyolojisi alanında yapılan çalışmalar, internet bağımlılığını açıklamak için nörobiyolojik bir çerçeve geliştirmiştir. Bu çerçeve, beynin "ödül merkezi" olarak adlandırılan ve zevk duygularının üretilmesinden sorumlu olan bölümüne odaklanır. Bu yolun aktive edilmesi, zevkle ilişkili nörokimyasalların, özellikle dopamin, morfin benzeri endorfinler ve diğerlerinin salınımını tetikler. Hem bağımlılık maddelerinin hem de bağımlılığa benzer davranışların bu zevk yolunu etkilediği gösterilmiştir. Uzun süreli maruziyet, ilgili reseptörlerin duyarsızlaşmasına ve bağımlılığın belirtileri olan tolerans ve yoksunluk semptomlarının ortaya çıkmasına yol açabilir. İnternet bağımlılığı olan bireyler, aynı seviyede uyarım elde etmek için çevrimiçi katılımı arttırma eğilimindedirler ve yoksunluk etkilerini önlemek için çaba sarf ederler (Cinige, 2017).

Araştırmalar, bağımlılıkların beyinde zevkle ilişkili "ödül merkezi" veya "zevk yolu" olarak adlandırılan belirli bölgeleri aktive ettiğini göstermektedir. Bu bölgeler uyarıldığında, zevkli hislere katkıda bulunan nörotransmitterlerin salınımında artış görülür. Zamanla, bu sürece dahil olan reseptörler değişikliğe uğrayarak toleransa yol açabilir ve bireyler aynı zevkli düzeyi elde etmek için daha yüksek stimülasyon seviyelerine ihtiyaç duyarlar. Sonuç olarak, bu durum yüksek uyarım seviyelerini sürdürmeyi ve yoksunluk belirtilerini önlemeyi amaçlayan belirli davranış kalıplarını tetikler. İnternet bağımlılığı söz konusu olduğunda, çevrimiçi faaliyetlere katılımın özellikle dopamin salınımını tetikleyen ödül sistemi yapısında kilit bir rol oynayabileceği gözlemlenmiştir (Cash ve ark., 2012).



Resim: Freepik

Çeşitli nöropsikolojik araştırmalar, İnternet Bağımlılığı Bozukluğunun (IAD) endişe verici bir bozukluk olarak kabul edilmesini desteklemektedir (Brand et al., 2014; Yuan et al., 2011). IAD'ye ilişkin nöral anormallikler (örneğin, dorsolateral prefrontal kortekste atrofi) ve bilişsel işlev bozuklukları (örneğin, çalışma belleğinde bozulma), madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıkla benzerlik göstermektedir.

Dorsolateral prefrontal korteks (DLPFC), beynin yürütme işlevleriyle ilgili önemli bir bölgesidir, içinde çalışma belleği, karar verme ve öz kontrol gibi işlevler barındırır. Araştırmalar, IAD'li bireylerde bu beyin bölgesinde azalmış hacim veya atrofi bulgularına işaret etmektedir, bu da bozuklukla ilişkili potansiyel yapısal değişiklikleri düşündürmektedir.

Young ve de Abreu'nun (2011) yaptığı bir çalışma, IAD'li bireylerin DLPFC'de kontrollere göre önemli ölçüde daha az gri madde hacmine sahip olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde, Yen ve arkadaşları (2009), IAD'li ergenlerin DLPFC'de gri madde hacminin azaldığını tespit etmiştir. Kim ve ekibinin (2010) çalışması ise IAD'li bireylerin DLPFC ve ödül, motivasyon ve bağımlılıkla ilgili beyin bölgelerinden biri olan nükleus akumbens'in bir parçası olan ventral striatumda gri madde yoğunluğunun azaldığını göstermiştir.

Ancak, IAD'nin bu yapısal değişikliklere neden olup olmadığı veya IAD'li bireylerin bu değişikliklere sahip olma olasılığının daha yüksek olup olmadığı hala kesin değildir. Bu bulguları doğrulamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 1.5 Gerçekçi Olmak-İnternet Bağımlılığıyla Mücadele Egzersizi

Amaç:

Bu alıştırmayı, yetişkinler arasında internet bağımlılığıyla başa çıkmayı amaçlayarak, aşırı internet kullanımını gerçek yaşam aktiviteleriyle değiştirmenin önemini vurgular. Potansiyel tehlikeleri vurgulayarak ve olumsuz etkileri konusunda farkındalık yaratır, bireyleri çevrimiçi davranışları konusunda dikkatli ve dengeli seçimler yapmaları için güçlendirir.

Uygulama Kılavuzu:

Katılımcılar, daha sağlıklı bir dijital dengeyi teşvik etmek için internet kullanımını eğlenceli gerçek yaşam aktiviteleriyle değiştirmeye yönelik günlük bir uygulamaya katılırlar.

Talimatlar:

- 1.Çevrimiçi zamanınızın çoğunu tüketen belirli internet etkinliklerini, uygulamaları veya web sitelerini belirleyin.
- 2.Bu dijital alışkanlıkların izolasyon, stres veya üretkenlik azalması gibi duygulara nasıl katkıda bulunabileceğini düşünün.
- 3.Dijital alışkanlıklarınızın yüz yüze etkileşime girmenizi, hobilerinizi sürdürmenizi veya sağlıklı bir iş-yaşam dengesi kurmanızı engellediği durumları kabul edin.
- 4.Aşırı internet kullanımına alternatif olarak yapmak istediğiniz gerçek yaşam aktivitelerinin bir listesini oluşturun. Bu faaliyetler şunları içerebilir:
 - o Gerçek hayatta arkadaşlarla bir araya gelmek.
 - o Rekabetçi veya eğlence amaçlı sporlara katılmak.
 - o Bir aerobik sınıfa katılmak veya diğer fiziksel aktivitelerde bulunmak.
 - o Dijital alan dışındaki hobileri veya ilgi alanlarını takip etmek.
- 5.Her gün internet kullanımını bu gerçek yaşam aktivitelerinden biri veya daha fazlasıyla değiştirmek için zaman ayırın.
- 6.Bu değişikliklerin ruh sağlığınızı, ilişkilerinizi ve genel refahınızı nasıl etkilediğini düşünün.
- 7.İlerlemenizi izleyin ve bu değişikliklerin stresi azaltmaya, tatmin duygunuzu artırmaya ve çevrimdışı yaşamınızı geliştirmeye katkıda bulunup bulunmadığını gözlemleyin.
- 8.Dengeli ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek için gerçek hayattaki faaliyetlerinizi ve taahhütlerinizi gerektiği gibi ayarlayın.

Gerekli Kaynaklar:

Düşünmek için bir günlük veya dijital not alma uygulaması.
Öncelik belirleme ve gerçek hayattaki faaliyetlere katılma.

SINIFLANDIRMA

İnternet bağımlılığının tanımı üzerine yapılan çalışmalar, bağımlılığı iki farklı şekilde kavramsallaştırmaktadır; bir yaklaşım bağımlılığı bağımsız bir hastalık olarak tasvir ederken, diğer yaklaşım ise bağımlılığı yalnızca başka bir hastalığın belirtisi olarak sınıflandırmaktadır. Bazı araştırmacılar ve ruh sağlığı pratisyenleri, aşırı internet kullanımını ayrı bir varlık olarak görmek yerine anksiyete veya depresyon gibi başka bir bozukluğun belirtisi olarak görmektedir. İnternet bağımlılığını bağımsız bir hastalık olarak tanımlamayanlar ise kişinin interneti başka bir hastalığın neden olduğu sıkıntıyı bastırmak için kullanabileceğini; örneğin bu kişinin aşırı internet kullanımı ya da uzun süreli video oyunu oynama gibi davranışlar sergileyebileceğini savunuyor. İnterneti aşırı kullanan bireylerin hepsinin aslında internet bağımlısı olmadığı, interneti diğer bağımlılıklarının tatmini için ideal bir ortam olarak kullandıkları; bu nedenle gerçekten internet bağımlısı olanlar ile diğer bağımlılıklarını internet üzerinden tatmin edenlerin ayırt edilmesinin önemli olduğu belirtilmektedir (Erden ve Hatun, 20105).

İnternet bağımlılığını başlı başına bir psikiyatrik bozukluk olarak tanımlamaya çalışan Young, patolojik kumar oynama tanı kriterlerini yeniden düzenleyerek internet bağımlılığı için bir öz bildirim anketi geliştirmiştir. İnternet bağımlılığı tanı ve ölçütlerini ilk tanımlayanlardan biri olan Young'a (1999) göre internet, tıpkı kumar gibi bağımlılık yapıcıdır ve internet bağımlılığı olan kişilerde çeşitli dürtü kontrol bozuklukları görülmektedir.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI: FARKLI YAKLAŞIMLAR VE KAVRAMLAR

İnternet Bağımlılığının Çeşitli Yönleri İnternet bağımlılığı kavramının kavramsallaştırılmasında birçok farklı yaklaşım bulunmaktadır.

- Madde Bağımlılığı Modeli: Madde kullanım bozukluklarına benzer bir bağımlılık davranışı biçimi (Young, 1998).
- Deneyimlenen Sorun Sayısı Modeli: İşlevsellikte engelleyici birçok sorunla karakterizedir. İnternet bağımlılığı olan bireyler, aşırı internet kullanımlarının sonucunda işlerinde, okullarında, ilişkilerinde veya fiziksel sağlıklarında sorunlar yaşayabilirler (Shapira, Goldsmith, Nigg ve Rumpf, 2003).
- Patolojik Davranış Modeli: Kumar bağımlılığına benzer (Petry, 2001).
- Bilişsel-Davranışsal Model: Bilişsel bozulmalar ve uygunsuz baş etme mekanizmaları ile karakterizedir (Young, 2007).
- Sosyal-Çevresel Model: Sosyal ve çevresel faktörlerden etkilenir (Caplan, 2002).
- Gelişimsel Model: Zaman içinde gelişen bir bozukluk olarak (Caplan, 2010).



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 1.6 Farkındalıklı Teknoloji Entegrasyonu

Amaç:

Bu egzersiz, internet bağımlılığından kurtulan bireylerin teknolojiyi günlük yaşamlarına dengeli bir şekilde yeniden entegre etmelerini kolaylaştırmak için tasarlanmıştır.

Uygulama Kılavuzu:

Azaltılmış dijital kullanım döneminden sonra teknolojiyi günlük hayatınıza yeniden entegre etmek için yapılandırılmış ve dikkatli bir sürece katılın.

Talimatlar:

1. Değerlendirme: Mevcut teknoloji kullanım alışkanlıklarınızı değerlendirerek işe başlayın.
2. Tetikleyicileri Belirleyin: Aşırı internet kullanımını tetikleyen durumları veya duygusal durumları belirleyin.
3. Dijital Detoks: Gerekli olmayan teknolojilerin kullanılmadığı bir hafta sonu gibi kısa bir dijital detoks veya azaltma aşaması başlatın.
4. Dikkatli Yeniden Entegrasyon Planı: Teknolojiyi ne zaman ve nasıl kullanacağınıza ilişkin belirli yönergeleri ana hatlarıyla belirleyin. Hem zaman hem de amaç açısından kullanım sınırlarını belirleyin.
5. Dijital İzinler: Düzenli "dijital izinler" uygulayın. Teknolojiyle bağlantınızı tamamen keseceğiniz belirli günler veya zamanlar belirleyin.
6. Durumsal Farkındalık: Cihazınıza uzanmadan önce, bunun yeniden entegrasyon planınızla uyumlu olup olmadığını ve mevcut durum için daha sağlıklı bir alternatif olup olmadığını kendinize sorun.
7. Dijital Esenlik Araçları: Kullanım sınırlarını belirlemek için cihazlarda ve uygulamalarda bulunan dijital esenlik araçlarını ve özelliklerini kullanın.
8. Hesap Verebilirlik: Yeniden entegrasyon planınızı, sizi sorumlu tutabilecek güvenilir bir arkadaşınız veya aile üyenizle paylaşın.
9. Yansıtın ve Ayarlayın: Yeniden entegrasyon planınızı periyodik olarak gözden geçirin ve deneyimlerinize ve gelişen ihtiyaçlarınıza göre ayarlayın. Başarılarınızı kutlayın ve aksilikler konusunda kendinize karşı şefkatli olun.

Gerekli Kaynaklar:

Kendi kendine düşünme ve planlama için bir günlük

İNTERNET BAĞIMLILIĞININ NEDENLERİ

Sosyo-kültürel faktörleri (örneğin, demografik faktörler, internete erişim ve internetin kabulü), biyolojik kırılganlıkları (örneğin, genetik faktörler, nörokimyasal süreçlerdeki anormallikler), psikolojik yatkınlıkları (örneğin, kişilik özellikleri, olumsuz etkiler) ve "internet faaliyetlerine aşırı katılımı" açıklamak için internetin belirli niteliklerini dikkate alan IAD'ye neyin neden olduğuna dair farklı teoriler vardır.

- Teorilerden biri, IAD'li kişilerin kendileri ve dünya hakkında olumsuz düşünce ve inançlara sahip olduklarını ve bu düşünce ve duygulardan kaçmak için interneti kullandıklarını söyleyen bilişsel-davranışçı modeldir. Bilişsel-davranışçı yaklaşım, kişinin kendisiyle ilgili hatalı ve sağlıksız düşüncelerinin yerine alternatif sağlıklı ve gerçekçi düşüncelerin geliştirilmesi yoluyla psikolojik sıkıntıyı ortadan kaldıran ve hafifleten yaklaşımları içerir.
- Bir başka teori de internetin anonim ve kolay erişilebilir bir platform olarak cazibesini vurgulayan anonimlik, kolaylık ve kaçış (ACE) modelidir. Bu model, gerçek dünyadaki sorunlardan ve sosyal baskılardan kaçmak isteyen bireylerin sığınmak için internete yönelebileceğini öne sürmektedir.
- ACE Modelinin bir uzantısı olan Erişim, Satın Alınabilirlik, Anonimlik (Triple-A) Motor Teorisi. Bu teori, internet erişiminin karşılanabilirliğini aşırı kullanımı tetikleyen temel bir faktör olarak ele almaktadır. Araştırmalar, internetin erişilebilirliği ve satın alınabilirliğinin, özellikle savunmasız nüfuslar arasında yaygın kullanımını kolaylaştırdığını göstermektedir.
- Grohol'un patolojik internet kullanımı aşamaları modeli, IAD'nin dört aşamasını tanımlamaktadır: deneme, dalma, aşırı kullanım ve bağımlılık.
- Winkler ve Dörsing'in kapsamlı IAD modeli, sosyo-kültürel faktörler, biyolojik kırılganlıklar, psikolojik yatkınlıklar ve internetin belirli özellikleri dahil olmak üzere çeşitli faktörleri dikkate almaktadır. Araştırmalar, demografik faktörlerin, toplumsal normların, genetik yatkınlıkların, kişilik özelliklerinin ve çevrimiçi etkileşimlerin benzersiz cazibesinin IAD'nin gelişimine katkıda bulunmadaki rolünün altını çizmektedir.

Tüm IAD vakalarını açıklayan tek bir teori olmadığını belirtmek önemlidir. IAD'yi anlamanın en iyi yolu, buna katkıda bulunabilecek tüm farklı faktörleri göz önünde bulundurmadır (Cash ve diğerleri, 2012).



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 1.7 Dijital Detoks Tekniği

Amaç:

Bu egzersiz, bireylerin çevrimiçi zamanlarını kademeli ve sistematik olarak azaltarak internet bağımlılığını azaltmalarına yardımcı olmak için Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ilkelerini kullanır.

Uygulama Kılavuzu:

Kendi internet kullanımınıza ilişkin bir öz değerlendirme yaparak işe başlayın. İnternette geçirdiğiniz süreyi, katıldığınız etkinlikleri ve bunların günlük yaşamınız, ilişkileriniz ve ruhsal sağlığınız üzerindeki etkilerini düşünün. Bir günde veya dijital belgede, sizin için aşırı internet kullanımına yol açan tetikleyicileri listeleyin. Tetikleyiciler stres, can sıkıntısı, yalnızlık veya belirli durumları içerebilir.

Talimatlar:

1. İnternet kullanımınızı azaltmak için gerçekçi hedefler belirleyin. Bu hedefler spesifik, ölçülebilir ve zamana bağlı olmalıdır. Örneğin, önümüzdeki iki hafta boyunca günlük ekran süresini 30 dakika azaltmak gibi.
2. Kendiniz için yapılandırılmış bir dijital detoks planı tasarlayın. Bu planın ana hatları şu şekilde olmalıdır: belirli saatler veya zaman dilimleri, izin verilen ve kısıtlanan çevrimiçi etkinlikler, aşırı çevrimiçi zamanı çevrimdışı etkinliklerle değiştirme stratejileri ve aşırı internet kullanımına başvurmadan tetikleyicilerle başa çıkma mekanizmaları.
3. Dijital detoks planınızı takip edin. Küçük adımlarla başlayın ve detoksun yoğunluğunu kademeli olarak artırın. Örneğin, birkaç gün boyunca akşam ekran süresini azaltarak başlayın ve ardından hafta sonları tam günlük detokslara ilerleyin. Katılımcının ilerlemesini periyodik olarak birlikte gözden geçirin. Başlangıçtaki hedeflerine başarıyla ulaşımlarsa, yeni, daha zorlu hedefler belirlemek için detoks planını ayarlamayı tartışın.
4. İnternet kullanımının azalmasıyla hayatınızda meydana gelen olumlu değişiklikler üzerine düşünün. Bu, gelişmiş odaklanma, daha iyi uyku veya gelişmiş ilişkileri içerebilir. Olumlu pekiştirme sürekli ilerlemeyi motive edebilir.

Gerekli Kaynaklar:

- Öz değerlendirme ve izleme için günlük veya dijital belge.
- Detoks planını takip etmek için kişisel bağlılık ve özveri.
- Motivasyon ve hesap verebilirlik için arkadaşlarınızdan, ailenizden veya çevrimiçi topluluklardan destek almayı düşünün.

İNTERNET BAĞIMLILIĞINI TANIMA

Dijital çağda, sağlıklı internet kullanımı ile sorunlu davranış arasındaki çizgiler bulanıklaştığından, İnternet Bağımlılığı Bozukluğu (IAD) belirtilerini tanımak giderek daha önemli hale gelmektedir.

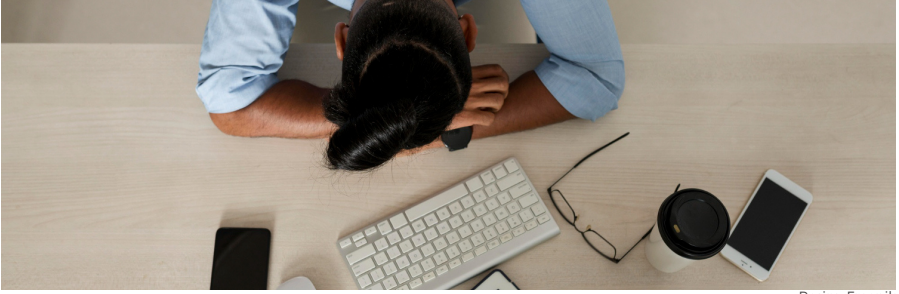
İnternet bağımlılığını belirlemek için birçok farklı değerlendirme aracı geliştirilmiştir. Young'ın İnternet Bağımlılığı Testi, Demetrovics, Szeredi ve Pozsa tarafından geliştirilen Problemlı İnternet Kullanım Anketi (PIUQ) ve Kompulsif İnternet Kullanım Ölçeği bu bozukluğu değerlendirmek için kullanılan araçlara örnektir.

Bu bölümde, farklı uzmanlar tarafından önerilen internet bağımlılığını tanıma teknikleri sunulacaktır. Bu bölüm, resmi bir tanı koymadan internet bağımlılığıyla ilişkili belirtileri tanımanın önemini vurgulamaktadır.

İnternet bağımlılığını kapsamlı bir şekilde inceleyen bir psikolog ve araştırmacı olan Kimberly Young (1998), İnternet Bağımlılığı Bozukluğunun (IAD) çeşitli belirti ve semptomlarını tanımlamıştır:

- İnternet ile meşguliyet: İnternet hakkında düşünmek, bir sonraki çevrimiçi oturumu beklemek veya çevrimiçi etkinlikleri planlamak için önemli miktarda zaman harcamak.
- Artan tolerans: İstenen tatmin veya uyarım seviyesine ulaşmak için çevrimiçi ortamda daha fazla zaman geçirmeye ihtiyaç duymak.
- İnternet kullanımını azaltmaya veya kontrol etmeye yönelik başarısız girişimler: İnternet kullanımını azaltmak veya tamamen bırakmak için tekrar tekrar çaba sarf etmek ancak başarısız olmak.
- Yoksunluk belirtileri: İnternet kullanımını azaltmaya veya durdurmaya çalışırken huzursuzluk, sinirlilik veya depresyon yaşamak.
- Diğer faaliyetlere karşı ilgi kaybı: İnternette vakit geçirmek için daha önce keyif alınan hobilerin, sosyal aktivitelerin veya sorumlulukların ihmal edilmesi veya bunlardan vazgeçilmesi.
- Çevrimiçi ortamda aşırı zaman geçirme: Genellikle kişisel ilişkileri, iş veya okul yükümlülüklerini ihmal edecek kadar artan miktarda çevrimiçi zaman harcamak.
- Günlük işleyişe müdahale: Aşırı internet kullanımı nedeniyle akademik, mesleki veya sosyal işlevsellik üzerinde olumsuz etkilerin yaşanması.
- Olumsuz duygulardan kaçmak veya bunları hafifletmek için interneti kullanmak: Stres, kaygı, yalnızlık veya depresyonla başa çıkmanın bir yolu olarak internete yönelmek.
- İnternet kullanımını gizlemek veya bu konuda yalan söylemek: İnternet kullanımının kapsamını aileden, arkadaşlardan veya sevdiklerinden gizlemeye çalışmak.
- Olumsuz sonuçlarına rağmen internet kullanımına devam etmek: İlişki sorunlarına, mali sorunlara veya sağlık sorunlarına yol açsa bile aşırı internet kullanımına devam etmek.

Bu belirtiler, internet bağımlılığını tanımlamak için önemli kriterlerdir ve sağlıklı bir dijital yaşam için farkındalık yaratmada yardımcı olabilirler.



Resim: Freepik

Beard (2005), Young'a benzer şekilde, İnternet bağımlılığını tanımlamak için aşağıdaki kriterlerin gerekli olduğunu önermektedir. Bu kriterler, çevrimiçi faaliyetlerle meşgul olmaktan, tatmin için artan miktarlarda çevrimiçi zamana ihtiyaç duymaya kadar bir dizi davranış ve duygusal durumu kapsamaktadır. Bu belirtileri gösteren bireyler ayrıca internet kullanımlarını kontrol etmek veya azaltmak için mücadele edebilir ve bunu yapmaya çalışırken huzursuzluk veya ruh hali bozuklukları yaşayabilirler. Ayrıca, internet bağımlılığının sonuçları, ilişkiler, işler ve kişisel refah dahil olmak üzere hayatın çeşitli yönlerine uzanabilir.

- 1.İnternette meşguldür (önceki çevrimiçi etkinliği düşünür veya bir sonraki çevrimiçi oturumu bekler);
- 2.Memnuniyete ulaşmak için interneti daha fazla zaman ayırarak kullanması gerekir;
- 3.İnternet kullanımını kontrol etmek, azaltmak veya durdurmak için başarısız çabalar göstermiştir;
- 4.İnternet kullanımını azaltmaya veya durdurmaya çalışırken huzursuz, karamsar, depresif veya sinirli;
- 5.Başlangıçta amaçlanandan daha uzun süre çevrimiçi kalmıştır. Ek olarak, aşağıdakilerden en az biri mevcut olmalıdır:
- 6.İnternet yüzünden önemli bir ilişkisini, işini, eğitim veya kariyer fırsatını tehlikeye atmış veya kaybetme riskiyle karşı karşıya kalmıştır;
- 7.İnternette olan ilişkisinin boyutunu gizlemek için aile üyelerine, terapisteye veya başkalarına yalan söylemiştir;
- 8.İnterneti sorunlardan kaçmak veya disforik bir ruh halini (örn. çaresizlik, suçluluk, anksiyete, depresyon) hafifletmek için kullanır.

Saliceti'ye (2015) göre, bağımlılığı olan bireyler siber ilişkilere yüz yüze bağlantılardan daha fazla öncelik verme eğilimindedir ve bu da sosyal yaşamlarını sekteye uğratır. Genellikle belirli bir amaç olmaksızın geniş çevrimiçi dünyada kaybolmak kolaydır ve bu da kompulsif teknoloji kullanımına yol açar. Bağımlılığın sonuçları özellikle aile dinamikleri, finansal istikrar ve iş/akademik performans açısından ağırdır. İnternet, günlük hayatın zorluklarından kaçış sağlayan ruh hali değişimlerine ve güçlü duygulara neden olabilir ve bireylerin güvenlik ve korunma hissi için ekranların arkasına saklanmasına olanak tanır. Sonuç olarak, bağımlılığı olan bireyler gerçekliğin yerine sanal bir dünya yaratarak, uyuşturucu bağımlılığında yaşanan zamansal çarpıtmalara benzer şekilde zaman algılarını çarpıtmakta ve yenilmezlik hissi sağlamaktadır.

İnternet bağımlılığını karakterize eden en önemli davranışsal belirtiler şunlardır:

- Tatmin olmak için internette giderek daha fazla zaman geçirme ihtiyacı.
- İnternet dışındaki tüm faaliyetlere karşı belirgin bir ilgisizlik.
- Bağımlılık azaldığında veya kesildiğinde, psikomotor ajitasyon, anksiyete, depresyon, internette neler olup bittiğine dair takıntılı düşünme, tipik yoksunluk belirtileri yaşanır.
- İnternete giderek daha sık ve önceden planlanana kıyasla daha uzun süre girme ihtiyacı.
- İnternet kullanımını kesintiye uğratamama veya kontrol altında tutamama.
- İnternetle ilgili faaliyetlerde zaman kaybı.
- Sağlıklı, sosyal, psikolojik sorunların farkındalığına rağmen internet kullanmaya devam etmek.

Bilişsel-davranışçı bir bakış açısıyla, bazı yazarlar bazı bağımlılığı olan bireylerde uyumsuz algılar gözlemlenebilir:

- Kendiniz ve dünya hakkında çarpıtılmış düşünceler.
- Yetersizlik, güvensizlik, düşük özgüven ve ilişki sorunları deneyimleri hakkında çarpıtılmış algılar.

Diğer araştırmalar, bağımlılığı olan bireylerin aşağıdaki gibi kişilik bozukluklarına sahip olabileceğini göstermiştir:

- Duygudurum bozuklukları, anksiyete ve dürtü kontrolsüzlüğü.

Sağlık sorunları ile ilgili olarak, bağımlılığı olan bireyler:

- Uyku bozuklukları, sırt ağrıları, baş ağrıları, Karpal Tünel Sendromu, yorgun gözler, kötü beslenme alışkanlıkları.



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 1.8 Bilinçli Farkında 1 Hafta

Amaç:

Tanya Goodin tarafından tasarlanan bu bir haftalık dijital detoks egzersizi, bireylerin ekran başında geçirdikleri zaman alışkanlıklarının daha fazla farkına varmalarına, dijital yaşamları üzerindeki kontrolü yeniden kazanmalarına ve teknolojiyle daha sağlıklı bir ilişki geliştirmelerine yardımcı olmak için geliştirilmiştir.

Uygulama Kılavuzu:

Dijital detoks kuralları:

1. Telefonunuzdan tüm sosyal medya uygulamalarını silin; bunları yalnızca bir masaüstü bilgisayardan kontrol edin.
2. Diğer tüm uygulamalardaki tüm sesli bildirimleri kapatın (uygulamayı görsel olarak kontrol etmeniz gereken rozet tipi bildirimleri saklayın). Telefonunuzu cebinizde bırakın veya toplantılarda ya da başkalarını içeren konuşmalarda gözlerden uzak tutun.
3. İşe gidip gelirken telefonunuzu gözünüzün önünden uzak tutun. Telefonunuzu yanınızda banyoya veya tuvalete götürmeyin.

Talimatlar:

1. Gün: Telefonunuzu gece boyunca yatak odanızın dışında bırakın; bir çalar saat alın veya telefonunuzun sesini açın, böylece alarmini yatağınızdan kapıdan kolayca duyabilirsiniz. Buna bütün hafta devam edin.
2. Gün: Eve döndüğünüzde telefonunuzu merkezi bir yere koyun ve kontrol etmeniz gerektiğinde telefonun bulunduğu yere gidin (yanınızda taşımak yerine).
3. Gün: İş e-postalarını telefonunuzdan kaldırın (bunu yapacağınızı önceden herkese bildirin).
4. Gün: Akşam yemeğine, öğle yemeğine veya bir akşam etkinliğine/spor seansına gidin ve telefonunuzu geride bırakın.
5. Gün: Telefonunuzu tüm gün varsayılan olarak uçak modunda tutun; yalnızca kullanmanız gerektiğinde bu moddan çıkarın.
6. ve 7. Günler: Tam dijital detoksunuz: Cuma akşam 7'den Pazartesi sabah 8'e kadar telefonunuzu kapalı tutun ve bir kenara koyun.

Gerekli Kaynaklar:

- Akıllı telefonunuz veya dijital cihazınız
- Çalar saat (gerekirse)
- Cihazınızdaki bildirim ayarları hakkında bilgi
- E-posta kaldırma kararını iletme becerisi

Goodin ayrıca 4. Gün ve hafta sonu detoksı için çevrimdışı etkinlikler ve geziler Moment gibi bir izleme uygulamasının indirilmesini öneriyor.



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 1.9 Ekransız 24 Saat

Amaç:

Bu dijital detoks mücadelesi, ekranlardan kısa ama etkili bir ara vermayla kendini sıfırlamaya ve yenilemeye odaklanır. Bireyleri ekransız bir günün faydalarını deneyimlemeye ve dijital alışkanlıklarını daha dikkatli bir şekilde yönetmeye teşvik eder.

Uygulama Kılavuzu:

Ekransız 24 saatlik mücadele için belirli bir gün seçin (örneğin, bir hafta sonu). Arkadaşlarınızı, ailenizi ve iş arkadaşlarınızı ekransız bir güne olan bağlılığınız hakkında bilgilendirin, böylece çabanızı destekleyebilir ve beklentilerini ayarlayabilirler. "Ekransız" olmanın sizin için ne anlama geldiğini tanımlayın. Genellikle bu, akıllı telefonlardan, tabletlerden, bilgisayarlardan, televizyondan ve hatta e-okuyuculardan kaçınmayı içerir. Temel iletişim (örneğin, telefon görüşmeleri) veya işle ilgili acil durumlar için istisnalar yapılabilir. Ekransız gününüzde yapmak istediğiniz etkinliklerin bir listesini oluşturun.

Talimatlar:

Seçtiğiniz günde tüm elektronik cihazları kapatın ve gözden uzak bir yere koyun. E-postaları, sosyal medyayı kontrol etmekten veya televizyon izlemekten kaçının. Bunun yerine, planladığınız çevrimdışı etkinliklere katılın. Ekransız geçirdiğiniz süre boyunca fiziksel ve zihinsel olarak nasıl hissettiğinizi not ederek günlüğünüzü tutun. Daha rahat, mevcut veya üretken hissedip hissetmediğiniz de dahil olmak üzere edindiğiniz bilgileri değerlendirin.

Ne sıklıkla ekransız zaman geçireceğinize karar verin. Bu, haftalık ekransız bir akşam veya aylık 24 saatlik ekransız bir gün olabilir. Teknoloji ile sağlıklı bir denge kurmak için bu programa bağlı kalın. Yolculuğunuzu sosyal medyada veya arkadaşlarınızla ve ailenizle paylaşın. Onları da ekransız bir günün faydalarını deneyimleme konusunda size katılmaya teşvik edin.

Gerekli Kaynaklar:

- Zaman: Katılımcıların ekransız meydan okuma için 24 saatlik belirli bir süre ayırmaları gerekecektir.
- Çevrimdışı Aktiviteler: Katılımcılar, ekransız gün boyunca kendilerini meşgul edecek çevrimdışı aktiviteler planlamalı ve hazırlamalıdır.
- Günlük veya Dijital Not Alma Uygulaması: Bir günlük veya dijital not alma uygulaması, ekransız gün boyunca günlük yansımaları ve deneyimleri kaydetmek için kullanılabilir.
- İsteğe Bağlı: Acil Durum İletişim Planı: Katılımcıların acil durumlarda (örneğin, işle ilgili) ulaşılabilir olmaları gerekiyorsa, basit bir cep telefonu gibi ekran içermeyen alternatif bir iletişim planına ihtiyaçları olabilir.

İNTERNET BAĞIMLILIĞINA MÜDAHALE ETME

İnternet bağımlılığıyla mücadelede, tamamen İnternetten uzak durmanın değil, sorunlu uygulamalardan kaçınıp kontrollü ve dengeli bir İnternet kullanımı modeli geliştirmenin önemli olduğu genel bir fikir birliği vardır. Amaç, sorunlu çevrimiçi faaliyetlere katılmaktan kaçınmak ve kontrollü bir İnternet kullanımı için sağlam bir temel oluşturmaktır.

"İnternet Bağımlılığı: Belirtiler, Değerlendirme ve Tedavi" kitabında Dr. Young, internet bağımlılığına tepki vermek için bazı stratejiler sunuyor:

Tersini-Karşıtı uygulama:

Bireyler, normal İnternet kullanım rutinlerini bozarak yeni zaman kalıpları ve davranışlar benimsemeye teşvik edilir. Örneğin, bir kişi alışkanlık olarak sabah ilk iş e-postalarını kontrol ediyorsa, bu aktiviteyi düş almak veya kahvaltı etmek gibi diğer sabah rutinlerinden sonraya ertelemesi tavsiye edilebilir.

Dış Kontrol Mekanizmaları:

Belirli bir saatte işe gitme gibi somut tetikleyiciler, kullanıcıları İnternet'ten çıkmaya teşvik etmek için kullanılabilir. Alarmlar veya zamanlayıcılar ayarlamak da kullanıcıların önceden belirlenmiş bir İnternet kullanım sınırına bağlı kalmalarına yardımcı olabilir.

Hedef Belirleme:

Belirsiz planlar yerine, bireyler belirli, ulaşılabilir hedefler belirlemeye teşvik edilir. İyi tanımlanmış zaman dilimlerine sahip yapılandırılmış seanslar, istek ve yoksunluk belirtilerinin azaltılmasına yardımcı olabilir.



Resim: Freepik

Yoksunluk:

Belirli bir uygulamanın İnternet bağımlılığını tetiklediği durumlarda, kullanıcılara bu uygulamadan uzak durmaları tavsiye edilebilir. Bu, tamamen İnternette uzak durmayı gerektirmez; bunun yerine, daha az bağımlılık yapan diğer uygulamaları kullanmaya devam ederken sorunlu uygulamalardan kaçınmayı içerir.

Hatırlatma Kartları:

Kullanıcılar, internet bağımlılığının neden olduğu sorunlar ve internet kullanımını azaltmanın faydaları hakkında listeler oluştururlar. Bu listeler, dizin kartlarına aktarılır ve interneti aşırı kullanma isteği geldiğinde hedeflerine odaklanmak için hatırlatıcı olarak kullanılır.

Kişisel Envanter:

Kullanıcılar, aşırı internet kullanımı nedeniyle ihmal ettikleri veya azalttıkları aktiviteleri belirlerler. Bu aktiviteleri önem sırasına göre sıralarlar ve bu listeyi bir zamanlar keyif aldıkları hobileri ve sosyal etkileşimleri yeniden canlandırmak için kullanırlar.

Destek Grupları:

Yalnızlık nedeniyle veya gerçek hayattaki sorunlardan kaçmak için internete yönelen kullanıcılar, kendi durumlarına uygun gerçek hayattaki destek gruplarını aramaya teşvik edilmelidir. Bu gruplar, sosyal bağlantılar kurulmasına yardımcı olabilir ve çevrimiçi arkadaşlık ihtiyacını azaltabilir.

Aile Terapisi:

İnternet bağımlılığı, aile ilişkilerini olumsuz etkilediğinde, aile terapisi önerilir. Bu terapi, aileyi internetin bağımlılık yapıcı doğası hakkında eğitmeyi, iletişimi geliştirmeyi ve aileyi bağımlılığı olan kişinin iyileşme sürecine dahil etmeyi içerir.



Resim: Freepik



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 1.10 **Dengeli Bir Teknoloji Yaşamı İçin Kısa** **Bir Kılavuz**

Amaç:

Bu egzersiz, iş günlerinde teknolojiyle daha sağlıklı bir denge kurmayı amaçlamaktadır. Katılımcılar, işyerinde odaklanma, üretkenlik ve genel refahlarını artırmak için bu beş pratik ipucunu uygulayabilirler.

Uygulama Kılavuzu:

Cihazlarla bağlantınızı kesmeyi veya kullanımlarını yalnızca işle ilgili temel görevlerle sınırlamayı planladığınız belirli zamanlar belirleyin. İş gününüzde cihaz kullanmayı taahhüt ettiğiniz bölgeleri veya zamanları belirleyin. Bu, toplantılar, öğle yemeği molaları veya belirli çalışma alanlarını içerebilir. Bu sınırları iş arkadaşlarınızla paylaşarak karşılıklı destek alabilirsiniz. Molalar sırasında ekranlardan uzaklaşın ve esneme veya yürüyüş gibi farkındalık gerektiren aktivitelere katılın.

Talimatlar:

Cihazlarınızdaki bildirim ayarlarını gözden geçirin ve ayarlayın. İşle ilgili önemli uyarılara öncelik verin ve çalışma saatleri içinde sosyal medya dahil olmak üzere gereksiz uygulamalardan gelen bildirimleri sessize alın veya kapatın. Diğer meslektaşlarınızla yüz yüze etkileşimi teşvik edin. İşyeri ilişkilerini geliştirmek için tartışmaların nasıl başlatılacağı, fikirlerin nasıl beyin fırtınasına tabi tutulacağı ve yüz yüze nasıl işbirliği yapılacağı konusunda önerilerde bulunun.

Gerekli Kaynaklar:

Dikkatli Aktiviteler: Esneme veya yürüyüş gibi aktiviteler yapmayı düşünebilirsiniz. Bu aktiviteler özel ekipman gerektirmez, ancak tercihlerinize ve çalışma alanınıza uygun aktiviteleri seçin. Belirlenmiş Bölgeler: İşyerinizdeki belirli alanları veya zamanları belirleyin.

SONUÇ

İnternet bağımlılığı konusundaki araştırmalar, tarihsel sınıflandırmadan küresel yaygınlık istatistiklerine kadar geniş bir perspektifi içerir. Aşırı kullanım, yoksunluk, tolerans ve olumsuz etkiler gibi ana bileşenlerin tanınması, bu modern sorunun karmaşıklığını anlamak için önemli bir adımdır. Küresel veriler, internet bağımlılığının yaygın etkisini vurgulayarak bölgesel farklılıkları gözler önüne sermektedir. Nörobiyolojik temelde yapılan araştırmalar, özellikle dorsolateral prefrontal kortekste yapısal değişiklikleri inceleyerek, bilimsel bir perspektif sunmaktadır. Ayrıca, internet bağımlılığının bağımsız bir bozukluk mu yoksa diğer ruh sağlığı sorunlarıyla mı ilişkili olduğu konusundaki sınıflandırma tartışmalarına ışık tutarak önemli içgörüler sunmaktadır.



Modül, teorik bakış açılarından pratik yaklaşımlara geçerek internet bağımlılığını tanıma ve müdahale etme tekniklerini açıklar. Özellikle, birincil internet bağımlılığı olan bireylerle, altta yatan ruh sağlığı sorunlarıyla başa çıkmak için çevrimiçi alanı kullananlar arasındaki farkı vurgular. İnternet bağımlılığının nedenleri incelenir ve hedef belirlemeden aile terapisine kadar bir dizi teknik, etkili müdahale stratejileri olarak sunulur. Bu modül, tarihsel, istatistiksel, nörobiyolojik ve pratik bilgileri bir araya getirerek günümüz dijital çağında internet bağımlılığının karmaşık dinamiklerini anlamak, tanımak ve ele almak için kapsamlı bir rehber görevi üstlenir.

KAYNAKÇA

- Alavi, S.S., Maracy, M.R., Jannatifard, F., & Eslami, M. (2011). The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students. *Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 16(1), 793-800.
- Beard, K. W. (2005). Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions. *Cyber Psychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Billieux, J., van Rooij, A. J., Heeren, A., Schimmenti, A., Maurage, P., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y., & Kardefelt-Winther, D. (2017). Behavioural Addiction Open Definition 2.0-using the Open Science Framework for collaborative and transparent theoretical development. *Addiction (Abingdon, England)*, 112(10), 1723-1724.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction [Editorial]. *The American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306-307.
- Brand, M., Young, K.S., & Laier C. (2014). Prefrontal control and Internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8(1), 375.
- Caplan, S. E. (2002). The internet and social isolation. In S. E. Caplan & S. P. Glantz (Eds.), *The internet paradox: The potential of the internet for reducing social isolation and promoting social connection* (pp. 41-62). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Caplan, S. E. (2010). Risky online activities in adolescence: The role of self-regulation. *Developmental Psychology*, 46(6), 1450-1460.
- Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 292-298.
- Chou, C., & Potenza, M. N. (2009). The intersection of behavioral addiction and substance use disorders: Review and recommendations for research and clinical practice. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 4(1), 10. doi:10.1186/1747-597X-4-10.
- Digital: Global Overview Report (2023). *DataReportal, We Are Social, Hootsuite, Kepios*. Retrieved from <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>

Durkee, T., Gentile, B., & Eisenmann, R. (2021). Internet addiction among adolescents: A meta-analysis. *Addiction*, 116(1), 133-141.

Erol, O., & Cirak, N. (2019). Exploring the loneliness and Internet addiction level of college students based on demographic variables. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 156-172.

Erden, S., & Hatun, O. (2015). İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53-83.

Ginige, P. (2017). Internet Addiction Disorder. In S. Kakumanu (Ed.), *Child and Adolescent Mental Health* (pp. 141-163). <http://dx.doi.org/10.5772/66966>

Kim, J., Hong, S., & Renshaw, P. F. (2010). The relationship between Internet addiction and gray matter density in the dorsolateral prefrontal cortex and the nucleus accumbens: A voxel-based morphometry study. *Journal of Psychiatric Research*, 44(7), 581-588.

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Pontes, H. M., Przybylski, A. K., & King, D. L. (2020). Internet addiction in adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9).

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Pontes, H. M., Przybylski, A. K., & King, D. L. (2022). Prevalence and correlates of internet addiction in Europe: Results from the European Internet Addiction Survey. *European Journal of Public Health*, 32(5), 834-842.

Petry, N. M. (2001). *Pathological gambling: Etiology, comorbidity, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.

Przybylski, K., & Weinstein, N. (2022). Internet addiction in Europe: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 862651.

Saliceti, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191(1), 1372-1376.

Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Nigg, J. T., & Rumpf, H. J. (2003). The proposed DSM-V diagnosis of internet gaming disorder: A critical review. *Psychological Bulletin*, 129(6), 751-780.

World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th ed.). <https://icd.who.int/>

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in Clinical Practice (Volume 17)*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, K. S. (2007). Cognitive therapy for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 552-561.

Young, K. S. (2017). Internet addiction: A new clinical disorder. *World Psychiatry*, 16(2), 166-170.

Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2011). Internet addiction: A multidimensional perspective. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4), 211-217.

Yen, J. Y., Chen, Y. M., Ko, C. H., Yen, C. F., & Yang, M. J. (2009). The relationship between Internet addiction and gray matter volume in adolescents. *Psychiatry Research*, 167(1), 23-28.

Modül 2

İnternet Bağımlılığı Türleri ve Şiddetlenme Dereceleri

GİRİŞ

İnternet Bağımlılığı, bireylerin internet kullanımıyla ilgili sorunlu veya zorlayıcı davranışlar geliştirdikleri bir durumu ifade eder. Alkol ve uyuşturucuya bağımlılık gibi, son zamanlarda dijital çağdaki ilerlemeler sayesinde bireyler çevrimiçi faaliyetlerle ilgili bağımlılık kalıpları geliştirme eğilimindedir.



Resim: Pexels

Shaw ve Black (2008) ile Salicetia (2015), çeşitli internet bağımlılığı türlerini ana hatlarıyla çizmekte ve tartışmaktadır. İnsanların internetle ilişkili bağımlılık davranışlarını geliştirebilecekleri farklı yolları vurgulamaktadırlar. Ancak, her internet kullanıcısının bir bağımlılığa sahip olmadığını belirtmek önemlidir. Bağımlılık, kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlarla ilişkilidir. İnternet Bağımlılığı Bozukluğu (IAD), bireylerin ruh sağlığı, ilişkileri ve genel refahı üzerinde ciddi etkilere neden olabilir. Bu nedenle, IAD türlerini anlamak ve IAD belirtilerinin ve hastalığın şiddetlenme derecesinin farkında olmak kritik önem taşımaktadır.



HASTALIK AĞIRLIK DERECELERİ

İnternet Bağımlılığı (IAD) şiddetlenme derecesini sınıflandırmak da önemlidir. Bu bölümde, bu durum aşağıdaki şekilde kategorize edilecektir:

HAFİF

IAD semptomları mevcuttur ancak bireyin yaşamı üzerinde nispeten küçük bir etkisi vardır. Bireyler zaman zaman aşırı internet kullanımı nedeniyle zorluklar veya aksaklıklar yaşayabilir, ancak yine de sorumluluklarını ve yükümlülüklerini yerine getirebilirler.

ORTA DERECE

IAD semptomları daha belirgindir ve bireyin yaşamı üzerinde gözle görülür bir etkiye sahiptir. Bireyler internet kullanımı ile iş, ilişkiler ve kişisel bakım gibi yaşamın diğer alanları arasında sağlıklı bir denge kurmakta zorlanabilirler.

CİDDİ

IAD semptomları ciddidir ve bireyin yaşamını ciddi şekilde etkiler. Bu durumda, bireylerin işlevselliği önemli ölçüde bozulabilir ve günlük yaşam aktivitelerini sürdürmekte büyük zorluklar yaşayabilirler.

İNTERNET BAĞIMLILIK TÜRLERİ

Siber Cinsel Bağımlılık

Siber Cinsel Bağımlılık, çevrimiçi cinsel faaliyetlere aşırı ve zorlayıcı bir şekilde katılımı ifade eder ve genellikle çevrimiçi pornografi izleyen, indiren ve ticaretini yapan veya yetişkin fantezi rol yapma sohbet odalarına dahil olan kişilerde görülür.

Örnekler:

Siber Cinsel Bağımlılığın Yaygın Örnekleri şunlardır:

Çevrimiçi Pornografi: Web siteleri, yayın platformları veya sosyal medya aracılığıyla açık cinsel içerik tüketimi. Ayrıca cinsel uyarılma ve tatmin için yetişkinlere yönelik web sitelerinin sık sık ziyaret edilmesini de içerir.

- **Siber cinsellik:** Çevrimiçi platformlar, sohbet odaları veya görüntülü sohbetler aracılığıyla cinsel konuşmalar yapmak veya rol oynamak. Ayrıca cinsel içerikli mesajların, görüntülerin veya videoların başkalarıyla paylaşılmasını da ifade eder.
- **Cinsel Mesajlaşma:** Cinsel içerikli metin mesajları veya multimedya göndermeyi veya almayı içeren iletişim. İçerik, mesajlaşma uygulamaları veya sosyal medya platformları aracılığıyla, genellikle eşler veya yabancılar arasında samimi paylaşımları içerir.



Resim Pexels

Semptomlar

Aşağıdakiler yaygın Siber Cinsel Bağımlılık belirtileridir:

Meşguliyet: Çevrimiçi cinsel faaliyetler hakkında aşırı düşünce veya fantezilere sahip olma, bu faaliyetleri planlama, katılma veya kontrol etmeye yönelik önemli zaman harcama (Shaw ve Black, 2008).

Kontrol Kaybı: Çevrimiçi cinsel davranışları azaltmaya veya bırakmaya yönelik başarısız girişimlerle kontrol edememe veya sınırlandıramama deneyimi (Shaw & Black, 2008).

Sorumlulukların İhmali: Kişisel, sosyal veya mesleki sorumlulukların çevrimiçi cinsel faaliyetler nedeniyle ihmal edilmesi, bu da iş veya akademik yükümlülükleri yerine getirmemeyi, ilişkileri bozmak veya öz bakımı ihmal etmeyi içerir (Salicetia, 2015).

Eskalasyon: Cinsel aktiviteleri daha aşırı veya riskli davranışlara doğru artırma eğilimi, genellikle aynı uyarılma seviyesini korumak için yeni veya açık içerik arayışı (Salicetia, 2015).

Yoksunluk Belirtileri: Çevrimiçi cinsel faaliyetlere katılmadığında huzursuzluk, sinirlilik veya endişe yaşama ve olumsuz duyguları hafifletmek için çevrimiçi cinsel davranışları bir başa çıkma mekanizması olarak kullanma (Cooper, Scherer, Boies ve Gordon, 1999).

Bozulmuş Sosyal İşlevsellik: Çevrimiçi cinsel faaliyetlere aşırı odaklanma nedeniyle yüz yüze etkileşimleri, arkadaşlıkları veya yakın ilişkileri ihmal etme ve gerçek hayatta anlamlı bağlantılar kurma konusunda zorluk yaşama (Cooper, Scherer, Boies ve Gordon, 1999).

Hastalığın Ağırlaşma Derecesi

Hafif

- Günlük hayata minimum müdahale ile siber cinsel aktivitelere ara sıra katılım.
- Sorunlu davranışların farkına varılması ancak bunların kontrol altına alınmasında zorlanması.
- Hafif duygusal sıkıntı veya suçluluk deneyimi.

Orta düzeyde

- Kişisel ve profesyonel yaşamda orta düzeyde bozulmaya yol açan siber cinsel faaliyetlere sık sık katılım.
- Davranışları kontrol etmekte zorlanma ve artan istek deneyimi. Orta düzeyde sıkıntı, utanç veya olumsuz sonuç deneyimi.

Şiddetli

- Siber cinsel faaliyetlere kompulsif ve aşırı katılım, çeşitli yaşam alanlarında ciddi bozulmaya yol açar.
- Olumsuz sonuçlara rağmen davranışı kontrol edememe veya durduramama. Derin duygusal sıkıntı, sosyal izolasyon ve ilişkilerde bozulma.



Resim: Pexels

Siber-İlişki Bağımlılığı

Siber-İlişki Bağımlılığı, genellikle çevrimiçi ilişkilere aşırı derecede dahil olan veya sanal zina yapabilen kişilerde ortaya çıkan çevrimiçi ilişkilere aşırı ve zorlayıcı bir şekilde dahil olma anlamına gelir. Bu bağımlılıkta, çevrimiçi ilişkiler gerçek hayattakilerden daha önemli hale gelir ve muhtemelen evlilik uyumsuzluğu ve aile istikrarsızlığı ile sonuçlanır.

Örnekler:

Siber-İlişki Bağımlılığın Yaygın Örnekleri bunlarla sınırlı olmamak üzere şunları içerir:

- **Çevrimiçi Flörtleşme:** Çevrimiçi arkadaşlık platformları veya uygulamaları aracılığıyla romantik veya cinsel ilişkilere girmek ve potansiyel partnerlerle sanal olarak bağlantı kurmak ve etkileşimde bulunmak.
- **Çevrimiçi Arkadaşlıklar:** Sosyal medya, forumlar veya sohbet odaları aracılığıyla çevrimiçi olarak tanışılan bireylerle yakın arkadaşlıklar geliştirmek, öncelikle dijital yollarla iletişim kurmak.
- **Sanal İlişkiler:** Sanal dünyalarda veya çevrimiçi oyun ortamlarında yakın veya romantik ilişkilere girmek ve avatarlarla veya sanal karakterlerle etkileşimde bulunmak.

Semptomlar

The following are **common Cyber-Relational Addiction symptoms:**

- **Aşağıdakiler yaygın Siber-İlişkisel Bağımlılık belirtileridir:**
- **Çevrimiçi ilişkiler hakkında takıntı:** Sürekli olarak çevrimiçi ilişkiler hakkında düşünmek, siber ilişkileri sürdürmek veya yeni siber ilişkiler aramak için aşırı zaman harcamak (Young, 1998).
- **Çevrimdışı ilişkilerin ihmal:** Aile, arkadaşlar veya romantik partnerler de dahil olmak üzere gerçek hayattaki ilişkileri ihmal etmek ve yüz yüze etkileşimlere daha az zaman harcamak veya ilgisizlik göstermek (Morahan- Martin ve Schumacher, 2003).
- **Duygusal Bağımlılık:** Duygusal destek veya onay için genellikle siber ilişkilere güvenerek çevrimiçi ortaklara veya arkadaşlara güçlü bir duygusal bağımlılık geliştirmek (Young, 2004).
- **Kontrol Kaybı:** Siber ilişkiler için harcanan zamanı kontrol edememe, aşırı çevrimiçi katılım nedeniyle kişisel veya mesleki sorumlulukları ihmal etme (Griffiths, 2000).

- **Kaçıs:** Gerçek hayattaki sorunlardan veya zorluklardan kaçmak ve sanal etkileşimlerde rahatlatma, konfor veya kimlik duygusu aramak için siber ilişkileri kullanmak (Whang, Lee ve Chang, 2003).

Hastalığın Ağırlaşma Derecesi

Hafif

- Günlük hayata önemli bir müdahalede bulunmadan siber ilişkilere orta düzeyde katılım.
- Davranışın sorunlu olduğunun farkına varılması ancak bir denge
- kurulması için mücadele edilmesi.
- Hafif duygusal sıkıntı veya suçluluk deneyimi.

Orta düzeyde

- Kişisel ve profesyonel yaşamda gözle görülür bir bozulmaya yol açan siber ilişkilere sık sık katılım.
- Davranışları sınırlamak veya kontrol etmek için mücadele ve artan istek deneyimi.

Şiddetli

- Siber ilişkilerde kompulsif ve aşırı katılım, günlük yaşamda ciddi olumsuz etkilere.
- Olumsuz sonuçlarına rağmen çevrimiçi ilişkilerden kopamama.
- Derin duygusal sıkıntı, sosyal izolasyon ve gerçek yaşam ilişkilerinde bozulma.



Resim: Pexels

İnternet Kompulsiyonları / Oyun Bağımlılığı,

İnternet Kompulsiyonları / Oyun Bağımlılığı, çevrimiçi oyun etkinliklerine aşırı ve kompulsif katılımı ifade eder ve çevrimiçi kumar, alışveriş veya hisse senedi ticareti gibi çeşitli davranışları içerir. Bu tür bağımlılık, maddi kayıpların yanı sıra ilişki ve iş kesintilerine yol açabilir.

Örnekler:

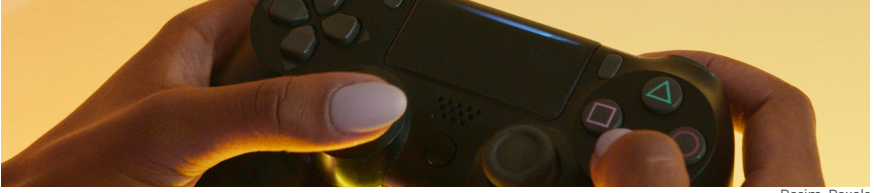
Kompulsiyonların Yaygın Örnekleri şunlardır:

- **Rekabetçi Çevrimiçi Oyun:** E-spor veya çok oyunculu savaşlar gibi rekabetçi çevrimiçi oyunlara katılım, başarı, tanınma ve sosyal statü arayışını içerir.
- **Kompulsif İnternet Alışverişi:** Aşırı ve kontrol edilemeyen satın alma davranışıyla sonuçlanan çevrimiçi alışveriş yapma dürtüsü yaşamak. Bu durum genellikle büyük miktarlarda borç birikimiyle sonuçlanırken, çevrimiçi alışverişler hakkında gizleme veya yalan söyleme ve bağımlılıkla ilgili suçluluk veya utanç duyguları yaşanır (Rose & Segrist, 2014).
- **Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı:** İstenilen heyecanı veya rahatlamayı elde etmek için daha sık veya daha büyük miktarlarda para ile kumar oynama ihtiyacı hissi ile birlikte finansal zorluklara, duygusal sıkıntılara ve bozulmuş ilişkilere yol açan sürekli ve aşırı çevrimiçi kumar oynamak (Petry ve Weinstock, 2007).

Semptomlar

Net Kompulsiyonlar / Oyun bağımlılıkları semptomları, Siber Cinsel Bağımlılıklarla benzerdir ve şunları içerir:

- **Meşguliyet:** Oyun aktiviteleri hakkında sürekli düşünme ve planlama, aşırı zaman harcama (Griffiths ve Hunt, 1998).
- **Sorumlulukların İhmali:** Okul, iş veya kişisel yükümlülüklerin aşırı oyun oynama nedeniyle ihmal edilmesi, akademik veya mesleki performansın düşmesi (Hussain & Griffiths, 2009).



Resim: Pixels

- **Eskalasyon:** İstenilen heyecan seviyesine ulaşmak için oyun oynamaya harcanan sürenin artırılması, genellikle oyun oturumlarını kontrol etmemenin veya sınırlandırmanın zorluğunu ortaya çıkarır (Rehbein, Kleimann & Mößle, 2010).
- **Sosyal Çekilme:** Yüz yüze etkileşimler yerine sanal etkileşimleri tercih ederken gerçek hayattaki sosyal faaliyetlerden ve ilişkilerden geri çekilme (Amendola, Cerutti & Presaghi, 2023).
- **Duygusal Rahatsızlıklar:** Oyun oynayamadığında ruh halinde dalgalanmalar, sinirlilik veya huzursuzluk yaşamak ve genellikle oyunu stres veya duygusal rahatsızlık için bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmak (Lemmens, , Valkenburg & Peter, 2011).

Hastalığın Ağırlaşma Derecesi

Hafif

- Günlük yaşamı önemli ölçüde etkilemeyen orta düzeyde oyun katılımı.
- Davranışın sorunlu olduğunun farkına varılması ancak bir denge kurulması için mücadele edilmesi.
- Hafif duygusal sıkıntı veya suçluluk deneyimi.

Orta düzeyde

- Kişisel ve profesyonel yaşamda gözle görülür bir bozulmaya yol açan sık oyun oynama.
- Davranışları sınırlamak veya kontrol etmek için mücadele etmek ve artan istek deneyimi.
- Orta düzeyde sıkıntı, çatışma veya olumsuz sonuçlar yaşamak.

Şiddetli

- Kompulsif ve aşırı oyun oynama, yaşamda ciddi olumsuz etkilere yol açar.
- Olumsuz sonuçlarına rağmen oyunlardan kopamama.
- Derin duygusal sıkıntı, akademik veya mesleki başarısızlık ve gerçek hayattaki ilişkilerin bozulması.



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 2.1 Yapılandırılmış Bir Program

Amaç:

Yapılandırılmış bir program, internet üzerinde boşa harcanan zamanı en aza indirmeye yardımcı olur.

Uygulama Kılavuzu:

İş, fiziksel egzersiz, hobiler, yüz yüze sosyalleşme ve dinlenme gibi çeşitli aktiviteler için belirli zaman dilimlerini içeren günlük bir rutin oluşturun.

Talimatlar:

Günlük bir program oluşturun ve bu programda internet dışı aktiviteler için belirli zaman aralıkları ayırın. Hobiler, egzersiz, sosyalleşme ve dinlenme için ayrılmış zaman dilimleri oluşturun. Bir spor salonunda bir seans ayırtın. Bir kitap okumaya başlayın.

Gereken Kaynaklar:

Zaman
Planlayıcı



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 2.2 Günlük Doğa Bağlantısı

Amaç:

Bu egzersiz doğayla tekrar bağlantı kurmak, rahatlamak için sağlıklı bir kaçış yolu sunar.

Uygulama Kılavuzu:

Her gün, hatta kısa bir süre bile olsa doğayla vakit geçirmeyi taahhüt edin. Dijital cihazları kapatın veya sessiz moda alın.

Talimatlar:

Her gün dışarıda zaman geçirin ve doğayla bağlantı kurun. Dijital cihazları kapatın veya sessize alın. Doğada bulunurken, çevrenizi gözlemleyin ve doğayla bilinçli bir şekilde etkileşime geçin. Huzuru hissetmek için duyularınızı kullanın.

Gerekli Kaynaklar:

Açık hava alanına erişim.

Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal Medya Bağımlılığı, sosyal medya platformlarında aşırı zaman geçirme, güncellemeleri sürekli kontrol etme ve beğeniler ve yorumlar yoluyla doğrulama arama dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere çok çeşitli davranışları içeren sosyal medya platformlarının aşırı ve kompulsif kullanımını ifade eder.

Örnekler:

Sosyal Medya bağımlılığının yaygın örnekleri bunlarla sınırlı olmamak üzere şunları içerir:

- **Katılmak: Beğenilere ve Yorumlara Bağımlılık** - Paylaşmak ve onaylanmak için kompulsif bir ihtiyaç duymak, beğenilerin ve yorumların olumlu pekiştirmesine bağımlı hale gelmek, yüksek katılımı sürdürmek için bağımlılık davranışına yol açar.
- **Sürekli Kontrol Etme ve Kaçırma Korkusu (FOMO):** Gerekli olmasa bile etkinlikleri, haberleri veya deneyimleri kaçırmamak için sosyal medyayı takıntılı bir şekilde kontrol etmek zorunda hissetmek.
- **Sosyal Medya Ölçütlerine Takıntı:** Sosyal medya beğenileri, yorumları ve paylaşımları aracılığıyla onaylanma ve öz değer arayışı, çevrimiçi varlığı artırmak için bağımlılık yaratan davranışlara yol açar.

Semptomlar

Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Yaygın Belirtiler şunlardır:

- **Ruh Hali Modifikasyonu:** Duyguları düzenlemek veya gerçek hayattaki sorunlardan kaçmak için sosyal medyayı kullanmak ve çevrimiçi etkileşimler yoluyla doğrulama, destek veya bağlantı hissi aramak (Kuss & Griffiths, 2011).
- **Bir şeyleri kaçırma Korkusu(FOMO):** Sosyal medyayı kullanmadığında kaygı veya sıkıntı yaşarken, sürekli güncel kalmak ve çevrimiçi sohbetlerin bir parçası olmak zorunda hissetmek (Przybylski ve ark., 2013).
- **Aşırı Kullanımdan Kaynaklanan Zihinsel Sıkıntı:** Sosyal medya platformlarında önemli miktarda zaman geçirirken sürekli olarak akışları, bildirimleri ve güncellemeleri kontrol etmek zihinsel yorgunluğa neden olur (Hammad & Awed, 2023).

- **Çevrimdışı Faaliyetlerin İhmali:** Gerçek hayattaki sorumlulukları, hobileri veya ilişkileri ihmal etmek ve yüz yüze etkileşimlere daha az zaman ayırmak (Panova ve Carbonell, 2022).
- **İmaj Takıntısı:** Sosyal medyada benlik sunumuna ve imaj geliştirmeye aşırı odaklanma, onay arayışı ve beğenilere, yorumlara ve takipçilere dayalı olarak kendini başkalarıyla karşılaştırma (Ramani ve Diwanji, 2023).



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 2.3 Ulaşılabilir Hedefler Belirleyin

Amaç:

Hedefler doğrultusunda çalışmak bir amaç ve başarı duygusu sağlayarak aşırı internet kullanımına yönelme dürtüsünü azaltır.

Egzersiz Nasıl Uygulanır?

- Kısa ve uzun vadeli hedefler belirleyin.
- Bu hedeflerin çok stresli olmaması, ulaşılabilir olması ve dijital alanın dışında olması önemlidir.
- Bu tür hedeflere örnek olarak kişisel gelişim hedefleri ve beceri geliştirme hedefleri verilebilir ancak bunlarla sınırlı kalmamak önemlidir.

Talimatlar:

- Kişisel gelişiminizi yapmak istediğiniz şeylerin bir dilleme listesini yapın
- Listeyi ulaşılması kolay olacak şekilde sıralayın
- Listeye ulaşmak için hedefler belirleyin
- Her güne belirlenen hedeflere ulaşmaya çalışarak başlayın



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 2.4 Teknolojiden arındırılmış alanlar

Amaç:

Teknolojiden arındırılmış alanlar oluşturmak, çevrimiçi dünyadan uzaklaşmayı sağlar ve hayatın diğer yönlerine odaklanmaya yardımcı olabilir.

Uygulama Kılavuzu

Belirli zaman dilimlerini veya alanları, teknolojiden arındırılmış bölgeler olarak belirleyin. Örneğin, yemek yeme zamanları veya uyumadan önce dijital cihazları kullanmaktan kaçının.

Talimatlar:

Normalde dijital medya kullandığınız etkinliklerin bir listesini yapın.

Dijital medya kullanmadığınızda yerine getirebileceğiniz alternatif faaliyetler veya alanları listeleyin.

Dijital medya kullanmamaya karar verdiğiniz bir etkinlik veya alan seçin.

En azından seçilen alanda veya etkinlikte çevrimiçi dünyayla bağlantınızı kesmeye çalışın.

Hastalığın Ağırlaşma Derecesi

Hafif

Orta düzeyde sosyal medya kullanımı, günlük yaşamı önemli ölçüde etkileyebilir, ancak sorunun farkına varılmasına rağmen denge kurma çabası gerekebilir. Hafif duygusal sıkıntı veya suçluluk hissi yaşanabilir.

Orta düzeyde

Sosyal medyaya sık ve uzun süreli katılım, kişisel ve profesyonel yaşamda belirgin bozulmalara yol açabilir. Davranışların kontrol edilmesi veya sınırlandırılması için mücadele edilirken artan istekler hissedilebilir. Orta düzeyde sıkıntı, çatışma veya olumsuz sonuçlar yaşanabilir.

Şiddetli

Sosyal medyaya kompulsif ve aşırı katılım, gerçek hayatta ciddi olumsuz sonuçlara yol açabilir. Oyunlardan kopamama ve olumsuz sonuçlara rağmen bağımlılığı sürdürme durumu söz konusu olabilir. Derin duygusal sıkıntı, sosyal izolasyon ve gerçek hayattaki ilişkilerin bozulması yaşanabilir.



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 2.5 Yaratıcı İfadeler

Amaç:

Kendini ifade etme, rahatlama ve yaratıcı ifadelerle bağlantı kurmanın yanı sıra, çevrimiçi dünyadan bir mola almanın bir yolu olarak hizmet eder.

Egzersiz Kılavuzu?

Yaratıcı faaliyetlere katılın, bunlar görsel sanatlar, yazma, edebiyat, sahne sanatları, el sanatları, kendin yap projeleri ve dijital sanatı içerebilir.

Talimatlar:

1. Bir karalama defteri alın ve düşüncelerinizi yazın. Kişisel bir günlük başlatarak düşüncelerinizi, deneyimlerinizi ve duygularınızı yansıtın.
2. Duygularınızı ifade etmek için bir müzik aleti çalın veya şarkı söyleyin.
3. Kil gibi malzemelerle heykeller yaparak sanat eserleri yaratın.
4. Animasyon yazılımı kullanarak fikirleri hayata geçirin.

Aşırı Bilgi Yüğü

Aşırı Bilgi Yüğü, aşırı web gezintisi ve veritabanı aramaları ile sonuçlanan internette mevcut olan ezici miktardaki bilgiyle başa çıkmaya çalışarak internetin aşırı ve kompulsif kullanımını ifade eder. Aşırı bilgi yüklemesi, bireyler internette bilgi aramak, toplamak ve düzenlemek için orantısız miktarda zaman harcadıklarında yaşanır.

Örnekler:

Aşırı Bilgi Yüğü aşağıdaki gibi kategorize edilebilir:

- **Sosyal Medya Aşırı Yükleme:** Güncellemeler, bildirimler ve yeni içerikler için birden fazla sosyal medya platformunu sürekli kontrol etmek veya çok sayıda hesabı takip ederek arkadaşlardan, fenomenlerden ve haber kaynaklarından gelen bilgi seline neden olmak. Bu durum, sosyal medya paylaşımlarının, hikayelerin ve yorumların yoğunluğundan bunalmış hissetmekle sonuçlanır.

- **Aşırı Haber Yükü:** Birden fazla haber sitesine, haber bültenine ve haber uygulamasına abone olmak, sürekli bir haber makalesi ve manşet akışına yol açarak haber içeriğini tüketmek için aşırı zaman harcanmasına neden olur. Bu durum, kişinin en son haberlerden haberdar olma zorunluluğu hissetmesine ve ilgili haberleri daha az önemli veya tekrar eden bilgilerden önceliklendirmede ve filtrelemede sorun yaşamasına neden olur.



Image: Pexels

- **Aşırı Araştırma Yükü:** Çeşitli konular, projeler veya kişisel ilgi alanları için çevrimiçi araştırma yapmak. Bu genellikle birden fazla sekme açmayı ve çok sayıda makale, blog yazısı, araştırma makalesi ve kaynak biriktirmeyi içerir, bu da bilgiyi etkili bir şekilde sindirmek ve sentezlemek için sürekli mücadele etmekle sonuçlanır, bilişsel aşırı yüklenmeye ve temel içgörülerini tutmada zorluğa yol açar.

Semptomlar

Aşırı Bilgi Yükü ile ilişkili yaygın semptomlar şunlardır:

- **Bilişsel Aşırı Yüklenme:** Sürekli bilgi akışı nedeniyle zihinsel olarak yorgun hissetmek ve bu durumun sonucunda bilgiyi işleme ve organize etmede zorluk yaşamak (Eppler & Mengis, 2004).
- **Bilgiyi Filtrelemede Zorluk:** Yığılmış bilgi arasında ilgili ve faydalı olanları ayırt etmekte güçlük çekmek, bu nedenle belirli konulara veya görevlere odaklanmakta zorlanmak (Eppler & Mengis, 2004).
- **Azalan Üretkenlik ve Karar Alma:** Bilgiyi verimli bir şekilde kullanmadan fazla zaman harcamak, çok sayıda seçenek arasında karar vermekte zorlanmak (Maqsood & Arshad, 2019).
- **Artan Stres ve Bilişsel Yorgunluk:** Sürekli bilgi akışıyla başa çıkmak stres, endişe veya zihinsel yorgunluk hissetmek ve bu durum konsantrasyonu ve bilgiyi işleme yeteneğini olumsuz etkilemek (Hwang & Jeong, 2009).
- **Parçalanmış Dikkat ve Çoklu Görev:** Yüksek miktarda bilgiyle başa çıkmak için çoklu görevlere yönelmek ve genellikle hiçbirine tam olarak odaklanmadan birden fazla bilgi kaynağı arasında geçiş yapmak (Junco, 2012).

Hastalığın Ağırlaşma Derecesi

Hafif

- Zaman zaman aşırı bilgi yüklemesini yönetmede zorluk yaşanabilir.
- Üretkenlik, karar verme ve genel refah üzerinde hafif bir etkisi olabilir.
- Bilgi miktarı nedeniyle bazen bunalma hissi yaşanabilir, ancak yine de etkili bir şekilde yönetilebilir ve önceliklendirilebilir.

Orta düzeyde

- Günlük işlevselliğin gözle görülür bir şekilde bozulduğu sık bölümler yaşanabilir.
- Zaman zaman bilgi yüküne ayak uydurmakta mücadele edilebilir.
- Stres seviyelerinde artış, üretkenlikte azalma ve karar vermede zorluklar görülebilir.

Şiddetli

- Aşırı bilgi yükünü yönetmede kalıcı ve ciddi zorluklar yaşanabilir.
- İş, ilişkiler ve genel refah gibi yaşamın birçok alanında belirgin bir bozulma gözlemlenebilir.
- Daha yüksek stres seviyeleri, bilişsel yorgunluk ve düşük yaşam kalitesiyle karşılaşılabılır.



Resim: Pexels

Bilgisayar Bağımlılığı

Bilgisayar Bağımlılığı, bireylerin iş performansı veya aile yükümlülükleri pahasına bilgisayar teknolojilerini kullanarak aşırı miktarda zaman harcadıkları bilgisayarların ve ilgili teknolojilerin aşırı ve kompulsif kullanımını ifade eder. Bilgisayar Bağımlılığı, çevrimiçi kumar, alışveriş veya stok dahil olmak üzere çok çeşitli davranışları içerir.

Örnekler:Örnekler:

Bilgisayar Bağımlılığının yaygın örnekleri bunlarla sınırlı olmamak üzere şunları içerir:

- **Aşırı İnternet Gezintisi:** Web sitelerinde dolaşmak, makaleleri okumak veya videoları izlemek gibi çevrimiçi etkinliklere katılarak ve çevrimiçi mevcut geniş bilgiyi keşfetmek için önemli miktarda zaman harcamak.
- **Aşırı Çevrimiçi Oyun Oynama:** Tek oyunculu veya çok oyunculu olsun, bilgisayar oyunlarını uzun süre oynayarak sanal dünyalara dalmak ve rekabetin heyecanını yaşamak.
- **Orantsız Çevrimiçi İletişim:** Anlık mesajlaşma platformlarını, e-postayı veya sosyal medyayı iletişim ve etkileşim için kullanmak, sıklıkla çevrimiçi forumlara, sohbet odalarına veya sanal topluluklara katılmak.
-

Semptomlar

Bilgisayar Bağımlılığı şu belirtilerle kendini gösterir:

- **Bozulmuş Kişilerarası İlişkiler:** Aşırı bilgisayar kullanımı, gerçek yaşam ilişkilerini kurma veya sürdürmede zorluklar yaşayarak aile, arkadaşlar veya romantik partnerlerle gergin ilişkilere neden olabilir (Caplan, 2002).
- **Aşırı Kullanım ve Meşguliyet:** Bilgisayarı sık sık kullanma dürtüsüyle birlikte, diğer sorumlulukları ihmal ederek önemli miktarda zaman harcamak (Young, 1998).
- **Kişisel Yaşamın İhmali:** Aşırı bilgisayar kullanımı, kişisel hijyen, sosyal etkileşimler veya akademik/iş sorumluluklarının ihmal edilmesine yol açabilir, bu da yüz yüze etkileşimlere daha az zaman ayrılmasına neden olur (Lam & Peng, 2010).
- **Yoksunluk Belirtileri:** Bilgisayar kullanmadığında huzursuzluk, sinirlilik veya endişe yaşamak ve bilgisayar kullanımını bıraktığında fiziksel semptomlar yaşamak (Beard & Wolf, 2001).
- **Kaçış:** Gerçek hayattaki sorunlardan veya olumsuz duygulardan kaçmak için bilgisayar kullanma eğilimi ve bu şekilde rahatlama arayışı (Davis, 2001).

Hastalığın Ağırlaşma Derecesi

Bilgisayar Bağımlılığı şu belirtilerle kendini gösterir:

Hafif

Orta düzeyde bilgisayar veya ilgili teknolojilerin günlük kullanımı, günlük yaşamda aksamalara neden olabilir. Sorunlu olduğu fark edilse de sağlıklı bir denge kurmak için mücadele edilir. Sosyal ve akademik/işlevsellikte hafif sıkıntı veya müdahale deneyimlenir.

Orta düzeyde

Bilgisayarlarla uzun süreli etkileşim, çeşitli yaşam alanlarında belirgin bozulmalara yol açabilir. Bilgisayar kullanımını kontrol etmekte zorluklar ve çevrimiçi etkinliklere artan istek görülür. Orta düzeyde sıkıntı, sosyal izolasyon veya olumsuz sonuçlarla karşılaşma söz konusu olabilir.

Şiddetli

Kompulsif ve aşırı bilgisayar kullanımı, kişisel, sosyal ve mesleki işlevsellikte ciddi bozulmalara yol açabilir. Olumsuz sonuçlara rağmen bilgisayar faaliyetlerinden ayrılamama durumu görülür. Derin duygusal sıkıntı, izolasyon ve gerçek hayattaki ilişkilerin bozulmasına neden olabilir.



Resim: Pexels



Resim: Pexels



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 2.6 Dijital Detoks Günü Planlayın

Amaç:

Dijital detoks günü, sürekli çevrimiçi etkileşim döngüsünü kırmak ve çevrimiçi alışkanlıkları sıfırlamak için bir fırsat sunar.

Egzersiz Kılavuzu

Tamamen internet ve dijital cihazlardan kopacağınız belirli bir gün seçin ve planlayın. Bu egzersizi daha uzun süreler için de uygulayabilirsiniz.

Talimatlar:

Bir gün belirleyip dijital detoksunuzu planlayın. Bu günü önceden arkadaşlarınıza, ailenize ve iş arkadaşlarınıza bildirin. Dijital detoks gününüzde yapabileceğiniz alternatif çevrimdışı etkinlikler planlayın. Bu aktiviteler arasında kitap okuma, doğa yürüyüşü yapma veya bir hobiyle uğraşma gibi seçenekler bulunabilir. Akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar ve akıllı TV'ler gibi tüm dijital cihazları tam 24 saat boyunca (veya daha uzun süre) kapatın.

Gerekli Kaynaklar:

Takvim / Planlayıcı



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 2.7 Telefonsuz Yemek Saatleri Belirleyin

Amaç:

Yemek sırasında akıllı telefon kullanmaktan kaçınmak, dikkatli yemek yeme alışkanlıklarını teşvik eder ve yüz yüze etkileşimleri artırarak kişisel bağlantıları güçlendirir.

Egzersiz Kılavuzu

Yemek saatlerinde akıllı telefonunuzu kapatın veya yemek sırasında telefon kullanımını sınırlayacağınız bir alan belirleyin. Bu süre zarfında internet bağlantısını da kapatmayı düşünebilirsiniz.

Talimatlar:

Evde yemek masasında bir alan belirleyin ve burada telefon kullanımını yasaklayın. Yemek saatlerinde akıllı telefonu kapatın veya tamamen uzaklaştırın. Aile üyelerinizi, arkadaşlarınızı ve iş arkadaşlarınızı bu kural hakkında bilgilendirin ve uygulamaya katılmalarını teşvik edin. Yemek saatlerini sohbet etmek, yemeğin tadını çıkarmak ve o anın keyfini çıkarmak için kullanın.



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 2.8 Dijital Gün BatımıAyarlama

Amaç:

Uyku kalitesini artırmak için yatmadan en az bir saat önce ekranların veya dijital bağlantıların kapatılması önemlidir çünkü bu, mavi ışığa maruz kalma miktarını azaltır.

Egzersiz Kılavuzu

Her gün belirli bir "dijital gün batımı" zamanı belirleyin ve bu zamanda tüm dijital kaynakları kapatın, dinlenmeye başlayın.

Talimatlar:

Her gün için ideal bir "dijital gün batımı" saati belirleyin, tercihen planladığınız yatma saatinin en az bir saat öncesine denk gelmeli. Sakinleşme zamanının geldiğini hatırlatması için bir çalar saat veya zamanlayıcı kullanın. Ekran karşısında geçirdiğiniz zamanı fiziksel kitap okuma, ılık bir banyo yapma veya gevşeme teknikleri gibi rahatlatıcı aktivitelerle değiştirin.

Gerekli Kaynaklar:

Çalar saat / Zamanlayıcı



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 2.9 **Önemsiz veya Alakasız Konuların** **Aboneliğini İptal Etme ve Takibi** **Bırakma**

Amaç:

Dijital dağınıklığın azaltılması, ekran başında geçirilen süreyi azaltarak dikkat dağıtıcı unsurları ve bildirimleri kontrol etme dürtüsünü en aza indirir.

Uygulama Kılavuzu

Alakasız veya önemsiz e-posta aboneliklerini ve sosyal medya hesaplarını gözden geçirin ve gereksiz olanları iptal edin veya takibi bırakın.

Talimatlar:

E-posta aboneliklerinizi ve sosyal medya hesaplarınızı incelemek için zaman ayırın. Artık alakalı olmayan veya size fayda sağlamayan e-posta bültenlerini veya promosyon mesajlarını iptal edin. Aşırı internet kullanımını veya olumsuz duyguları tetikleyen sosyal medya platformlarındaki hesapları takibi bırakın veya sessize alın.



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 2.10 Ekran Sürenizi Takip Edin

Gerekçe:

Kişinin ekran süresini takip etmesi, kendi dijital alışkanlıklarını daha iyi anlamasına ve sağlıklı sınırlar koymasına yardımcı olur, böylece aşırı internet kullanımını azaltabilir.

Egzersiz Nasıl Uygulanır?

Akıllı telefonlarınızdaki uygulamaları kullanarak veya bir günlük tutarak dijital cihazlarda geçirdiğiniz süreyi kaydedin.

Talimatlar:

Akıllı telefonunuza bir ekran süresi izleme uygulaması indirin veya günlük olarak dijital cihazlarınızda ne kadar zaman geçirdiğinizi yazın. Günlük ekran süresi için kendinize bir hedef belirleyin ve ihtiyaçlarınıza uygun bir sınır koyun. Ardından, verilerinizi düzenli olarak gözden geçirin ve sınırlarınızı gerektiği gibi ayarlayarak gelişme sağlayın.

Gerekli Kaynaklar: Ekran süresi takip uygulaması veya günlük tutma yöntemi

SONUÇ

Teknolojinin yaygın kullanımıyla birlikte, İnternet Bağımlılığı Bozukluğu giderek daha fazla insanı etkileyen bir sorun haline gelmiştir. Shaw ve Black (2008) ile Salicetia (2015), çeşitli İnternet Bağımlılığı Bozukluğu türlerini tanımlamıştır. Bunlar arasında Siber Cinsel Bağımlılık, Siber İlişki Bağımlılığı, Net Kompulsiyonlar veya Oyun Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Aşırı Bilgi Toplama Bağımlılığı, Bilgisayar Bağımlılığı bulunmaktadır. Bu bağımlılıklar genellikle hafif, orta veya şiddetli olarak sınıflandırılabilir.

İnternet Bağımlılığı Bozukluğu, kişinin meşguliyet, kontrol kaybı, sorumluluklarının ihmal edilmesi, toleransın artması, yoksunluk belirtileri, sosyal işlevsellikte bozulma ve duygusal rahatsızlıklar gibi bir dizi semptomla kendini gösterir. Bu semptomları tanımak ve İnternet Bağımlılığı Bozukluğu'nun ciddiyetini anlamak, bireyin ruh sağlığı, ilişkileri ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisini ele almak için önemlidir. Bireyin farkındalığını artırmak ve müdahale yöntemlerini uygulamak, bu tür bağımlılıkların olumsuz etkilerini azaltmada büyük önem taşır.

KAYNAKÇA

Amendola, S., Cerutti, R., & Presaghi, F. (2023). Symptoms of prolonged social withdrawal, problematic internet use, and psychotic-like experiences in emerging adulthood: A moderation model. *Journal of Clinical Neuropsychiatry*, 20(1), 29-38. .

Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behaviour*, 4(3), 377-383.

Cooper, A., & Sportolari, L. (1997). Romance in cyberspace: Understanding online attraction. *Journal of Sex Education & Therapy*, 22(1), 7-14.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioural model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195

Eppler, M. J., & Mengis, J. (2004). The concept of information overload: A review of literature from organization science, accounting, marketing, MIS, and related disciplines. *The Information Society*, 20(5), 325-344

Griffiths, M. D., & Hunt, N. (1998). Dependence on computer games by adolescents. *Psychological Reports*, 82(2), 475-480

Griffiths, M. (2000). Internet addiction—Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-418.

Hammad, A., & Awed, H. (2023). Investigating the relationship between social media addiction and mental health. *Nurture*. 17(1), 149-156.

Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). The attitudes, feelings, and experiences of online gamers: A qualitative analysis. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(6), 747-753.

Junco, R. (2012). In-class multitasking and academic performance. *Computers in Human Behaviour*, 28(6), 2236-2243

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.

Lam, L. T., & Peng, Z. W. (2010). Effect of pathological use of the Internet on adolescent mental health: A prospective study. *Archives of Paediatrics & Adolescent Medicine*, 164(10), 901-906.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behaviour*, 27(1), 144-152.)

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behaviour*, 19(6), 659-671

Panova, T., & Carbonell, X. (2022). Social Media Addiction. 10.1007/978-3-031-04772-5_3.

Przybylski, A. K., et al. (2013). Motivational, emotional, and behavioural correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behaviour*, 29(4), 1841-1848.

Ramani, Z., & Diwanji, H. (2023). Social Media Addiction: Analysis on Impact of Self-esteem and Recommending Methods to Reduce Addiction. 10.1007/978-3-031-23092-9_3.

Rehbein, F., Kleimann, M., & Mößle, T. (2010). Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: Results of a German nationwide survey. *CyberPsychology, Behaviour, and Social Networking*, 13(3), 269-277.

Salicetia, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioural Sciences*, 191(1), 1372-1376.

Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs*, 22(1), 353-365.

Whang, L. S. M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology & Behaviour*, 6(2), 143-150

Widyanto, L., & McMurran, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *CyberPsychology & Behaviour*, 7(4), 443-450.

Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behaviour*, 1(3), 237-244.

Modül 3

Bağımlı Bir Yetişkinle İletişim Kurmanın Yol ve İlkeleri

GİRİŞ

Bağımlılık, kişinin hem beyin yapısını hem de davranışlarını etkileyen karmaşık bir ruhsal bozukluktur. Bağımlı bir kişinin taleplerini veya durumlarını anlamakta zorlanmak, onlarla etkileşim kurmayı zorlaştırabilir. Bu durumda iletişim, güven oluşturmak, destek sağlamak ve iyileşmelerine yardımcı olmak için hayati öneme sahiptir.

Bu eğitim modülü, aşırı internet kullanımıyla mücadele eden yetişkinlerle etkili bir şekilde bağlantı kurmaya yönelik yöntemleri ve stratejileri ele alacaktır. Günümüzde dijitalleşen toplumumuzda, aşırı internet kullanımıyla mücadele eden kişilerin yaşadığı zorlukları anlamak, onlarla yapıcı ve destekleyici bir şekilde etkileşimde bulunmak için oldukça önemlidir.

"Çevrimiçi zamanı dijital olarak sağlıklı ve dengeli bir şekilde yönetmek, 25 yaşına gelene kadar tam olarak gelişmeyen oldukça karmaşık bilişsel beceriler gerektirir." (İnternet Bağımlılığı Bozukluğu Nedir?

Bu modülde bağımlı bir yetişkinle iletişim kurmak için bazı yararlı teknikler ve yönergeler keşfedeceksiniz. Bu teknikleri uygulamak, bağımlılığı olan kişiyle aranızdaki bağı güçlendirebilir ve iyileşmesine yardımcı olabilir.



Resim: Canva



TANIM: İletişim

Beş Yazara Göre İletişimin Tanımı

"İletişim, bir kişinin bir mesaj aracılığıyla bir diğeriyle temasa geçtiği ve ondan bir yanıt, bir fikir, bir faaliyet veya bir davranış beklediği bir süreç olarak tanımlanabilir."

Empati ve Anlayış



Resim: Canva

Anlayış ve empati duygusal olduğu kadar bilişsel yeteneklerdir. Başka bir kişinin görüş ve deneyimlerini hem hissetmeyi hem de dikkate almayı gerektirir. Çeşitli teorik çerçeveler, anlayış ve empatinin beyinde ve davranışta nasıl işlediğini ve bağımlılıktan nasıl etkilenebileceğini açıklamaya çalışmaktadır.

Duygusal ve bilişsel empati dereceleri arasında ayırım yapmak bir stratejidir.

Bilişsel empati, başka bir kişinin düşüncelerini ve inançlarını tahmin etme veya çağrıştırmaya kapasitesidir. (Yalçın & DiPaola, 2019)

Duygusal empati, başka bir kişinin duygularıyla ilişki kurma veya paylaşma kapasitesidir. (Yalçın ve DiPaola, 2019)

İnsula, amigdala, prefrontal korteks ve ayna nöron sistemi gibi beyin bölgeleri, her iki empati türünün de temelini oluşturan çeşitli beyin alanları ve mekanizmalarıdır. Duygusal empati, bilişsel empatiye kıyasla daha otomatik ve içgüdüsel bir süreçtir (ScienceDirect, 2022). Algı-eylem modeli (PAM) gibi boyutsal bir empati modeli geliştirmek, ek bir stratejidir. Bu model, empatinin düşük seviyeli süreçlerinden - duygusal bulaşma ve taklit gibi - yüksek seviyeli süreçlere - perspektif alma ve zihin teorisi gibi - uzanan bir süreklilik içinde incelenir.

Algı-eylem modeli - PAM'a göre, insanların eylemlerini ve duygularını algılayıp kendi temsillerimizle eşleştirmemizi sağlayan bir ortak beyin ağı bulunmaktadır. Bu ağ, insula, anterior singulat korteks, somatosensoriyel korteks ve ayna nöron sistemini içerir. PAM ayrıca, yönetici kontrolü, hafıza ve dikkat gibi daha gelişmiş bilişsel süreçlerin bu ağı yukarıdan aşağıya modüle ettiğini vurgular.

Her iki teori de, empati ve anlayışın karmaşık ve çeşitli faktörlerden - motivasyon, kişilik, kültür ve durum gibi - etkilendiği konusunda hemfikir. Bağımlılığın türü, kapsamı ve süresi gibi faktörlere bağlı olarak, bağımlılığın empati ve anlayış üzerinde farklı etkileri olabilir. Bazı araştırmalara göre, bağımlılık duygusal ve bilişsel empatiyi bozabilir; bu da duygusal farkındalık, tanıma ve düzenlemenin yanı sıra perspektif alma, zihinselleştirme ve ahlaki muhakemenin azalmasına neden olur.

Duygusal rezonans veya empatik ilgi gibi empatinin bazı özelliklerinin, özellikle benzer deneyimleri veya geçmişleri olanlar için, bağımlılıkla arttığı veya korunduğu başka çalışmalarda gösterilmiştir. Bazı araştırmalar, duygusal rezonans veya empatik ilgi gibi empatinin, özellikle benzer deneyimlere veya geçmişlere sahip olanlar için, bağımlılık durumlarında arttığı veya korunduğunu göstermektedir.

Bu nedenle, bir bağımlılığı olan yetişkinle etkileşimde bulunurken, onların ihtiyaçlarını, durumlarını ve empati kapasitelerini de göz önünde bulundurmak önemlidir. Ayrıca, iletişim yaklaşımını değiştirmek için önyargıları ve duyguları farkında olmak da önemlidir. Bu şekilde, bağımlılığı olan kişiyle daha dostça ve yardımcı bir ilişki kurulabilir, onların engellerini aşmalarına yardımcı olunabilir ve iyileşme sürecini teşvik edebilirsiniz.



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 3.1 Empati E gzersizi

Amaç:

Empati kurma, kişiler arası ilişkileri geliştirir ve çevrimiçisoyal ağlara olan bağımlılığı azaltır.

Egzersiz Kılavuzu

Gönüllü olmak, destek kuruluşlarına katılmak veya mahalle etkinliklerine gitmek gibi empatiyi teşvik etmenin yollarını arayın.

Talimatlar:

- Yerel gönüllülük, destek grubu ve grup etkinliği araştırması yapın.
- Bu faaliyetlere kendi başınıza katılmak için her gün tutarlı bir zaman planlayın.

Gerekli Kaynaklar:

Bölgedeki grup etkinlikleri, destek grupları ve gönüllü fırsatları hakkında bilgi.

Doğru zamanı ve yeri seçin

Ahlak ve siyaset felsefesinde temel bir fikir olan özerklik ilkesi, bağımlılığı olan bir yetişkinle ne zaman ve nerede konuşulacağına karar verme sürecinde uygulanıyor olarak kabul edilebilir. Özerk olmak, kişinin kendi amaç ve hedefleri doğrultusunda, başkalarının etkisi veya zorlaması olmaksızın kendini kontrol edebilme yeteneğine sahip olması anlamına gelir. Saygı duymak Başkalarının özerkliği, onların istediklerini yapmalarını tanımayı ve onların özerkliklerine de saygı göstermeyi gerektirir

Bağımlı bir yetişkinle ne zaman ve nerede konuştuğunuz, mesajınızı nasıl duydukları ve nasıl tepki verdikleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Kesintilerden uzak, dürüst ve nazik bir konuşma yapmak için güvenli ve rahat bir ortam yaratmanız gerekir.

İlişkinize ve güveninize değer verdiğinizizi göstermek için her iki tarafı da düşünerek bir zaman ve yer seçebilir ve iletişim hatlarını açık ve olumlu tutmak istediğinizi ifade edebilirsiniz.



TANIM: Güvenli Alan

Staff (2020) güvenli alanı genel olarak şu şekilde tanımlar:

"Bir kişinin veya insan grubunun, ayrımcılığa, eleştiriye, tacize veya başka herhangi bir duygusal veya fiziksel zarara maruz kalmayacağından emin olabileceği bir yer veya ortam."

İdeal zamanı ve yeri seçmenize yardımcı olması için aşağıdaki tavsiyeleri kullanabilirsiniz:

- Üzgün, öfkeli veya stresli olduğunuzda konuşmaktan kaçının. Bu, ses tonunuzun, beden dilinizin ve kelime seçiminizin düşmanca veya suçlayıcı görünmesine neden olabilir. Sakinleşmek için biraz zaman ayırın ve konuşmadan önce kendinizi hazırlayın.

- Başkalarının önünde veya kalabalık bir ortamda konuşmak tavsiye edilmez. Bu durumda insanlar savunmacı bir tutum alabilir, savunmasız hissedebilir veya utanabilirler. Bu da sorunlarını açıkça tartışmalarını veya itiraf etmelerini engelleyebilir. Gizliliğinizi koruyabileceğiniz sakin ve tenha bir yer seçin. Ayrıca, zor zamanlarda veya tartışma durumlarında konuşmaktan kaçının.

Bu tür durumlar, yetişkinlerin kendilerini çaresiz, tehlikede veya köşeye sıkışmış hissetmelerine yol açabilir. Bu durumda, genel olarak işlerin istikrarlı ve sakin olduğu bir zamanı seçmek önemlidir ve acil sorunların veya taleplerin olmadığı bir zamanı tercih etmek iyidir. Sonuç olarak, karşı tarafın müsait olduğunu ve konuşmaya hazır olduğunu belirtmek önemlidir. Bu, onların mahremiyetlerine ve kişisel alanlarına saygı duyduğunuzu gösterir ve onları zorlamak veya gereksiz yere etkilemek istemediğinizi anlamalarını sağlar. Onlara sizinle konuşmaya açık olup olmadıklarını sormak ve sonra ikiniz için uygun bir zaman ve yer önermek iyi bir yaklaşımdır.



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 3.2 Telefonsuz Bölgeler

Amaç:

Evde telefon kullanımını sınırlayarak belirli alanlar oluşturmak, yüz yüze iletişimi artırır ve dikkat dağınıklığını azaltır.

Uygulama Kılavuzu:

Evde telefon kullanımına yönelik sınırlar belirlemek önemlidir.

Talimatlar:

1. Telefonların kullanılmayacağı zamanları veya yerleri belirleyin (örneğin, yemek odası).
2. Belirlenen zamanlarda veya yerlerde, aile bireyleri veya ev arkadaşlarıyla daha fazla iletişim kurmalarını ve bağlantı kurmalarını teşvik edin.

Şiddetsiz İletişim

Bağımlılığı olan bir yetişkinle konuşurken, Şiddetsiz iletişim kullanmak başarılı bir iletişimi destekleyen bir strateji olabilir. Şiddetsiz iletişim, empati, şefkat, destek ve anlayış iletiyor ve saldırganlık, eleştiri veya suçlama gibi olumsuz yaklaşımlardan kaçınıyor. Bu yaklaşım, kişinin duygularını ve ihtiyaçlarını anlamaya odaklanır ve onları suçlamak yerine durumları veya davranışları ele alır.

Her iki taraf için de Şiddetsiz iletişim kullanmanın çeşitli avantajları bulunmaktadır. Bağımlılığı olan kişi için şiddetsiz iletişimin bazı faydaları şunlardır:

- Daha işbirlikçi ve açık olmalarını teşvik ederken, koruyucu ve dirençli olma eğilimlerini azaltır.
- Öz değer ve öz yeterlilik duygularını artırırken, utanç ve suçluluk duygularını azaltır.
- Sorunlarını kabul etmeleri ve yardım istemeleri için cesaretlendirir.
- Dinleyicilerin rahatlık hissini ve konuşmacı ile yakınlığını artırır.

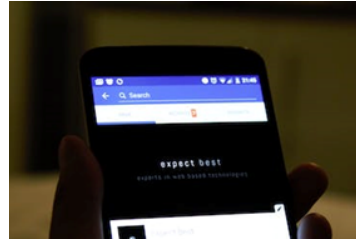


TANIM: Şiddetsiz İletişim

Bağımlılıktan Kurtulmada İletişim Becerilerinin Önemi,

Şiddetsiz iletişim, gözlem, duyguları tanımlama, ihtiyaçları belirleme ve talepte bulunma gibi dört aşamalı bir süreç kullanarak insanların empati ve iletişim yoluyla kendileriyle ve başkalarıyla bağlantı kurmalarına yardımcı olan bir iletişim çerçevesidir.

Şiddetsiz İletişim'in hayatımıza getirdiği birçok faydalardan biri, bağımlılık yapıcı madde kullanan birisiyle utanç verici veya baskıcı olmayan bir şekilde iletişim kurmayı öğrenmemize yardımcı olmasıdır. (Bağımlılıktan Kurtulmada İletişim Becerilerinin Önemi)



Resim: Canva

- Şiddetsiz iletişim kullanarak, konuşmacının kızgınlığı ve öfkesi azaltılabilir, sükuneti ve sabrı artırılabilir.
- Ayrıca, daha doğru ve net olmalarını sağlayarak belirsizlikten kaçınabilirsiniz.
- Kendi dürüstlüğünüzü koruyarak, sınırlarınızı ve ilkelerinizi de sürdürebilirsiniz. Bağımlıyla iletişim kurarak ilişkinizi sürdürebilirsiniz.

Aşağıda Şiddetsiz İletişim ile ilgili bazı örnekler yer almaktadır:

- "Seni cesaretlendirmek ve dinlemek için buradayım. Nasıl yardımcı olabilirim?" yerine "Her zaman yapmamak için nedenler buluyorsun. Kendini toparla, bunu ihtiyacın var."
- "Bağımlılığın hem davranışları hem de beyni etkileyen karmaşık bir zihinsel bozukluk olduğunun farkındayım. Suçlu sen değilsin." yerine "Sen bir bağımlısın."



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 3.3 Offline Conversations

Amaç:

İnsanlarla yüz yüze konuşmak daha anlamlı kişisel bağlar kurulmasını sağlar ve elektronik iletişime olan bağımlılığı azaltır.

Uygulama Kılavuzu:

Teknoloji kullanmadan anlamlı bir iletişim kurun.

Talimatlar:

- Ailenizle, arkadaşlarınızla veya iş yerinizle sık sık yüz yüze görüşmeyi planlayın.
- Bu tartışmalar sırasında önemli konulara ve aktif dinlemeye odaklanın.

Gerekli Kaynaklar:

Gerekirse, planlayıcı veya takvim gibi planlama araçları kullanın.

Aktif ve dikkatli bir şekilde dinleyin

Bağımlı bir yetişkinle iletişim kurarken, iyileşmenin nasıl gerçekleştiğini göstermek mümkündür. Etkili bir iletişim için, bir kişinin sadece karşısındakinin söylediklerini duymakla kalmayıp aynı zamanda daha fazlasını yapması gerekmektedir.

Kişinin, karşısındakinin söylediklerinin ötesindeki anlamı ve amacı anlamak için aktif olarak dinlemesi de önemlidir. Konuşma sırasında, diğer şeylere dikkat dağıtmadan ve dikkati dağıtmadan tamamen hazır ve odaklı olmak, dikkatli dinleme olarak bilinen bir iletişim becerisidir.

Diyaloğa dahil olan her iki taraf da aktif ve dikkatli dinlemeden kazançlı çıkabilir. Bağımlılığı olan birini aktif ve dikkatli bir şekilde dinlemek şunları sağlayabilir:

- Yalnızlık ve izolasyonlarını azaltmak için, karşı tarafın duyulduğunu ve saygı gördüğünü hissetmesine yardımcı olur.
- Fikirlerini ve duygularını daha net bir şekilde iletebilmeleri için destek olur.
- İyi bir ilişki geliştirmek ve dinleyicinin güvenini kazanmak için yardımcı olur.
- Onları ihtiyaçlarını, koşullarını, hedeflerini ve olasılıklarını gözden geçirmeye teşvik eder.



TANIM: Aktif Dinleme

Aktif Dinleme Nedir?

- *Aktif dinleme, karşılıklı anlayışı geliştiren bir başka kişiyi dinleme ve yanıt verme yöntemidir. Durumu yatıştırmak ve sorunlara çözüm aramak için önemli bir ilk adımdır.*

Dinleyicinin aktif ve dikkatli bir şekilde dinlemesi şu yollarla gerçekleştirilebilir:

- Bağımlıyı daha iyi anlamalarına yardımcı olun, böylece ani kararlar vermek veya varsayımlarda bulunmak yerine daha iyi bilgiye sahip olabilirler.
- Eleştirici veya tavsiye niteliğindeki ifadelerden kaçının ve yerine daha yapıcı ve uygun bir şekilde yanıtlamalarına yardımcı olun.
- Kendi duygularını ve tepkilerini kontrol etmelerine yardımcı olun, böylece öfkelenme veya sinirlenme gibi olumsuz tepkilerden kaçınabilirler.
- Karşılıklı bağımlılığı destekleyen davranışlardan kaçınırken kendi ilkelerini ve sınırlarını korumaları için onları teşvik edin.



Gerçek Hayattan Kurgusal Örnekler

İletişimsizlik ve Sarah'ın İnternet Araştırma Bağımlılığı

Sarah, sürekli olarak internet araştırma bağımlılığına sahip bir karakterdir. Bilgiye olan merakı ve öğrenme isteği takdire değer olsa da, bu bağımlılığı kişisel ilişkilerinde iletişimsizlik sorunlarına yol açmaktadır. Diğer insanların fikirlerini desteklemek veya çürütmek için sürekli bilgi toplama eğilimi, Sarah'ın konuşmalar sırasında diğerlerinin sözlerini tam olarak anlamasını engelliyor ve sık sık onların sözlerini kesmesine veya cümlelerini tamamlamasına neden oluyor. Sarah'ın iletişim becerilerini geliştirmesine ve aktif dinleme alışkanlıklarını kazanmasına yardımcı olacak bir iletişim pratiğine ihtiyacı var.

Aktif ve odaklanmış dinleme becerilerine ilişkin bazı örnekler şunlardır:

- Konuşmacının sözlü ve sözsüz ipuçlarını gözlemleme, ses tonu, duruş ve yüz ifadelerini dikkatlice izleme.
- Göz temasını sürdürmek ve başınızı sallayarak, sırtarak veya öne eğilerek dikkatinizi ve ilginizi gösterme.
- Açık uçlu sorular sormak suretiyle daha fazla yorum ortaya çıkarmak, örneğin, "Bu konuda ne hissediyorsun?" veya "Neye ihtiyacın olduğunu düşünüyorsun?"
- Anlaşıldığından emin olmak ve empati göstermek için, söylenenleri başka kelimelerle ifade etmek ve üzerinde düşünmek, örneğin, "Yani kendinizi umutsuz ve korkmuş hissettiğinizi mi söylüyorsunuz?" veya "Bağımlılığınız sizi ele geçiriyor gibi görünüyor."
- "Bakalım doğru anlamış mıyım?" gibi ifadeler kullanarak tartışmanın kilit noktalarını özetleyebilir, nelerin konuşulduğunu ve kararlaştırıldığını gözden geçirebilirsiniz. Örneğin, "Uyusturucu kullanmayı bırakmak istiyorsunuz ama nasıl yapacağınızdan emin değilsiniz. Nüks olasılığı ve yoksunluk belirtileri konusunda endişelisiniz. Birkaç farklı tedavi türünü denemek istiyorsunuz ancak benim desteğime ihtiyacınız var."



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 3.4 Mindful-Bilinçli Farkındalıkla Dinleme

Amaç:

Dikkatli dinleme becerisi, iletişimi geliştirir ve açık diyalogu teşvik eder, bu da ilişkilerin olumlu yönde gelişmesini sağlar.

Egzersiz Kılavuzu:

Başkalarıyla iletişim kurarken, farkındalıkla dinleme pratiği yapın.

Talimatlar:

Sohbet ettiğiniz kişiye tamamen odaklanın ve onun söylediklerini dikkatlice dinleyin. Başkası konuşurken araya girmekten veya yanıt vermekten kaçının.



Resim: Canva

Öz Yansıtma

Kendi üzerine düşünmeyi teşvik etmek, bağımlı bir yetişkinle iletişim kurarken anlayış, farkındalık ve değişim için önemlidir. Öz-düşünüm, kişinin içsel bir yolculuk yaparak etkilendiği şeyleri ve sonuçlarını anlamasına yardımcı olan bir uygulamadır. Bağımlı bir birey, kendi durumunu tanımlamak, motivasyonlarını ve tetikleyicilerini anlamak, güçlü ve zayıf yönlerini kavramak, seçeneklerini ve isteklerini değerlendirmek için kendi düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve deneyimlerini analiz etmekten faydalanabilir.



TANIM: Kendini Yansıtma

Öz-Yansıtma: Tanım ve Nasıl Yapılır

Öz-düşünüm, kim olduğunuza, değerlerinizin neler olduğuna ve neden böyle düşündüğünüze, hissettiğinize ve davrandığınıza dair anlayışınızı geliştirmek için kullanabileceğiniz zihinsel bir süreç olarak tanımlanır. Kendinizi yansıttığınızda ve sizi neyin yönlendirdiği konusunda daha bilinçli hale geldiğinizde, kendinizi daha kolay geliştirmenize veya yaşamınızı iyileştirmenize yardımcı olacak değişiklikler yapabilirsiniz.

Öz-düşünümü teşvik etmek, iletişimde her iki taraf için de faydalıdır. Bağımlılığı olan biri için şunları sağlayabilir:

- İnkâr ve gerekçelendirme döngüsünü sonlandırarak eylemlerini sahiplenme ve hesap verebilirlik kabul etme.
- Özsaygı ve özyeterliliklerini artırarak güçlendirme duygusu kazanma.
- Başarısızlıklardan ve zaferlerden ders çıkararak başa çıkma ve sorun çözme becerilerini geliştirme.
- Değerlerini ve hedeflerini eylemleriyle uyumlu hale getirme ve daha anlamlı bir yaşam için teşvik etme.

Dinleyiciyi kendi üzerine düşünmeye bunları yaparak teşvik edebilirsiniz:

- Bağımlının özerkliğini ve kararlarını kabul ederek, kendi fikirlerinizi dayatmak yerine destek olun.
- Tavsiye ve yapıcı eleştirilerle yardımcı olun, ancak eleştirel veya yargılayıcı olmaktan kaçının.
- Etkinleştirici veya bağımlılık teşvik edici davranışlardan uzak durmalarına ve iyileşmekte olan bağımlıyı cesaretlendirmelerine yardımcı olun.
- Çatışmayı önlemek için işbirliğine dayalı ve güvenilir bir ilişki geliştirmek için bağımlıyla çalışın.

Öz düşünümü teşvik etmek için örneğin:

- "Bağımlılığınıza neyin neden olduğunu düşünüyorsunuz?" gibi açık uçlu sorular sormak, bağımlıyı koşulları ve ihtiyaçları hakkında derinlemesine düşünmeye yönlendirir. veya "Şu anda sürdürdüğünüz yaşam tarzı hakkında ne hissediyorsunuz?"
- Bağımlı kişinin fikirlerini ve duygularını ifade etmesine ve keşfetmesine olanak tanıyan günlük tutma veya diğer sanatsal uğraşları teşvik etmek, örneğin "Her gün günlük tutmayı deneyebilirsiniz. Bu, öz farkındalığınızı geliştirmenize yardımcı olabilir."



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 3.5 Yazılı İletişim

Amaç:

Kalem ve kağıtla iletişim, internet etkileşiminin yerine geçmesi için teşvik edilir ve öz düşüncümü teşvik eder.

Uygulama Kılavuzu

Kağıt üzerinde ve kalem kullanarak metinsel iletişimi teşvik edin.

Talimatlar:

- Her gün veya her hafta kendinize mektup yazmak, günlük tutmak veya duygu ve düşüncelerinizi kağıda dökmek için belirli bir zaman ayırın.

Gerekli Kaynaklar:

Kalem, defter veya günlük gibi yazı araçları.

Kendinize Özen Göstermeyi İhmal Etmeyin

Bağımlılığı olan biriyle konuşurken, kendi ihtiyaçlarınıza, duygularınıza ve sınırlarınıza dikkat etmek önemlidir. Kendinizi korumak ve refahınızı sağlamak için kendi bakımınıza özen göstermelisiniz. Bu tür iletişim bazen stresli ve zorlayıcı olabilir, bu yüzden iyi başa çıkma mekanizmalarını öğrenmek önemlidir. Kendinizi iyi bakarsanız, onlara daha etkili ve sevgi dolu bir şekilde destek olabilirsiniz.



Resim: Canva

Yoksunluk için Sağlıklı Başa Çıkma Mekanizmaları

Çoğu tedavi merkezi, kişinin yeni davranışlar geliştirmesine yardımcı olmak için çeşitli başa çıkma teknikleri sunar. Bu tekniklerden biri olumlu düşünmeyi öğrenmektir. Olumsuz düşünmek kişiyi daha da kötü hissettirebilir ve geriye doğru bir döngüye yol açabilir. Olumlu düşünme ise kişinin her durumda olumlu yönleri bulmasına ve olumsuzlukları ele almaya teşvik eder. Bu, olumsuz şeyleri önemsizleştirmek anlamına gelmez. Tam tersine, kişi olumsuzlukları kabul etmeye teşvik edilir.

Herkes için, iletişim sırasında kendine iyi bakmanın birçok faydası vardır. Bağımlılığı olan biri için bu faydalar şunlardır:

1. Kendi bağımsızlığınıza ve seçim özgürlüğünüze saygı göstermelerine ve sizi kontrol altına almaktan kaçınmalarına yardımcı olun.
2. Bağımlılıklarının etkilerini anlamalarına ve tedavi veya değişiklik yapma konusunda teşvik edilmelerine yardımcı olun.
3. Size daha fazla güvenmelerini sağlayarak sevginizi ve desteğinizi takdir etmelerine yardımcı olun.
4. Kendinizden örnek alarak daha iyi başa çıkma yöntemleri geliştirmelerine yardımcı olun.

Öz bakımın sizin için aşağıdaki faydaları vardır:

- Duygusal, zihinsel ve fiziksel sağlığınızı korumanıza ve tükenmişlik veya yorgunluktan kaçınmanıza yardımcı olur.
- Belirli, tutarlı sınırlar koymanıza ve haklarınızı ve değerlerinizi savunmanıza yardımcı olur.
- İlgili alanlarınızı ve hırslarınızı takip ederken aynı zamanda hayatınızdan ve ilişkilerinizden keyif almanıza yardımcı olur.
- Umutlu ve iyimser bir zihniyetin yanı sıra bir anlam ve amaç duygusu geliştirmenize yardımcı olmak.



Gerçek Hayattan Kurgusal Örnekler

Emma'nın Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygusal Sağlığı

Emma, sosyal medyayı düzenli olarak kullanarak kendisini sürekli olarak başkalarıyla karşılaştırıyor ve çevrimiçi onay arayışına giriyor. Bu bağımlılık nedeniyle duygusal sağlığı ve öz-değer duygusu büyük zarar görüyor. Emma, bu durumu düzeltmek ve ruh sağlığını geliştirmek için sosyal medya kullanımını sınırlamaya ve yerine farkındalık pratiği yapma, günlük tutma ve sevdikleriyle zaman geçirme gibi şeylere odaklanmaya karar veriyor. Kendi bakımına öncelik vermesi gerektiğini fark ettiği için bu değişiklikleri yapıyor. Bu değişiklikler sayesinde, ruh sağlığını sanal onay arayışının önüne koymaya başlıyor.

Kendine bakmak aşağıdakileri içerir:

- o Profesyonel yardım almak veya deneyimlerinizi paylaşabileceğiniz, başkalarından bilgi edinebileceğiniz, yönlendirme ve ilham alabileceğiniz bir öz destek grubuna katılmak.
- o Sağlıklı beslenmek, sık sık egzersiz yapmak, yeterince uyumak, meditasyon yapmak ve rahatlamak gibi bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu besleyen faaliyetlerde bulunarak kendinize bakmak.
- o Okumak, yazmak, sanat, bahçe işleri ve keyifli ve tatmin edici bulduğunuz diğer faaliyetler.
- o Sizi tüketen veya yaralayan kişilerden uzak durmak ve aile, arkadaşlar, akıl hocaları vb. gibi sizi seven ve destekleyen kişilerle vakit geçirmek.



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 3.6 Sosyal Etkinlikler

Amaç:

Yüz yüze sosyal etkinliklere ve toplantılara katılmak çevrimdışı ilişkileri geliştirir.

Uygulama Kılavuzu:

Sosyal toplantılara, topluluk etkinliklerine ve diğer yüz yüze temaslara aktif olarak katılın.

Talimatlar:

- o İlgili alanlarınızı paylaşan mahalle kulüpleri, hayır kurumları veya hobi grupları bulun ve bunlara katılın.
- o Sosyal faaliyetlere ve etkinliklere düzenli olarak katılın.

Gerekli Kaynaklar:

Mahalle etkinlikleri, sosyal toplantılar ve hobi grupları hakkında bilgi.

Destek ve kaynak sunun

Sosyal destek şu şekilde tanımlanmıştır:

"Kişinin önemsendiğine, diğer insanlardan yardım alabileceğine ve destekleyici bir sosyal ağın parçası olduğuna dair algısı ve gerçekliği" (Dellve & Eriksson, 2017).

Bu, bağımlılığı olan bir yetişkinle konuşurken kaynak ve destek sağlayarak gerçekleştirilebilir. Sosyal destek, bir kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığının yanı sıra çevresiyle ile olan ilişkisinin kalitesini ve memnuniyetini de artırabilir.

Sosyal destek çeşitli şekillerde ortaya çıkar ve duygusal, araçsal, bilgi, değerlendirme ve aidiyet yardımı dahil olmak üzere çeşitli amaçlara hizmet eder. Bağımlılığı olan birey için her bir yardım türü çeşitli gereksinimleri karşılayabilir ve çeşitli işlevleri yerine getirebilir. Bunu bir düşünün:

- Duygusal destek sağlamak için bağımlılığı olan kişiye ilgi, empati, özen ve saygı göstermek gerekir. Öz saygıyı artırabilir, olumsuz duyguları azaltabilir ve bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir.
- Bağımlıya bilgi desteği vermek, öneriler, danışmanlık, eleştiri veya yönlendirmeler sunmayı gerektirir. Bağımlılar sorunlarını çözmek, bir karara varmak veya bir profesyonelle iletişime geçmek için ihtiyaç duydukları bilgi, beceri veya kaynakları edinebilirler.
- Bağımlıya somut veya faydalı bir yardım sağlamak araçsal destek olarak adlandırılır. Bireylere engellerin veya zorlukların üstesinden gelmelerinde, hedeflerine ulaşmalarında veya hizmetlere veya terapiye erişim sağlamalarında yardımcı olabilir.
- Bağımlı kişiye arkadaşlık, dahil etme veya katılım sağlama aidiyet desteği olarak adlandırılır. Mücadelelerini veya deneyimlerini anlayan bireylerden bir bağlantı, kabul veya destek duygusu alabilirler.

Kişinin tercihlerine, ihtiyaçlarına, gelişim aşamasına veya terapiye hazır olup olmamasına bağlı olarak, kişinin tercih ettiği stil ve yardım miktarı değişebilir. Sonuç olarak, destek ve kaynakları kişinin kendine özgü durumuna ve hedeflerine uygun hale getirmek kritik önem taşır. Buna ek olarak, kaynakları vermeden veya almadan önce kaynakların bağlamı, kalitesi ve potansiyel avantaj ve dezavantajları hakkında düşünmek çok önemlidir.



Resim: [Canva](#)

Bir bağımlı yetişkine konuşurken, kaynak ve yardım sunmak, her iki tarafa da fayda sağlayabilecek bir sosyal destek türüdür. Ancak, her bireyin koşulları ve hedefleri farklı olduğundan, uygun ve etkili kaynakların ve desteğin türünü ve miktarını belirlemek önemlidir. Ayrıca, sunulan veya alınan kaynakların ve yardımın kalitesini ve durumunu göz önünde bulundurmak da önemlidir. Yardım ve kaynak sağlamanın veya almanın avantaj ve dezavantajlarını değerlendirmek de önemlidir.



Günlük Geri Çekilme Egzersizi 3.7 **Ekran Süresi Sınırlama**

Amaç:

Ekran süresinin sınırlandırılması, dijital faaliyetlerin yüz yüze etkileşimlerle değiştirilmesini teşvik eder ve internet kullanımının kademeli olarak azaltılmasına yardımcı olur.

Uygulama Kılavuzu:

Ekran sürenizi takip eden ve düzenli olarak sınırlamanıza izin veren yazılım veya cihaz özelliklerini kullanın.

Talimatlar:

- o Kullanımınızı takip etmek için ekran süresi takip uygulamalarını seçin veya cihaz ayarlarını değiştirin.
- o Ekran sürenizi kademeli olarak azaltın ve sosyal etkileşimi teşvik eden etkinliklerle değiştirin.

Gerekli Kaynaklar:

Ekran süresi takibi için uygulamalar veya cihaz ayarları.

İyileşme Sürecini Destekleme

Bağımlılıktan kurtulmayı desteklemek, madde kullanımı veya diğer bozuklukları olan kişilere fiziksel, psikolojik ve sosyal engellerini aşmalarında ve kişisel hedeflerine ve refahlarına ulaşmalarında yardımcı olma süreci olarak düşünülebilir.

Bağımlılığın niteliği ve yoğunluğu, bakımın erişilebilirliği ve kalitesi, hastanın değişime hazır olup olmaması ve sosyal ve çevresel ortam, iyileşme üzerinde etkisi olabilecek değişkenlerdir.

Ek olarak, iyileşme tıbbi, psikolojik, sosyal veya kişisel modeller de dahil olmak üzere çeşitli açılardan ele alınabilir. Akran desteği modeli, bağımlılıktan kurtulmaya yardımcı olmanın anlaşılmasına ve uygulanmasına yardımcı olabilecek teorik bir çerçevedir. Akran desteği şu şekilde tanımlanmaktadır:

"Psikiyatrik, alkol ve/veya uyuşturucu ile ilgili diğer sorunlardan uzun vadeli iyileşme sağlamak için benzer koşullara veya durumlara sahip bireylere profesyonel olmayan, klinik olmayan yardım verme ve alma süreci" (Hameed Shalaby & O Agyapong, 2020)

Akran desteği, bağımlılık ve iyileşme ile kişisel olarak ilgilenmiş ve benzer sorunlardan geçen diğer kişilere empati, umut, yönlendirme ve faydalı destek ile yardımcı olabilecek kişiler tarafından verilebilir. Akran desteği, karşılıklı yardım grupları, koçluk, destek ve eğitim de dahil olmak üzere birçok şekilde olabilir.

Hem akran destekçileri hem de madde kullanım bozukluğu olan kişiler, iyileşme sürecinde akran desteğinden faydalanabilir. Örneğin, akran destekçileri şunları sağlayabilir:

- Öz yeterlilik, öz saygı ve güçlendirme duygusunu artırarak öğrenme ve beceri geliştirme fırsatları, geri bildirim ve rol modelleri sunabilirler.
- Topluluk içinde kabul ve karşılıklı saygı duygusunu teşvik ederek damgalama, dışlama ve önyargıları azaltabilirler.
- Bilgi, öneri ve komşuluk hizmetlerine erişimi kolaylaştırarak sosyal destek, bağlantı ve ağ kaynaklarını artırabilirler.

- Kişisel dönüşümü teşvik etmek için, bireylere kendi düşüncelerini ve hedeflerini değerlendirme, anlam oluşturma ve amaç belirleme konusunda teşvikte bulunun.

Rehabilitasyon sürecinde, akran desteği diğer profesyonel yardımlarla bir araya gelerek kapsamlı bir yaklaşım oluşturabilir. Örnekler şunları içerir:

- Sağlık uzmanlarıyla iş birliği yaparak, akran destekçileri bakım kalitesini ve etkinliğini artırmak için bilgi ve geri bildirim alışverişinde bulunabilirler.
- Kültürel farklılıkları anlayarak ve iletişimi teşvik ederek, akran destekçileri klinik profesyoneller ve hizmet kullanıcıları arasında bir aracı rolü üstlenebilirler.

İnternet bağımlılığından kurtulma, sürekli yardım ve motivasyon gerektiren bir süreçtir. Kişiyi sürekli kontrol edin ve başarıları için takdirinizi ifade edin.

Sabırlı ve empatik olmayı ve gerektiğinde yardım ve destek sağlamayı unutmayın. Rehabilitasyon yolculukları boyunca, başarılarından dolayı onları tebrik edin ve sevgi ve destekle yanlarında kalın.



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 3.8 **Çevrenizde Teknolojinin Etkisini** **Azaltmak**

Amaç:

Teknolojiden uzak bir alan yaratmak yazma, okuma ve meditasyon gibi çevrimdışı uğraşlar için bir soluklanma imkanı sunar.

Uygulama Kılavuzu:

Evinizde belirlenmiş bir "teknolojiden arındırılmış" alan olmalıdır.

Talimatlar:

- Bu özel alanda hiçbir elektronik cihaza izin verilmediğini açıkça belirtin.
- Bu alanı okuma, yazma ve meditasyon gibi çevrimdışı faaliyetler için kullanın.

Gerekli Kaynaklar:

Teknolojiden arındırılmış bir ortam oluşturmak ve bu ortamı korumak için kurallar.

Sınırlar koymak ve hedefler belirlemek

Sınırlar koymak ve hedefler belirlemek, internet bağımlısı bir kişiye yardımcı olacak tekniklerden biridir. Sınırlar, kendiniz ve başkaları için yapmaya, kabul etmeye veya hoş görmeye istekli olduğunuz ve olmadığınız şeylere koyduğunuz kısıtlamalardır. Hedefler, elde etmeyi umduğunuz veya başka bir kişinin elde etmesine yardımcı olduğunuz kesin, ölçülebilir sonuçlardır.



Resim: [Canva](#)

"Sınırlar, kendimiz için belirlediğimiz ve eylem veya iletişim yoluyla uyguladığımız sınırlardır. Kendimizi güvende ve sağlıklı hissetmek için neye ihtiyacımız olduğunu, ne zaman ihtiyacımız olduğunu tanımladığımızda ve bu parçalarımızı korumak için araçlar yarattığımızda, işte ve evde refahımız için harikalar yaratabiliriz" (A Guide to Setting Better Boundaries, 2022)

Örneğin, bağımlı bireyin bir internet kullanım planı veya bütçesi oluşturmaya yardımcı olarak, çevrimiçi etkinliklere çevrimdışı alternatifler keşfederek, uzman tavsiyesi olarak veya bir destek grubuna katılarak ve başarıyı takip edip ödüllendirerek sınırlar koymasına yardımcı olabilirsiniz. İnternet bağımlılığı olan bir kişi, sınırlar koyarak ve hedefler geliştirerek hayatı üzerindeki kontrolünü yeniden ele alabilir, teknolojiye olan bağımlılığını azaltabilir, refahını artırabilir ve ilişkilerini iyileştirebilir.



TANIM: Hedef Belirleme

Hedef Belirleme Nedir? Tanım, Süreç ve Örnekler (Mindmesh)

"Hedef belirleme, bir birey veya kuruluşun ulaşmayı amaçladığı spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, ilgili ve zamana bağlı hedefleri tanımlama sürecidir. İstenen sonuçların belirlenmesini ve bunlara ulaşmak için bir plan geliştirilmesini içerir".

Özellikle internet bağımlılığı olan kişi dirençli, saldırgan veya inkarcı ise, sınırlar oluşturmak ve hedefler belirlemek zor olabilir. Diğer kişinin bakış açısını ve duygularını dinlemenin yanı sıra endişelerinizi ve beklentilerinizi açık, nazik ve saygılı bir şekilde ifade etmek çok önemlidir.

Sınırların belirlenmesi ve hedeflerin tanımlanmasında müzakere ve uzlaşma da söz konusu olabilir. Cesaretlendirici ve kararlı olmak, kişinin özerkliğini onurlandırmak ve onu sorumlu tutmak ile değişimi teşvik etmek ve gerçekleri kabul etmek arasında bir denge kurmanız gerekebilir.

Sınırlar koymak ve hedefler belirlemek sabır ve sebat gerektirebilir. Sonuçları hemen veya tutarlı bir şekilde göremeyebilirsiniz ve aksilikler veya nökslerle karşılaşabilirsiniz. Ne kadar küçük olursa olsun her türlü ilerlemeyi kabul etmek ve başarıları kutlamak önemlidir. Esnek ve uyarlanabilir olmak ve sınırlarınızı ve hedeflerinizi gerektiği gibi ayarlamak da önemlidir.



Resim: Canva



Gerçek Hayattan Kurgusal Örnekler

Kariyer Gelişimi ve Laura'nın İnternetteki Dikkat Dağınlıklığı

Rol Model Olun

Teknoloji kullanımı, ilişki yönetimi ve duygusal düzenleme konusunda sağlıklı ve dengeli bir örnek sunmak, internet bağımlılığıyla mücadele eden biri için rol model olmanın bir parçasıdır.

Rol Modeli: Bireyin belirli bir rol için davranışlarını örnek aldığı kişi. (Bell, 2014)



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 3.9 Açık Hava Etkinlikleri

Amaç:

Dijital olmayan açık hava etkinlikleri sosyal bağlantıyı teşvik eder ve internete olan bağımlılığı azaltır.

Uygulama Kılavuzu:

İnterneti sık kullanmayı gerektirmeyen açık hava etkinliklerine katılın.

Talimatlar:

- Yürüyüş, ata binme, doğa yürüyüşü veya bir spor takımına katılma gibi açık hava etkinliklerini seçin.
- Bu faaliyetler sırasında, dijital olmayan bir ortamda başkalarıyla etkileşim kurmaya odaklanın.

Gerekli Kaynaklar:

Toplulumunuzdaki spor faaliyetleri ve açık hava etkinlikleri hakkında ayrıntılar.

Rol model olmak aynı zamanda sınırlarınızı ve hedeflerinizi korumayı ve bunlarla çatışmayacak veya bunları baltalamayacak şekilde hareket etmeyi gerektirir. İnternet bağımlılığı olan birine örnek olmak, yeni alışkanlıklar, yetenekler ve başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerine, öz yeterliliklerini ve öz saygılarını artırmalarına ve izolasyonlarını ve teknolojiye olan bağımlılıklarını azaltmalarına yardımcı olabilir.



Gerçek Hayattan Kurgusal Örnekler

Ebeveynlik ve John'un Sosyal Medya Bağımlılığı

Bir ebeveyn olan John, aşırı sosyal medya kullanımının çocuklarıyla olan ilişkisini kötü etkilediğinin farkındadır. Çocuklarının ekranları aşırı kullanarak onun davranışlarını taklit ettiklerini gözlemler. John, çocuklarına iyi bir örnek olmak için sosyal medyada daha az zaman geçirmeyi ve onlarla daha anlamlı bir iletişim kurmayı seçer. John onlarla vakit geçirerek, etkinliklere katılarak ve çevrimiçi ve çevrimdışı katılım arasında sağlıklı bir denge kurarak iyi bir örnek oluşturuyor. Bu da çocuklarını daha iyi çevrimiçi alışkanlıklar edinmeye teşvik ediyor.



Image: Pexels

Rol model olmak kusursuz olmayı ya da inançlarınızı veya tercihlerinizi internet bağımlısı birine dayatmayı içermez. Samimi, cesaretlendirici ve şefkatli olmayı; aynı zamanda erdemlerinizi ve kusurlarınızı sahiplenmeyi gerektirir. Bu aynı zamanda kendiniz için de faydalıdır, çünkü sizi kendi ihtiyaçlarınızla ilgilenmeye, gerektiğinde yardım aramaya ve çevrimdışı etkinliklerden ve ilişkilerden zevk almaya teşvik eder.



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 3.10 Telefonsuz Yemek Saatleri

Amaç:

Günde en az bir öğün telefon kullanılmadığında anlamlı sohbetler ve başkalarıyla bağlantılar gelişir.

Uygulama Kılavuzu:

Yemek sırasında telefonunuzu bir kenara bırakmayı alışkanlık haline getirin.

Talimatlar:

- Her gün, herhangi bir elektronik cihaz kullanmayacağınız bir öğle yemeği saati seçin.
- Bu zamanı ailenizle, arkadaşlarınızla ve iş arkadaşlarınızla bağlantı kurarak ve anlamlı konuşmalar yaparak geçirin.

SONUÇ

İnternet bağımlısı bir yetişkinle sohbet etmek bazen zorlayıcı olabilir, ancak bazı temel kurallara ve kavramlara bağlı kalmak bu deneyimi ödüllendirici hale getirebilir. Bu kurallar, empati göstermek, uygun bir zaman ve mekanı seçmek, şiddetsiz iletişim kullanmak ve aktif ve dikkatli bir şekilde dinlemeyi içerir.

Kendini yansıtmak, öz bakımı teşvik etme, kendine iyi bakma, destek ve kaynak sağlama, iyileşmeye yardımcı olma, sınırlar koyma, hedefler belirleme ve örnek olma. Bu teknik ve becerileri kullanarak internet bağımlılığı olan bir kişinin sorununu çözmesine ve ilişkilerini geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz.



Image: Canva

Önemsediğiniz kişiyle olan ilişkinizi geliştirmek, iletişim becerilerinizi güçlendirmek ve kendinize daha iyi bakmak sizin için de faydalı olabilir. İnternet bağımlılığıyla mücadele eden kişilere empati göstermek, onları aktif bir şekilde dinlemek ve destek sağlamak, iyileşme sürecine yardımcı olabilir. Açık iletişim ve destek, daha mutlu ve dengeli bir yaşamın anahtarı olabilir.

KAYNAKÇA

6 Effective Ways to Communicate Through Addiction. (2016, December 29). Retrieved from <https://drugabuse.com/blog/talk-communicate-addiction/>

9 Tips for Communicating with Someone Who Has an Addiction. (2021, October 3). Retrieved from <https://www.verywellmind.com/how-to-talk-to-an-addict-22012>

A Guide to Setting Better Boundaries. (2022, April 14). Retrieved from <https://hbr.org/2022/04/a-guide-to-setting-better-boundaries>

Coping Mechanisms for Withdrawal. (2018, December 23). Retrieved from <https://www.crestviewrecoverycenter.com/addiction-blog/coping-mechanisms-for-withdrawal/>

Bell, K. (2014, November 29). Role model definition. Retrieved from <https://sociologydictionary.org/role-model/>

Definição de Comunicação de acordo com 5 Autores. (n.d.). Retrieved from <https://pt.thpanorama.com/blog/cultura-general/definicin-de-comunicacin-segn-5-autores.html>

Dellve, L., & Eriksson, A. (2017). Health-Promoting Managerial Work: A Theoretical Framework for a Leadership Program that Supports Knowledge and Capability to Craft Sustainable Work Practices in Daily Practice and During Organizational Change. *Societies, MDPI*, 7(2), 1-18.

Guide to Self-Care for People Who Love Addicts. (n.d.). Retrieved from <https://rehab.com/self-care-for-people-who-love-addicts/>

Health, V. (2015, December 28). 7 Boundaries to Set When A Loved One Is Addicted. Retrieved from <https://vertavahealth.com/blog/7-boundaries-to-set-when-a-loved-one-is-addicted/>

How to ask if they're getting addicted (2022, April 6). Retrieved from. <https://psyche.co/guides/how-to-talk-to-someone-about-their-drug-or-alcohol-use>

Importance of Communication Skills in Recovery from Addiction. (n.d.). Retrieved from <https://www.nonviolentcommunication.com/learn-nonviolent-communication/nvc-addiction/>

Intervention: Help a loved one overcome addiction. (2017, July 20). Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/intervention/art-20047451>

ADHD Adults Communicate Better Using These 7 Listening Tips. (2022, November 14). Retrieved from <https://marlacummins.com/adhd-adults-and-challenges-listening/>

Mancini, A. (2008). Self-determination theory: A framework for the recovery paradigm. *Advances in Psychiatric Treatment*, 14(5), 358-365.

McCrary, B. S., & Flanagan, J. C. (2021). The Role of the Family in Alcohol Use Disorder Recovery for Adults. *Alcohol Research: Current Reviews*, 47(1), 06.

13 Self Reflection Worksheets & Templates to Use in Therapy. (2021, May 1). Retrieved from <https://positivepsychology.com/reflection-journal-worksheets/>

Nonviolent Communication. (n.d.). Retrieved from <https://modelthinkers.com/mental-model/nonviolent-communication?type=share>

Self-Reflection: Definition and How to Do It. (n.d.). Retrieved from <https://www.berkeleywellbeing.com/what-is-self-reflection.html>

Shalaby, R. A. H., & Agyapong, V. I. O. (2020). Peer Support in Mental Health: Literature Review. *JMIR Mental Health*, 7(6), e15572.

Staff, O. (2020, February 7). What is a Safe Space?. Retrieved from <https://diversity.ncsu.edu/news/2020/02/07/what-is-a-safe-space/>

Cox, S. S., & Reichel, C. M. (2023). The intersection of empathy and addiction. *Pharmacology, Biochemistry, and Behavior*, 222(1), 173509.

The Most Important Things You Can Do to Help an Alcoholic. (n.d.). Retrieved from <https://www.healthline.com/health/most-important-things-you-can-do-help-alcoholic>

What is Active Listening? (n.d.). Retrieved from <https://www.usip.org/public-education-new/what-active-listening>

What is Goal Setting – Definition, Process & Examples (n.d.). Retrieved from <https://www.mindmesh.com/glossary/what-is-goal-setting>

What Is Internet Addiction Disorder? (n.d.). Retrieved from <https://psychcentral.com/addictions/net-addiction>

What It Really Means to Take Care of Yourself. (2023, May 1). Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/your-emotional-meter/202104/what-it-really-means-take-care-yourself>

Words Matter: Preferred Language for Talking About Addiction (2021, June 23). Retrieved from <https://nida.nih.gov/research-topics/addiction-science/words-matter-preferred-language-talking-about-addiction>

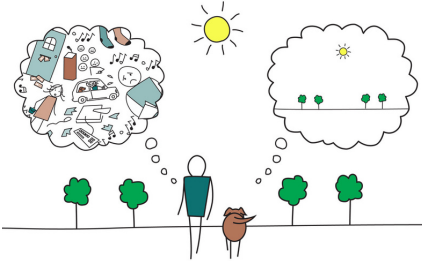
Yalçın, Ö., & DiPaola, S. (2019). Modeling empathy: building a link between affective and cognitive processes. *Artificial Intelligence Review*, 53(1), 2983-3006.

Modül 4

Mindfulness-Bilinçli Farkındalık

Giriş

Mindfulness-Bilinçli Farkındalık, düşüncelerimizin, duygularımızın, bedensel hislerimizin ve çevremizin nazık, besleyici bir mercekten an be an farkındalığını sürdürmekle ilgilidir.



Mind Full, or Mindful?

Resim: [Waterford Counseling](#)

Farkındalığı düşündüğümüzde, çevremizi kabullenmeye başlarız ve bu da duygularımıza, düşüncelerimize ve beden duyularımıza onları yargılamadan dikkat etmemiz anlamına gelir. Bu da belli bir anda düşündüğümüz veya hissettiğimiz şeyi doğru veya yanlış olarak değerlendirmemekle ilgilidir.

"Pek çok insan hayatta ama hayatta olmanın mucizesine dokunmuyor."

Thích Nhất Hạnh - Budist rahip, yazar ve farkındalık öğretmeni, 1967 yılında Dr. Martin Luther King, Jr. tarafından Nobel Barış Ödülü'ne aday gösterildi.

Bilinçli Farkındalık- Mindfulness pratiği, düşüncelerimizi geçmiş düşünmek veya gelecekle ilgili senaryolar üretmek yerine şu anda yaşadıklarımıza yönlendirmemiz anlamına gelir.



Resim: [Pexels](#)

"Farkındalık, şimdiki anda, yargılamadan, kasıtlı olarak dikkat ederek ortaya çıkan farkındalıktır"

Jon Kabat-Zinn, Emeritus Tıp Profesörü ve Stres Azaltma Kliniği ile Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Hizmetlerinde ve Toplumda Farkındalık Merkezi'nin kurucusu



Image: [Pexels](#)

MINDFULNESS NE DEĞİLDİR?



Şu durumlarda mindful değildir:

Image: [Canva](#)

Bilinçli Farkındalık:

- bir din değildir
- sihir değil
- paranormal değil
- Zen değil
- Nirvana değil
- Kolay değil
- zor değil

- Bir şeyleri kırıp döktüğümüzde,
- Dikkatimiz olması gerekenden başka bir şeye odaklandığında kendimize zarar verdiğimizde (çoklu görevler düşmanımızdır),
- Acele edip etkinlikleri dikkatlice yapmadığımızda,
- Çocuğumuza veya partnerimize bağırduğumuzda, daha sonra pişman olacağımız sözleri söylediğimizde.

- kendimizi gelecek hakkında endişeli ya da geçmişe hapsolmuş, bazen de depresyonda bulduğumuzda,
- Yiyeceklerin ve ne kadar yediğimizin farkında olmadan yemek yediğimizde,
- bedende, belirli kaslarda veya kas bölgelerinde biriken ince fiziksel gerginlik veya rahatsızlık hislerini fark etmediğimizde.

MINDFULNESS-BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN YARARLARI

Ciderek artan bilimsel araştırmalar, farkındalığın hem zihinsel hem de fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu gösteriyor. Bu etkiler arasında bir dizi semptomun tedavisine, yönetilmesine veya azaltılmasına yardımcı olma potansiyeli bulunmaktadır. Bunlar arasında:

- **Stres Azaltımı:** Son araştırmalar, farkındalık tekniklerinin stresi azalttığını ve stresle ilişkili sağlık sorunlarını iyileştirdiğini göstermektedir. Taren ve ekibi (2015), stresli ve işsiz yetişkinler üzerinde yaptıkları bir çalışmada, sadece üç günlük yoğun bir farkındalık meditasyonunun stres hormonu salınımını azalttığını göstermiştir.
- **Bilişsel İyileşme:** Zeidan ve ekibi (2010) tarafından yapılan bir çalışma, günde sadece 20 dakika farkındalık pratiği yapmanın yorgunluğu ve kaygıyı azalttığını, bilişsel işlevleri geliştirdiğini ve dikkat sürekliliğini artırdığını ortaya koymuştur.
- **Bağıışıklık Sistemi:** Davidson ve meslektaşlarının (2003) çalışması, farkındalık meditasyonunun beyin ve bağışıklık fonksiyonunu artırabileceğini göstermiştir. Sekiz haftalık bir eğitim programından sonra yapılan ölçümler, farkındalık eğitiminin bu alanlarda olumlu etkilere sahip olduğunu göstermiştir.
- **Uyku Kalitesi:** Uyku bozuklukları yaşlılar arasında yaygındır ve etkili bir şekilde tedavi edilmelidir. Black ve ekibinin (2015) çalışması, yapılandırılmış bir farkındalık meditasyon programından geçen yaşlı yetişkinlerin uyku kalitelerinin kısa vadede iyileştiğini ve yaşam kalitelerinin arttığını göstermiştir.



Resim: [Pexels](#)

- **Kronik Ağrısı Yönetmeye Yardımcı Olur:** Farkındalık alanında öncü olan John Kabat-Zinn, PhD, 1980'lerde bir araştırma yapmış ve bu tür bir eğitimin kronik ağrı ile başa çıkmayı kolaylaştırabileceği sonucuna varmıştır. Aynı sonuçlar Hilton ve arkadaşları tarafından 2017 yılında yapılan bir meta-analizinde de elde edilmiştir: farkındalık meditasyonu müdahaleleri yetişkinlerde kronik ağrının tedavisi için etkili ve güvenlidir.
- **Empatiyi Artırır:** Bibeau ve arkadaşları, 2015 yılında yaptıkları çalışmada, farkındalık meditasyonu eğitiminin genel empati düzeylerini artırdığı fikrinin bilimsel olarak desteklendiğini ve psikoterapistlerin danışanlarına karşı daha fazla empati geliştirme ve ağrıya yönelik empatinin olumsuz etkilerini azaltma ihtiyaçları için önemli olduğunu göstermiştir.



Image: Canva

- **Ruminasyonu Azaltır:** Chambers ve arkadaşlarının 2008 yılında gerçekleştirdiği çalışmada, 10 günlük yoğun farkındalık inzivasına katılanlar daha az depresif semptom ve daha az ruminasyon yaşamış, ayrıca öz-bildirimli farkındalık ve çalışma belleği ve sürekli dikkat performans ölçümlerinde önemli gelişmeler kaydetmişlerdir.
- **Duygusal Tepkiselliği Azaltır:** Ortner ve arkadaşları tarafından 2007 yılında yapılan bir çalışma, farkındalık meditasyonu yapan bireylerin duygusal olarak üzücü durumlardan daha kolay ayrıldıklarını ve bilişsel görevlere daha iyi odaklandıklarını ve refahlarının arttığını bildirdiklerini göstermiştir.
- **İlişki Memnuniyetini Artırır:** 2007 yılında Barnes ve arkadaşları tarafından yürütülen bir başka çalışma, farkındalık eğitiminin insanların ilişki stresine daha iyi tepki vermesine yardımcı olduğunu ve kişinin duygularını partnerine daha iyi iletme becerilerini geliştirerek ilişki çatışmasının stresli etkilerine karşı koruduğunu göstermiştir.

- **Kan Basıncını Düşürmeye Yardımcı Olabilir:** Loucks ve arkadaşlarının 2019 yılında %80'i yüksek tansiyona sahip 48 katılımcı üzerinde gerçekleştirdiği çalışma, yüksek tansiyona sahip katılımcılara uyarlanmış farkındalık temelli bir programın kabul edilebilir ve uygulanabilir olduğuna dair kanıtlar sunmuştur. Farkındalık temelli programlar ile kan basıncı arasındaki bağlantı, dikkat kontrolü, öz farkındalık ve duygu düzenlemesine odaklanılarak kurulmuştur. Sonuçlar uzun süreli olmuştur: katılımcıların kan basıncı, çalışmanın başlangıcında, bir yıl önce alınan temel değerden daha düşük kalmıştır.
- **Bilişsel Esnekliği Destekler:** Moore & Malinowski 2009 yılında meditasyon, kendi kendine bildirilen farkındalık ve bilişsel esneklik arasındaki bağlantıyı araştıran bir çalışma yürütmüştür. Genel olarak sonuçlar, dikkat performansı ve bilişsel esnekliğin meditasyon uygulaması ve farkındalık düzeyleri ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Meditasyon yapanlar, tüm dikkat ölçümlerinde meditasyon yapmayanlardan önemli ölçüde daha iyi performans göstermiştir.



Resim: Pexels

- **Çocuksu Merakı Geri Getirir:** Etrafımızdaki çimen, böcek ya da kuş gibi küçük ayrıntılara çocukken olduğu gibi dikkat etmiyoruz. 2015 yılında Antonova ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada bu durum incelenmiştir. Araştırmanın sonucu, orta düzeyde farkındalık meditasyonu uygulamanın duyuşsal alışkanlığı zayıflatabileceği ve etrafımızdaki şeyleri fark etmeye ve dünyayı daha taze gözlerle görmeye başlamanıza yardımcı olabileceğiydi.

BİLİNÇLİ FARKINDALIK İNTERNET BAĞIMLILIĞI İÇİN BİR TEDAVİ MIDIR?

İnternet bağımlılığı, Dünya Sağlık Örgütü'nün yanı sıra Amerikan Psikoloji Derneği ve Çin ve Güney Kore gibi ülkeler tarafından da halk sağlığı için önemli bir tehdit olarak resmen kabul edilmiştir.

Dünyanın dört bir yanındaki bilim insanları, artan alışkanlıklarımızın ve akıllı telefonlar ve diğer aygıtlarla sürekli meşguliyetimizin bilişsel kayıplara nasıl yol açtığını ve eleştirel düşünme, yanıt verme, odaklanma ve duyguları düzenleme becerilerimizi nasıl zayıflattığını araştırıyor.

TikTok, Instagram, Twitter, Facebook, Snapchat ve diğerleri gibi sosyal medya platformlarının

son derece bağımlılık yapıcı olduğu düşünülmektedir. Bir birey her "beğeni", "takip" veya "yorum" aldığı anda, bireyin beyni iyi hissettiren nörotransmitterler salgılar ve bu da daha fazla katılım isteğiyle sonuçlanır.

Özellikle sosyal medya sahte bir sosyal bağlılık-aidiyet hissi sunmakta ve dahil olunmadığında bireyler kendilerini izole ve yalnız hissetmektedir. Sosyal medyayı gerçekçi olmayan bir şekilde sürekli kaydırmak, yalnızlık ve can sıkıntısıyla mücadele etmenin ve psikolojik boşlukları doldurmanın etkili bir yolu olduğu izlenimini vermektedir.

Araştırmalar, düzenli olarak Sosyal medyaya, ekranlara ve internete bağlanma alışkanlığı olan kişilerin, yaşam kalitesi, duygusal istikrar ve genel refah üzerinde olumsuz etkileri olan ve sonunda anksiyete ile sonuçlanan yeni psikolojik sendrom türleri geliştirebileceğini keşfetti - FOMO "günceli kaçırma korkusu" ve FOLO "dışarıda bırakılma korkusu".

Klinik psikolog Marion Underwood tarafından 2015 yılında yürütülen #Being13 adlı çalışmada araştırmacı, Sosyal Medyanın bağımlılık yaratan özelliği konusunda uyarıda bulunmuş ve gençlerin ekran onayını kaybetme korkusuyla hesaplarını günde 100'den fazla kez kontrol ettiklerini belirtmiştir.



Resim: Canva

Teknoloji bağımlılığına ilişkin son gelişmeler ve araştırmalar, **çağdaş farkındalık uygulamalarının** bağımlılık yaratan teknoloji davranışları için potansiyel bir tedavi olduğunu kanıtlamaktadır.

Daha yüksek farkındalık özellikleri geliştirmek, kişinin zorlayıcı ortamların ortasında sakinlik ve denge duygusunu korumasına olanak tanır.

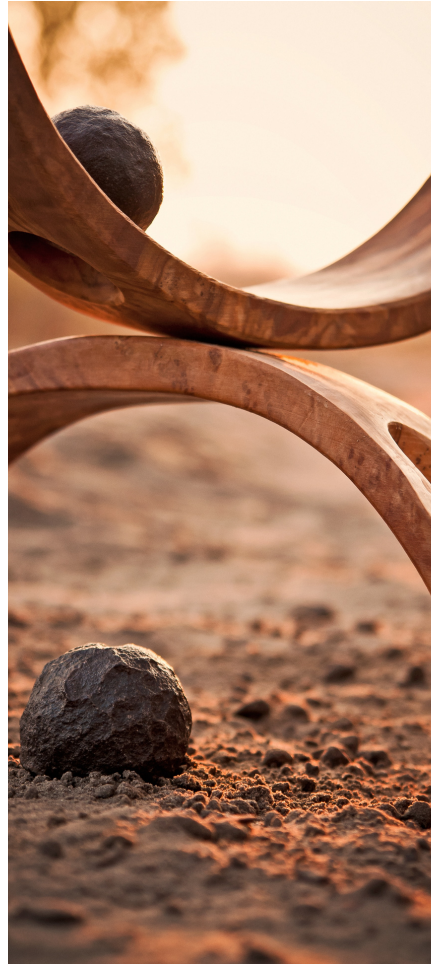
MINDFULNESS İNTERNET BAĞIMLILIĞI OLAN KİŞİLERE NASIL YARDIMCI OLABILIR?

Bilinçli Farkındalık , kişinin öz farkındalığını artırmasına ve o ana odaklanma becerisini geliştirmesine olanak tanır.

Bilinçli Farkındalık, kişinin kendisini olduğu gibi kabul etmesine ve ekranların arkasına saklanmak veya çevrimiçi hazlar ve sosyal onaylar aramak zorunda kalmamasına olanak tanıyan öz şefkat ve güveni teşvik eder.

Bilinçli Farkındalık, teknolojik güvenilirliği durdurur ve kişinin kompulsif davranışlardan ve bağımlılık yaratan takıntılardan kurtulmasını destekleyen "bilişsel gücünü" kullanmasını sağlar.

Bilinçli Farkındalık, insanların duygularını düzenlemelerine ve düşüncelerini organize etmelerine yardımcı olur ve bu da duygusal zekayı artırır. Ve insanlar duygusal ve bilişsel açıdan geliştiklerinde, sağlıklı alışkanlıklar geliştirmeye başlarlar ve üstün bir yaşam tarzına sahip olurlar.



Resim: Canva

Lee ve arkadaşları 2019 yılında bilinçli farkındalık ve Zen bilgeliğinin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı üzerindeki etkisi üzerine bir çalışma yürütmüştür. Araştırmaya katılan öğrenciler 9 günlük yoğun bir farkındalık meditasyonu uygulamasına katılmıştır. Bulgular, farkındalık eğitiminin öğrencilerin internet bağımlılığını önemli ölçüde azaltan ve öz farkındalık, öz kontrol, konsantrasyon, uyku kalitesi ve süresini iyileştiren, böylece öğrencilerin daha olumlu bir yaşam tarzı geliştirmelerine yardımcı olan etkili bir yaklaşım olduğunu göstermiştir.



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 4.1 **Bilinçli Farkındalık Meditasyonu**

Amaç:

Egzersizin amacı oldukça basittir. Yargılamadan şimdiki ana dikkatinizi vermelisiniz. Farkındalık meditasyonu sırasında, kendinizi şimdiki ana yerleştirmek için bir araç olarak nefesinize odaklanacaksınız. Zihniniz dolaşmaya başlayacaktır ki bu normaldir, ancak nefesinize tekrar tekrar odaklanarak kendinizi ana geri getirebileceksiniz.

Uygulama Kılavuzu?

Her gün 15-30 dakika pratik yapmayı hedefleyin. Uygulamanın sıklığı ve uzunluğu sonuçlarınızın kalitesini etkileyecektir. Rahatsız edilme olasılığınızın düşük olduğu bir zaman ve yer bulun. Telefonunuzu ve diğer cihazlarınızı sessize alın. İsteddiğiniz uygulama süresi için bir zamanlayıcı ayarlayın.

Talimatlar:

- Bir sandalyeye veya destek için bir yastıkla yere oturun.
- Sirtınızı düzleştirin, ancak sertlik noktasına kadar değil.
- Çenenizin hafifçe düşmesine izin verin ve önünüzdeki bir noktaya aşağı doğru bakın.
- Sandalyedeyseniz ayak tabanlarınızı yere koyun. Yerdeyseniz bacak bacak üstüne atın.
- Avuç içleriniz uyluklarınızın üzerinde duracak şekilde kollarınızın doğal bir şekilde yanlarınıza düşmesine izin verin.
- Duruşunuz çok rahatsız edici hale gelirse, ara vermekten veya ayarlama yapmaktan çekinmeyin.

Gerekli Kaynaklar:

Egzersiz süresini takip etmek için zamanlayıcı veya saat
Sessiz oda, rahat minderli sandalye veya zemin

Nasıl nefes alacağımızı gerçekten biliyor muyuz?

Nefes almak o kadar yaygın bir faaliyettir ki bunun hakkında hiç düşünmeyiz. Farkındalıkta nefes almak temel bir unsurdur ve nefeslerimizi kabul etmek düşüncelerimizi, duygularımızı etkileyebilir ve sakinleşmemizi sağlayabilir. Ayrıca, farklı nefes teknikleri sayısız sağlık faydasıyla ilişkilendirilmiştir.

Ancak daha ileri gitmeden önce, daha derin Mindfulness anlayışına bir giriş noktası olarak nasıl nefes alacağımızı öğrenelim.



Dikkatli Nefes Alma

Bu sadece nefesin doğal oluşumunun farkında olmakla ilgilidir. Normal nefes alarak başlayın ve nefesinize dikkat etmeye başlayın. Zihninizi doğal olarak karıştırdığında, bunu fark edin ve sadece her nefes alış ve verişinize odaklanmaya geri dönün.

Nefes Sayma

Bu, şaşırtıcı derecede zor olacak şekilde her nefesi saymakla ilgilidir. Ancak yoğun bir ortamda çalışan ve aklında birçok görev olan kişiler için bu teknik, stres ve kaygıyı azaltmalarına ve olumsuz duyguları daha iyi yönetmelerine yardımcı olacaktır.

Derin Nefes Alma

Karın nefesi veya diyafram nefesi olarak da adlandırılan bu nefes alma şekli, nefesi tamamen karna alıp tamamen vermek suretiyle stresi azaltmaya ve sakinlik hissini desteklemeye yardımcı olur.

2-4 Nefes Alma

Bu, nefes vermeyi nefes almaktan daha uzun olacak şekilde vermekle ilgilidir. İki kez nefes alıp hemen ardından dört kez nefes vermek nefes almayı, kalp atış hızını, kan basıncını ve metabolizmayı yavaşlatarak aşırı stresi azaltmaya doğrudan etki eder.

Enerji Veren Nefesler

Dört sayıyla nefes alıp uzun bir nefes vererek enerjinizi ve uyanıklığınızı artırmakla ilgilidir, böylece ciğerleriniz tamamen boşalır.

Resim: Pexels

BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLKELERİ

Bilinçli Farkındalığın bu yedi ilkesi, Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) programının yaratıcısı Jon Kabat-Zinn, Ph.D. tarafından ortaya konmuştur.



Resim: Pexels

Yargılamamak

Dünya renkli bir yerdir. Siyah ve beyaz olarak düşünemeyiz. Başkalarına karşı önyargısız olmamız gerektiğini duymak yaygındır. Peki ya kendimiz hakkında? Farkındalık bize kendimize veya belki de nükseden veya farklı başa çıkma yolları olan başkalarına karşı bu kadar sert olmamayı öğretir.



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 4.2 Öz Şefkat Molası

Amaç:

Birçoğumuz için, bir başkası için sevgi dolu, kabul edici düşünceler geliştirmek, bu nezaketi kendimize sunmaktan daha kolaydır. Bu uygulama, sevdiğimiz birine gösterdiğimiz nezaket ve şefkati kendimize de göstermemiz için bir davettir ve bize kendimizi sevgiyle kucaklamak için yardımcı olur.

Uygulama Kılavuzu:

Endişeli, kaygılı, stresli hissettiğiniz veya olumsuz bir düşünce kalıbına kapıldığınız her an Öz Şefkat Molası verebilirsiniz.

Talimatlar:

- Birkaç dakikalığına gözlerinizi rahatça kapatabileceğiniz güvenli bir alan bulun.
- Gözlerinizi kapatın, bir veya iki elinizi kalbinize doğru çekin ve göğsünüzün üzerinde düz bir şekilde durmalarını sağlayın.
- Göğsünüzün ve karnınızın genişlemesine izin vererek üç tam ve derin nefes alın.

- Bu zamanı mücadele ettiğinizi kabul etmek, sevdiğiniz birine sunabileceğiniz destek veya şefkat sözcüklerini kendinize sunmak için kullanın. Kendi arkadaşınız olduğunuzu, ne pahasına olursa olsun kendinizi sevdiğinizi ve tuttuğunuzu hayal edin, birkaç tam nefes daha alın.
- Egzersizi bitirmeden önce, aşağıdaki cümleleri sadece kendiniz için tekrarlamak üzere birkaç dakikanızı ayırın:
- Kendimi onurlandırıyorum ve destekliyorum.
- Kendimi seviyor ve kabul ediyorum.
- Huzur ve sabırla çalışıyorum.
- Kendi şefkatime ve nezaketime layığım.
- Lütfen bu cümleleri gerekli gördüğünüz kadar tekrarlayın.
- Sonunda, duymanız gereken diğer şeyleri kendinize söylemek için zaman ayırın. Hazır olduğunuzda, yavaşça gözlerinizi açın. Bu alıştırmadaki öz-şefkati gün boyunca yanınızda taşıyın.

Gerekli Kaynaklar:

- Egzersiz sürenizi takip etmek için zamanlayıcı veya saat
- Sessiz oda, rahat minderli sandalye veya zemin



Resim: Pexels

Sabır

Acele etmeye gerek yok. Anı olduğu gibi yaşamalı ve geleceğe fazla takılmamalısınız çünkü içinde yaşayabileceğimiz tek an şimdiki andır. Farkındalık, geçmiş hakkında geviş getirmek veya geleceğin daha hızlı gelmesini dilemek yerine şimdiki zamana dikkat etmemize ve çevremizde olup bitenlerin farkında olmamıza yardımcı olur.

Bırakmak

Kendimizi endişeden kurtarın ve şimdiye odaklanın. Geçmişte yaptığımız hataları, hayatımızdaki kişilere karşı duyduğumuz öfkeyi ve geçmişimizde yaşadığımız travmaları bir kenara bırakın. Değiştiremeyeceğimiz ve bizde büyük strese neden olan şeyleri düşünmek insani olarak çok daha kolaydır. Farkındalık şu anı kabul etmemize, stresi bırakmamıza ve dünyayı olduğu gibi kabul etmemize yardımcı olur.



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 4.3 Hareketsiz Olmak

Amaç:

İnsanlar harekete bağımlıdır. Zihinlerimiz hareketsiz durmaya, hiçbir şey yapmamaya, beklemeye, dinlenmeye veya dinlemeye alışık değildir. Oldukça rahatsız oluruz. Ancak dikkatimizi dağıtan şey bizi şimdiki andan, kendimizden ve yaşamlarımızdan gerçekten mutlu ve memnun olabileceğimiz tek yerden uzaklaştıran şeydir.

Dinginlik içinde, yaşamımızın gerçek doğasını görebiliyoruz. ve gerçek doğanın hoşnutsuzluk ve neşe olduğunu kabul etmek.

Uygulama kılavuzu:

Bulabildiğiniz en sessiz yerde rahat bir koltuk alın
3, 5 veya 7 dakika için bir zamanlayıcı ayarlayın

Talimatlar:

- Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi nefesinize verin
- Dinlenmek, hiçbir şey yapmamak, sadece hareketsiz olmak için kendinize izin verin
- Nefes ve beden farkındalığının varlığında dinlenin
- Gelecekle ilgili düşünceleri ya da geçmişle ilgili gevezelikleri her fark ettiğinizde, kendinize bunları bırakmak, şimdiki zamanda kalmak ve dinlenmek için izniniz olduğunu hatırlatın
- Zihninizin ferahlığın özgürlüğüne geri döndüğünü hissedin
- Zihninizin bir mola vermesine ve rahatlık hissi içinde dinlenmesine izin verin

Gerekli Kaynaklar:

Egzersiz süresini takip etmek için zamanlayıcı veya saat
Sessiz oda, rahat minderli sandalye veya zemin



Resim: Pexels

Kabullenme

Farkındalık açısından bakıldığında, kabullenme onaylama veya uyumlanma anlamına gelmez, ancak önyargılarınız tarafından gölgelenmeden şimdiki anı gerçekten olduğu gibi görmek anlamına gelir. Size uygunsa kabul edebilir veya değiştirebilirsiniz, çünkü bu ilke inkar veya cehaleti bırakmak ve gerçekleri olduğu gibi kabul etmekle ilgilidir.



DAILY WITHDRAWAL EXERCISE 4.4 RAIN Mindfulness Exercise

Amaç:

RAIN, şimdiki zamana odaklanmanıza ve rahatsız edici düşünce ve duygularla başa çıkmanıza yardımcı olacak bir farkındalık uygulamasıdır.

Uygulama Kılavuzu:

Rahat bir pozisyonda oturun veya uzanın.
Gözlerinizi kapatın veya bakışlarınızın yumuşamasına izin verin.
Egzersiz başında ve sonunda üç yavaş, derin nefes alın.
Gün boyunca kendinize karşı dikkatli ve nazik olmaya devam edin.

Talimatlar:

Her adımda birkaç dakika harcayarak aşağıdaki adımları izleyin:

- (R)ECOGNIZE (ANLAMAK): Kendinizi şimdiki anda rahat hissedin. Yavaşça çevrenizi tanıyın. Düşüncelerinizin, duygularınızın ve fiziksel hislerinizin farkında olun. Duygularınızı tercihinize göre yüksek sesle veya sessizce adlandırmaya çalışın.
- (A)LOW (İZİN VERMEK): Şimdiki hislerinizi bir film izler gibi izleyin. Düşünceleriniz ve duygularınız gelip geçecektir. Bırakın olsunlar, onları kontrol etmeye çalışmayın. Yargılama yapmayın. Hissettiğiniz ya da düşündüğünüz her şey normaldir. Hatta kendinize "Şu anda böyle" bile diyebilirsiniz.
- (I)NVESTIGATE (ARAŞTIRMAK): Şu anda aklınızdan geçen kelimelere dikkat edin. Duygulara dikkat edin ve kaynağını bulmaya çalışın. Bu duyguların bedeniniz tarafından nasıl algılandığına dikkat edin. En savunmasız parçanızı belirleyin ve neye ihtiyacı olduğunu bulun: sevgi, kabul, ait olma ya da belki affedilme.
- (N)URTURE (BESLENMEK): Kendinize ve şu anda yaşadıklarınıza karşı nazik olun. Örneğin kendinize "seni seviyorum" ya da "sen iyisin" gibi güzel şeyler söyleyin. Şimdi başka birini düşünün - bir arkadaşınızı, ailenizden birini, en sevdiğiniz evcil hayvanınızı ya da belki idolünüzü - ve onun sevgisinin üzerinize aktığını hayal edin. Sakin ve huzurlu hissedene kadar kendinizi sevgi ve şefkatin seline bırakın.

Gerekli Kaynaklar:

Sessiz bir oda, rahat bir minder ile sandalye veya zemin



Image: Pexels

Çabalamayın

Bu, kim olduğunuzun yeterli olduğunu ve "farklı" ya da "daha iyi" olmak için çabalamanın dikkat dağıtıcı olabileceğini kabul etme pratiğidir. Kim olduğunuzu kucaklayın ve bunun rahatlığını yaşayın. Bu, şu anda önemli olan şeylere konsantre olmanızı sağlar.



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 4.5 Minnettarlık

Amaç:

Minnettarlık egzersizi farkındalığımızı hayatımızda olan tüm iyi şeylere açar. Mevcut durumumuzun gerçekliğiyle bağlantı kurmak için kullanılan bir tekniktir. Minnettarlık gözlerimizi şu anda iyi giden her şeye açar.

Uygulama Kılavuzu:

Bulabildiğiniz en sessiz yerde rahat bir koltuk alın

5, 7 veya 10 dakika için bir zamanlayıcı ayarlayın

Talimatlar:

- Gözlerinizi kapatın ve nefesinizin farkına varın
- Nerede olduğunuza dikkat edin
- Diğerlerinden daha güvenli bir yer olan kendi ülkenizde doğmuş olma şansınızın farkına varmakla başlayın
- O ülkenin kendi bölgenize daha da yaklaşsın
- Orada olduğunuz için ne kadar şanslısınız, etrafınızdaki bölgenin tüm olumlu özelliklerini not edin
- Daha sonra mahallenize daha da yaklaşsın ve tüm şanslı özelliklerini not edin
- İçinde oturduğunuz eve yaklaşsın. Herkesin başının üzerinde bir çatıya sahip olacak kadar şanslı olmadığının bilincinde olarak
- Üzerinizdeki giysileri, insan bedeninizi fark edin. Nefes alıyor. İşleyişini.
- Her bir duyunuz için şükran duymayı deneyimleyin. Duymak, görmek, tatmak, koklamak, hissetmek.
- Şu anda burada rahatladığınızı, öğrendiğinizi, büyüdüğünüzü ve farkındalığınızı derinleştirdiğinizi kabul edin.
- Zamanlayıcınız kapanana kadar bu şükran duygusuyla oturun.

Gerekli Kaynaklar:

Egzersiz süresini takip etmek için zamanlayıcı. Sessiz oda.



Image: Pexels

Acemi Akı

Hayat sürekli değişiyor. Hiçbir an bir diğeriyle aynı değildir. Her biri doğası gereği benzersizdir ve benzersiz olasılıklar içerir. Farkındalık bağlamında bu kavram basitlikle ilgilidir. Yeni bir duruma karşılaştığınızda, geçmiş fikir ve deneyimlerin yükü altında değil, her şeyi bilmediğinizi bilerek hareket edin,



GÜNLÜK PARA ÇEKME EGZERSİZİ 4.6 Her Şey Taze ve Yeni

Amaç:

Acemi zihni veya çocuksu zihin, her şeye taze ve yepyeni bir şeymiş gibi merakla yaklaştığımız bir zihin durumudur. Bu zihin durumunda, alışılmış yargılarımızdan kurtuluruz ve her şeyin içindeki sonsuz potansiyeli daha iyi görebiliriz. Bu egzersiz, alışkanlıklarımıza farkındalık getirmek ve günlük faaliyetlerimize daha fazla dikkat katmak için sadece zihni değil bedeni de kullanır.

Uygulama Kılavuzu:

Bu egzersizi uygulamak için evinizi veya ofisinizi kullanın 15, 30 veya 60 dakika için bir zamanlayıcı ayarlayın

Talimatlar:

- Normal gününüze devam edin, ancak her aktiviteyi baskın olmayan elinizle yapın (solaksanız, tüm aktiviteleri sağ elinizle yapın veya tam tersi).
- Örneğin, dişlerinizi fırçalayın, kahve kupanızı alın, telefonunuzu kaldırın veya kapıları baskın olmayan elinizle açın. İleri, aşağı veya yukarı doğru adım atarken, baskın olmayan ayağınızla ilerleyin.
- Normal, günlük aktivitelerinizin her birini yaparken dikkatli olun, ancak yeni bir şekilde
- Her eylemin beceriksizliği, her eylemi taze ve yeni olarak görmenize yardımcı olsun

Gerekli Kaynaklar:

Egzersiz süresini takip etmek için zamanlayıcı veya saat Uygun gördüğünüz herhangi bir yer, ev veya ofis.



Image: Pexels

Güven

Huzuru bulmak için kendinize, inançlarınıza ve sezgilerinize güvenmeniz gerekir. Başkalarının size doğru yolun ne olduğunu söylemesine değil, olası seçenekler hakkındaki derin düşüncelerinizi dayanarak kendi seçimlerinizi yapmalısınız.



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 4.7 Farkındalıkla Uyanma: Güne Bir Amaçla Başlama

Amaç:

Niyet, düşündüğümüz, söylediğimiz veya yaptığımız her şeyin motivasyonunu ifade eder. Bu uygulama, bilinçli düşüncenizi bilinçdışı dürtülerle uyumlu hale getirmenize yardımcı olabilir, böylece zorluk anlarında karar verme süreçleriniz ve davranışlarınız çoğunlukla daha dikkatli ve şefkatli olur.

Uygulama Kılavuzu:

Bu uygulama en iyi sabah ilk iş olarak, telefonları veya e-postaları kontrol etmeden önce yapılır. İhtiyaç duyduğunuz kadar zaman ayırın.

Talimatlar:

- Uyandıktan sonra yatağınızda kalın ya da rahat bir sandalyeye geçin ve gevşeyin. Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzdaki hislerin farkına varın. Sırtınızın düz olduğundan ama sert olmadığından emin olun.
- Üç uzun ve derin nefes alın - burnunuzdan nefes alın ve ağızınızdan verin. Sonra kendinizi normal nefes almaya bırakın, sadece nefes alma sürecini deneyimleyin, göğsünüzün ve karnınızın içeri ve dışarı hareketlerinin farkında olun.
- Şimdi kendinize bugün için belirlemek istediğiniz niyeti sorun
- Bu niyet basitçe kendinize karşı nazik olmak, başkalarına karşı cömert olmak, hayatınızda var olmak, ruhunuz için bir şeyler yapmak, spor salonuna gitmek, iyi beslenmek, arkadaşlarınızla eğlenmek veya önemli olduğunu düşündüğünüz başka herhangi bir şey olabilir.
- Gün içinde hızlı bir kontrol yapın. Sadece duraklayın, nefes alın ve belirlediğiniz niyeti hatırlayın.

Gerekli Kaynaklar:

Sessiz bir oda, tercihen yatak odanız

KATILIMCI FARKINDALIĞIN 3 C'Sİ

Katılımcı Farkındalığın üç C'si (**curiosity, courage & care**) merak, cesaret ve özendirir. Bu üç nitelik, kullandığımız farkındalık tekniklerinin kalitesine katkıda bulunarak onları daha dinamik ve proaktif hale getirir.

Merak

Farkındalık, kayıtsızlık ve can sıkıntısını merakla değiştirmemize yardımcı olur. Kendimizi canlı hissetmeyi bıraktığımız anlar vardır. Kayıtsızlık ve zihinsel yorgunluk hissi, küçük sevinçler için fırsatları görme ve anın içinde yaşamla bağlantı kurma kapasitemizi bulanıklaştırır.



Image: Canva



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 4.8 Çocuksu Merakı Geliştirmek

Amaç:

Bu egzersiz, kendi çocuksu varlık ve merak kapasitenize geri dönmenize yardımcı olacak ve etrafınızdaki çevreye olan dikkatinizi artıracaktır.

Uygulama Kılavuzu:

Bu egzersizi nerede olursanız olun ve ihtiyaç duyduğunuz sürece uygulayabilirsiniz.

Talimatlar:

- Nerede olursanız olun - ister oturun, ister ayakta durun ya da uzanın - bir an duraklayın.
- Gözlerinizi kapatın ve içinizdeki açık ve meraklı çocuğu yüzeye çıkmaya davet edin.
- Gözlerinizi tekrar açtığınızda, etrafınızdaki her şeyi ilk kez deneyimliymiş gibi hayal edin. Birkaç dakika boyunca çevrenizdeki renkleri, dokuları, aromaları, hareketleri tarayın, toprağı, sandalyeyi, yatağı veya altınızdaki diğer yüzeyi hissedin.
- Dikkatinizi bir dakika boyunca duyularınıza hitap eden belirli bir nesne üzerinde tutun ve bu anda zihninizin ve bedeninizin nasıl hissettiğini fark edin.
- Bu alıştırmayı çeşitli yerlerde ve günün farklı noktalarında tekrarlayabilirsiniz.

Cesaret

Hayatımıza bilinçli cesareti getirmek, hayatımızda sürekli var olan ve izin verdiğimiz takdirde davranışlarımızı ve deneyimlerimizi kolayca belirleyebilen korkularımızın ve güvensizliklerimizin farkında olmak anlamına gelir. Öte yandan cesaret, değerlerimiz ve yaratıcı öz ifademiz doğrultusunda düşünmemize, hareket etmemize ve konuşmamıza yardımcı olur.



Resim: Pexels



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 4.9 Bilinçli Farkındalıkla Yürüyüş

Amaç:

Dikkatli yürüyüş, odaklanmamızı ve varlığımızı artıran, en temel günlük hareketlerimizden birinin sadeliğine uyum sağlamamıza yardımcı olan bir uygulamadır.

Uygulama Kılavuzu:

Tek seferde yaklaşık on tam adım atabileceğiniz bir alan bulun. Güvenli ve rahat bir açık hava ortamı bu egzersiz için uygun olacaktır.

Talimatlar:

- Tam bir mevcudiyetle yürümeyi deneyimlemek için, bir noktada olumlu bir şekilde durarak başlayın. Toprağın ya da zeminin ayakbaşılarınıza ya da ayaklarınıza verdiği hissi fark edin. Zihninizi sakinleştirmek ve bu alıştırmada kendinizi topraklamak için üç tam nefes alın.
- Normalde atacağınız hızın çok altında yavaş bir adım atarak başlayın.
- Bu adımla (ve bundan sonraki her adımla), farkındalığınızın tamamını hareketin hissine verin.
- Bir yönde yaklaşık on tam adım atarken, dikkatinizi yürüme deneyiminde topraklamaya devam edin.
- Bir yöne doğru hareket etmeyi bitirdiğinizde, başladığınız yere geri dönmek için farkındalıkla arkanızı dönün.
- Yavaşça başladığınız yere geri dönün.
- İlk başladığınız yere döndüğünüzde, kendinizi tekrar altınızdaki toprağa köklendirin. Üç tam, dikkatli nefes alın ve ardından bu uygulama deneyiminiz üzerine düşünün.

Gerekli Kaynaklar:

- Rahat bir açık hava ortamı.

Bakım-Özen Göstermek

Farkındalık, hoşgörüsüzlük ve sertlik yerine özen göstermeyi seçmenize yardımcı olur.

Kendimizin veya başkalarının kusurlarına karşı hoşgörüsüz olmak kolay olabilir. Umursamamak da daha güvenli hissettirebilir. Farkındalıkli özen göstermek kendi kalbimizle bağlantıda olmak, daha kolay olmasa bile nazik, tutarlı ve sevecen kalmak anlamına gelir.



Resim: Pexels



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 4.10 Yardımcılarınızı Fark Etmek

Amaç:

Hiçbir zaman yalnız olmadık ve şu anda da yalnız değiliz. Farkındalık, etrafımızdaki dünyadaki tüm varlıklar tarafından gerçekten ne kadar desteklendiğimizi ve önemsendiğimizi fark etmemize yardımcı olur.

Uygulama Kılavuzu:

Sessiz bir yerde rahatça oturun. Zaman sınırlaması gerekmez.

Talimatlar:

- Gözlerinizi kapatın ve burnunuzdan nefes alıp verin
- Hayatınızda size yardım etmiş olan herhangi birini aklınıza getirin
- Her birini hatırlarken, önünüzdeki gökyüzünde oturduklarını, aşağıya baktıklarını ve tam burada ve şu anda bulunduğunuz yere gülümsediklerini hayal edin
- Annenize, ailenize ya da sizi yetiştirenlere, aynı zamanda hayatınızdaki öğretmenlere, koçlara kadar her şeyi düşünün
- Tüm yardımcılarınızı önünüzdeki gökyüzündeki boşluğa davet etmek için ihtiyaç duyduğunuz kadar zaman ayırın
- Oraya çıktıklarında, varlıklarını hissedin
- Desteklerini, sevgilerini ve size gösterdikleri ilgiyi hissedin
- Sevgi, destek ve ilginin üzerinize ışık huzmeleri gibi parladığını hayal edin
- Sanki tüm bu sıcaklık ve nezaket tarafından tutuluyormuşsunuz gibi bunu vücudunuzda hissedin
- Her bir yardımcınızı için derin bir şükran duygusu oluşturun, onların sıcaklığında istediğiniz kadar dinlenin
- Meditasyonu kapatmaya hazır olduğunuzda, yardımcılarınıza kendi sözlerinizle teşekkür edin.

Gerekli kaynaklar:

- Rahat bir ortam.

SONUÇ

Psikoterapide, bilinçli farkındalık eğitimi, son yıllarda yapılan çeşitli çalışmalara göre uzun vadeli etkileri olan depresyon, anksiyete, stres ve duygudurum bozukluğunu tedavi etmek için düzenli olarak bir araç olarak kullanılmaktadır (Grossman ve ark., 2004, Hoffmann ve ark., 2010)

Bazı çalışmalar da düzenli olarak farkındalık pratiği yapan ve hayata karşı farkındalıklı bir yaklaşım geliştiren kişilerin beyinlerinin işleyişinde duygusal düzenleme, konsantrasyon ve bilişsel işlem hızına katkıda bulunan ve uzun vadeli olumlu etkileri olan değişiklikler meydana geldiğini ortaya koymuştur (Davis & Hayes, 2011).

Ancak farkındalık pratiği yapan ve herhangi bir akıl hastalığından muzdarip olmayan bireyler de psikolojik faydaları görebilir: genel bir refah duygusu, gelişmiş konsantrasyon ve artan sağduyu. Farkındalık pratiğinin fiziksel sağlık açısından da faydaları vardır: bağışıklık sisteminin daha iyi çalışması, kardiyovasküler sağlığın iyileşmesi, genel ilişki memnuniyeti, daha az duygusal stres ve daha iyi iletişim.



Resim: Canva

KAYNAKÇA

5 Benefits of Mindfulness. (2023, September 1). Retrieved from <https://psychprofessionals.com.au/5-benefits-of-mindfulness/>

5 Mindfulness Breathing Exercises You Can Do Anywhere, Anytime. (2023, March 29). Retrieved from <https://www.realsimple.com/health/mind-mood/mindfulness-health-benefits>

5 Simple Mindfulness Practices for Daily Life. (2018, August 27). Retrieved from <https://www.mindful.org/take-a-mindful-moment-5-simple-practices-for-daily-life/>

12 Fascinating Ways Mindfulness Can Improve Your Mental (and Physical) Health, According to Science. (2022, September 10). Retrieved from <https://www.realsimple.com/health/mind-mood/mindfulness-health-benefits>

Antonova, E., Chadwick, P., & Kumari, V. (2015). More meditation, less habituation? The effect of mindfulness practice on the acoustic startle reflex. *PloS one*, 10(5), e0123512.

Applying the Three C's of Engaged Mindfulness. (2017, September 26). Retrieved from <http://tobyouvry.com/2017/09/applying-the-three-cs-of-engaged-mindfulness/>

Barnes, S.W., Brown, K.W., Krusemark, E.A., Campbell, W.K., & Rogge, R.D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, 33(4), 482-500.

Bibeau, M., Dionne, F. & Leblanc, J. (2016). Can Compassion Meditation Contribute to the Development of Psychotherapists' Empathy? A Review. *Mindfulness*, 7(1), 255-263.

Black, D. S., O'Reilly, G. A., Olmstead, R., Breen, E. C., & Irwin, M. R. (2015). Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: a randomized clinical trial. *JAMA internal medicine*, 175(4), 494-501.

Ce este Mindfulness? (2023, September 1). Retrieved from <https://adrianvintu.net/2016/06/27/ce-este-mindfulness/>

Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32(3), 303-322.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.

FOMO & FOLO: The Social Addiction of Gen Z. (2023, September 1). Retrieved from <https://millennialmarketing.com/2018/03/fomo-folo-the-social-addiction-of-gen-z/>

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.

Hilton, L., Hempel, S., Ewing, B. A., Apaydin, E., Xenakis, L., Newberry, S., Colaiaco, B., Maher, A. R., Shanman, R. M., Sorbero, M. E., & Maglione, M. A. (2017). Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis. *Annals of behavioural medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 51(2), 199-213.

Hoffmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183.

How To Guide Mindfulness Meditations For Well-Being and Resilience. (2023, April 8). Retrieved from <https://mindfulnessexercises.com/mindfulness-worksheets-2/>

Lee, P., Sujun, C., Yuanjun, Y., Yilin, C., Ruohan, F., & Xingyan, F. (2019). The Effect of Mindfulness and Wisdom as Intervention to Deal with Collage Students' Internet Addiction. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 5(10), 161.

Loucks, E. B., Nardi, W. R., Gutman, R., Kronish, I. M., Saadeh, F. B., Li, Y., Wentz, A. E., Webb, J., Vago, D. R., Harrison, A., & Britton, W. B. (2019). Mindfulness-Based Blood Pressure Reduction (MB-BP): Stage 1 single-arm clinical trial. *PLoS one*, 14(11).

Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186.

Ortner, C. N. M., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31(4), 271-283.

RAIN: Mindfulness Technique. (2023, September 1). Retrieved from <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/rain-mindfulness-technique>

Taren, A. A., Gianaros, P. J., Greco, C. M., Lindsay, E. K., Fairgrieve, A., Brown, K. W., Rosen, R. K., Ferris, J. L., Julson, E., Marsland, A. L., Bursley, J. K., Ramsburg, J., & Creswell, J. D. (2015). Mindfulness meditation training alters stress-related amygdala resting state functional connectivity: a randomized controlled trial. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(12), 1758-1768.

The 6 Most Common Types of Technology Addiction. (2023, September 1). Retrieved from <https://www.familyaddictionspecialist.com/blog/the-6-most-common-types-of-technology-addiction>

The Benefits of Mindfulness. (2023, September 1). Retrieved from <https://www.therapistaid.com/therapy-article/benefits-of-mindfulness>

Tot ce trebuie să știi despre mindfulness. (2020, June 8). Retrieved from <https://stories.thriveglobal.ro/tot-ce-trebuie-sa-stii-despre-mindfulness/>

Wellesley Alumna Lends Expertise on Teens' Use of Social Media to CNN Special Report. (2015, November 18). Retrieved from <https://www.wellesley.edu/news/2015/november/node/77866>

What are the 7 Principles of Mindfulness? (2023, September 1). Retrieved from <https://www.mindfulleader.org/7-principles-mindfulness>

Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597-605.

Modül 5

Diğer Odaklanma Yöntemleri

GİRİŞ

İnternet Bağımlılığıyla savaşmak (IAD) için Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) bağlamında incelenen Odaklanma Yöntemleri modülüne hoş geldiniz. Bu modül, IAD'yle savaşmak, bağımlılığının üstesinden gelmek ve yönetmek için BDT'de kullanılan birkaç temel yöntemin kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlamak için tasarlanmıştır.

Bu modülün amacı, katılımcıları IAD'nin etkilerini hafifletmek için uygulanabilecek pratik bilgi ve stratejilerle donatmaktır. Ele alacağımız yöntemler arasında Karşıtını Uygulama, Dış Kontrol Mekanizmaları, Hedef Belirleme, Hatırlatma Kartları ve Kişisel Envanter yer almaktadır.

Bu modülde yöntemlerin her biri ayrıntılı olarak incelenecek, teorik bir anlayışın yanı sıra pratik uygulamalar da sağlanacaktır.

Giderek dijitalleşen çağımızda, IAD'nin yaygınlığı artmakta ve bu da etkili terapötik yaklaşımları anlamayı her zamankinden daha önemli hale getirmektedir. Bu modül, IAD için temel BDT yöntemlerinin kapsamlı bir incelemesini sağlayarak bu anlayışa katkıda bulunmayı amaçlamaktadır ve son araştırmalarda vurgulandığı gibi bu tür kaynaklara olan ihtiyaca cevap vermeyi amaçlamaktadır (Stawinoga & Marks, 2019).

İlerleyen sayfalarda, her bir yöntemin amacını, nasıl uygulanacağını ve olası zorlukları ve çözümlerini tartışacağız.

Ayrıca, öğrenme yolculuğunuzu desteklemek için gerçek hayattan vaka çalışmaları, ek kaynaklar ve günlük geri çekilme alıştırmaları sunacağız.

ODAKLANMA VE BİLİŞSEL DAVRANIŞ TERAPİSİ (BDT)

BDT, bireylerin düşünce ve duygularının davranışlarını nasıl etkilediğini anlamalarına yardımcı olan ve yaygın olarak kullanılan bir terapötik yaklaşımdır. İnternet Bağımlılığı Bozukluğu (IAD) da dahil olmak üzere bir dizi rahatsızlığın ele alınmasında özellikle etkilidir.

İnternet Bağımlılığı Bozukluğu, bilgisayar kullanımı ve internet erişimi ile ilgili olarak bozulmaya veya sıkıntıya yol açan dürtüler veya davranışlar, aşırı tekrarlanan veya kötü kontrol edilen meşguliyetlerle karakterize edilir,



Resim: [Pexels](#)

IAD tedavisinde BDT'nin odak noktası, bireylerin zararlı internet kullanım kalıplarını tanımalarına, bağımlılıkla ilişkili olumsuz düşünce süreçlerine meydan okumalarına ve daha sağlıklı internet kullanım alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olmaktır. IAD için BDT bağlamında, odaklanma kavramı çok önemli bir rol oynamaktadır:

- **Şimdiye Odaklanma:** BDT, bireyleri internet kullanımıyla ilgili mevcut düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına odaklanmaya teşvik eder. Şimdiye odaklanarak, bireyler aşırı internet kullanımına katkıda bulunan yararsız düşünce ve davranışları belirleyebilir ve bunlara meydan okuyabilir.
- **Olumluya Odaklanma:** BDT, bireylerin odaklarını olumlu çevrimdışı deneyimlere ve faaliyetlere kaydırmalarına yardımcı olur. Bu, çevrimiçi etkinliklerde ve internette geçirilen zamanı azaltmaya yardımcı olabilir.

- **Görünür Olana Odaklanma:** BDT, bireyleri internet kullarımlarıyla ilgili belirli sorunlara veya zorluklara odaklanmaya teşvik eder. Bu, aşırı kullanıma yol açan belirli tetikleyiciler veya kontrolün kaybedilmiş gibi görüldüğü günün belirli saatleri olabilir. Bu ayrıntılara odaklanarak, değişim için hedefe yönelik stratejiler geliştirmek daha kolay hale gelir.
- **Rasyonel Olana Odaklanma:** BDT, bireylerin internet kullarımları hakkında mantıksız veya temelsiz inançlar yerine rasyonel, kanıta dayalı düşüncelere odaklanmalarına yardımcı olur. Bu, IAD'ye katkıda bulunan yararsız düşünce kalıplarına meydan okumaya ve bunları değiştirmeye yardımcı olabilir.

İlerleyen bölümlerde, IAD için BDT'de kullanılan, karşıtını-tersini uygulama, dış kontrol mekanizmaları, hedef belirleme, hatırlatma kartları ve kişisel envanter dahil olmak üzere çeşitli odak temelli yöntemleri inceleyeceğiz. Bu yöntemlerin her biri, kendi yaşamınızda veya başkalarıyla çalışmanızda bunları anlamanıza ve uygulamanıza yardımcı olacak pratik örnekler ve alıştırmalarla ayrıntılı olarak açıklanacaktır.



Yöntem #1: Karşıtını uygulama

Bu yöntem, bağımlıları alışılmış, sorunlu davranışlarına zıt alternatif davranışlarda bulunmaya teşvik eden terapötik bir süreç olan davranışsal aktivasyon ilkesine dayanmaktadır. IAD bağlamında, "Karşıtını- Tersini Uygulamak", aşırı internet kullanımına taban tabana zıt faaliyetlerde bulunmayı içerebilir. Örneğin, bir birey sosyal medya platformlarında önemli miktarda zaman geçirme eğilimindeyse, bunun tersi davranış, arkadaşlarla veya aileyle yüz yüze sosyalleşmeyi veya çevrimdışı grup etkinliklerine katılmayı içerebilir.

Amaç

IAD yönetiminde "Karşıtını Uygulama" yönteminin amacı, bağımlılıkla ilgili olanlara karşı koyan davranışlara aktif olarak katılarak aşırı internet kullanım kalıplarını bozmaktır. Bireyler kasıtlı olarak zıt eylemlere katılarak alışkanlıklarını yeniden düzenlemeyi, internet kullanımını azaltmayı ve teknolojiyle daha sağlıklı bir ilişki geliştirmeyi amaçlamaktadır.

IAD Yönetimi için "Karşıtını - Tersini Uygulama" Uygulamaları

1. Davranışsal Sapmalar

- Kasıtlı ve zıt eylemler ortaya koyarak aşırı internet kullanımının otomatik ve alışılmış davranış kalıplarına meydan okuyun.
- IAD'ye katkıda bulunan internetle ilgili belirli davranışları belirleyin ve kasıtlı olarak zıt davranışları seçin.

2. Davranışsal Aktivasyon-Yeniden Yapılandırma

- Refahı artıran ve internette geçirilen zamanın yerini alan alternatif, anlamlı faaliyetlere katılımı teşvik edin.
- Hobi edinmek, egzersiz yapmak, okumak veya sevdiklerinizle kaliteli zaman geçirmek gibi kişisel ilgi alanlarınız ve değerlerinizle uyumlu faaliyetler seçin.

3. Yeni Deneyimler

- Günlük rutinlerde yenilik ve çeşitliliği geliştirin, tanıdık internet tabanlı faaliyetlere bağımlılığı azaltın.
- Daha önce ihmal edilmiş veya keşfedilmemiş yeni faaliyetleri deneyerek başarı ve keşif duygusunu teşvik edin.

4. Dikkatli Katılım

- Eylemleri kasıtlı olarak seçerek, farkındalığı teşvik ederek ve dürtüsel internet kullanımını azaltarak şimdiki anın farkındalığını artırın.
- Duyusal deneyimlere, düşüncelere ve etkinlikle ilişkili duygulara dikkat ederek seçilen etkinliklere tam olarak katılın.

5. Davranışsal Pekiştirme

- Olumlu duyguları ve ödülleri internet dışı faaliyetlerle ilişkilendirerek bunların değerini pekiştirin.
- Karşıt davranışlara katılmaktan elde edilen başarı ve keyif duygusunu kabul edin.

6. İzolasyonu Kırma

- Aşırı internet kullanımının izole edici etkilerini sosyal veya toplum odaklı faaliyetlere katılarak önleyin.
- Yüz yüze etkileşimler, grup etkinlikleri veya gönüllülük yoluyla başkalarıyla bağlantı kurun.



Resim: Pexels

"Karşıtını Uygulama" Süreci

- **Sorunlu Davranışları Tanımlama:** IAD'ye katkıda bulunan internetle ilgili belirli davranışları tanıyın.
- **Karşıt Davranışları Seçin:** Sorunlu internet kullanımı ile doğrudan zıt olan aktiviteleri seçin.
- **Planlayın ve Programlayın:** Zıt davranışları günlük rutinelere dahil edin ve bunları kasıtlı olarak programlayın.
- **Niyetle hareket edin:** Deneyime ve amaca odaklanarak seçilen faaliyetlere dikkatle katılın.
- **İlerlemeyi İzleyin:** Karşıt davranışlara katılımı takip edin ve bunların internet kullanımını azaltma üzerindeki etkisini değerlendirin.
- **Uyarlayın ve İyileştirin:** Kişisel tercihlere ve sonuçlara göre zıt davranışların seçimini gerektiği gibi ayarlayın.



GÜNLÜK GERİ ÇEKME EGZERSİZİ 5.1 Zamanlayıcı Tekniği

Amaç:

Zamanlayıcı Tekniği, internet kullanım süresini sınırlamak için bir zamanlayıcı kullanan harici bir kontrol mekanizmasıdır. Bu, çevrimiçi iken zamanın nasıl geçtiğini anlamayan IAD'li bireyler için özellikle yararlı olabilir.

Uygulama Kılavuzu

- İnternet kullanımıyla ilgili sorunlu davranışı belirleyin.
- İnternet aktivitesine başlamadan önce makul bir süre için bir zamanlayıcı ayarlayın.
- Zamanlayıcı kapandığında internet aktivitesini durdurun.

Talimatlar:

- Çok fazla zaman harcama eğiliminde olduğunuz bir internet aktivitesi seçin.
- Faaliyete başlamadan önce makul bir süre için bir zamanlayıcı ayarlayın (örneğin 30 dakika).
- İnternet aktivitesini başlatın. Zamanlayıcı kapandığında, faaliyeti durdurun ve farklı, internet dışı bir faaliyetle meşgul olun.

Gerekli Kaynaklar:

Bir zamanlayıcı (fiziksel bir zamanlayıcı veya telefonunuzdaki bir zamanlayıcı uygulaması olabilir)



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 5.2 Karşıt Eylem Planı

Amaç:

Tersini uygulamak, BDT'de kullanılan ve sorunlu bir davranışı tanımlamayı ve ardından bilinçli olarak tersi davranışı uygulamayı içeren bir tekniktir. IAD bağlamında, bir kişi kendini izole etme ve internette saatler geçirme eğilimindeyse, bunun tersi davranış sosyal etkileşim aramak veya çevrimdışı etkinliklere katılmak olabilir.

Uygulama Kılavuzu

- İnternet kullanımıyla ilgili sorunlu davranışı belirleyin.
- Bu davranışın zıttının ne olacağını belirleyin.
- Bu zıt davranışı uygulamak için bir plan yapın.

Talimatlar:

- İnternet kullanımınızla ilgili değiştirmek istediğiniz belirli bir davranışı belirleyin.
- Bu davranışın zıttının ne olabileceğini düşünün. Örneğin, kendinizi yalnız hissettiğinizde sosyal medyada gezinme eğilimindeyseniz, bunun tersi bir davranış bir arkadaşınızı veya aile üyenizi aramak olabilir.
- Bir dahaki sefere sorunlu davranışa girme dürtüsü hissettiğinizde bu zıt davranışı uygulamak için bir hedef belirleyin. Planınızı yazın ve kolayca görebileceğiniz bir yerde saklayın.

Gerekli Kaynaklar:

- Planınızı yazmak için bir günlük veya kağıt parçası
- Karşıt davranış için gerekli her türlü kaynak (örneğin, bir arkadaşı aramak için bir telefon, fiziksel aktivite için spor malzemeleri, vb.)



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 5.3 Çevrimdışı Mücadele

Amaç:

Çevrimdışı Mücadele, çevrimiçi aktiviteleri çevrimdışı aktivitelerle değiştirmeyi içeren bir egzersizdir. Bu, boş zamanlarının çoğunu internette geçiren IAD'li bireyler için özellikle yararlı olabilir.

Uygulama Kılavuzu:

- Çok fazla zaman harcadığınız bir çevrimiçi etkinlik belirleyin.
- Bunun yerine yapabileceğiniz çevrimdışı bir etkinlik belirleyin.
- Çevrimiçi aktiviteye katılma dürtüsü hissettiğinizde, bunun yerine çevrimdışı aktiviteyi yapın.

Talimatlar:

- Çok fazla zaman harcamaya eğiliminde olduğunuz bir çevrimiçi etkinlik seçin. Bu sosyal medyada gezinmek, çevrimiçi oyunlar oynamak veya video izlemek olabilir.
- Hoşlandığınız veya daha fazla zaman geçirmek istediğiniz çevrimdışı bir etkinlik düşünün. Bu bir kitap okumak, spor yapmak, yemek pişirmek veya başka bir çevrimdışı hobi olabilir.
- Bir dahaki sefere çevrimiçi aktiviteye katılma dürtüsü hissettiğinizde, dürtüye direnin ve bunun yerine çevrimdışı aktiviteyi yapın. Bunu bir hafta boyunca tutarlı bir şekilde yapmaya çalışın.

Gerekli Kaynaklar:

- Çok fazla zaman harcadığınız çevrimiçi etkinliklerin bir listesi
- Hoşlandığınız veya denemek istediğiniz çevrimdışı etkinliklerin bir listesi
- Çevrimiçi faaliyetlere katılma dürtüsüne direnme ve bunun



Resim: Pexels



Yöntem #2: Dış Kontrol Mekanizmaları

Dış kontrol mekanizmaları, çevrimiçi faaliyetlerini durdurmaları veya sınırlandırmaları için harici bir ipucu veya hatırlatma sağlayarak bireylerin internet kullanımlarını yönetmelerine yardımcı olan araçlar veya stratejilerdir.

Amaç

IAD yönetiminde "Dış Kontrol Mekanizmaları" yönteminin amacı, aşırı internet kullanımını kesintiye uğratan, daha fazla farkındalık ve öz düzenlemeyi teşvik eden harici ipuçları veya istemler sunmaktır. Bu durdurucular, bireylerin çevrimiçi davranışlarının farkında olmalarına yardımcı olmak ve gerektiğinde internet kullanımını duraklatmalarını veya sınırlandırmalarını teşvik etmek için somut hatırlatıcı görevi görür.

IAD Yönetimi için "Dış Kontrol Mekanizmaları" Yönteminin Uygulanması

1) Kontrollü Ara Verme

- o Bilinçli farkındalığı ve çevrimiçi davranışların değerlendirilmesini tetikleyerek akılsız internet kullanımının akışını kırın.
- o Bireylerden mevcut internet faaliyetlerini duraklatmalarını ve değerlendirmelerini istemek için periyodik alarmlar veya hatırlatıcılar ayarlayın.

2) Fiziksel İpuçları

- o İnternet kullanımını durdurmak veya azaltmak için ipucu görevi gören fiziksel nesneler veya semboller kullanın.
- o Bireylere mola vermelerini hatırlatmak için görsel bir ipucu olarak bilgisayar masasına veya akıllı telefona küçük bir nesne yerleştirin.

3) Ortam Değişikliği:

- o İnternet faaliyetlerine başlamadan önce düşünmek için bir duraklama yaratmak amacıyla fiziksel ortamı değiştirin.
- o Zihinsel sınırlar oluşturmak için çalışma alanını yeniden düzenleyin veya internet kullanımı için belirli alanlar belirleyin.

4) Planlanmış Molalar:

- o Uzun süreli ve sürekli kullanımı önlemek için internet molaları için önceden belirlenmiş aralıklar düzenleyin.
- o Çevrimdışı faaliyetlerde bulunmak veya rahatlamak için düzenli molalar için zamanlayıcılar ayarlayın.

5) Cihaz Kısıtlamaları:

- o Belirli bir süre veya kullanım sınırından sonra internet erişimini kısıtlayan yazılım veya uygulamalar kullanın.
- o İnternet kullanımına sağlıklı sınırlar getirmek için cihaz ayarlarını veya üçüncü taraf uygulamaları kullanın.

6) Görsel Hatırlatıcılar:

- o Bireyleri mola vermeye veya kullanımlarını değerlendirmeye teşvik etmek için dijital arayüzde görsel ipuçları görüntüleyin.
- o Ekran koruyucuları veya duvar kağıtlarını internet alışkanlıkları hakkında farkındalık yaratacak şekilde yapılandırın.

7) Post-it Notlar veya Etiketler:

- o Bireylere internet kullanımıyla ilgili hedeflerini ve niyetlerini hatırlatmak için cihazların yanına notlar veya etiketler yapıştırın.
- o Sorumlu çevrimiçi davranışı teşvik eden kısa mesajlar yazın ve bunları görünür yerlere yapıştırın.



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 5.4 Davranış ve Tetikleyici Farkındalığı

Amaç:

Davranış ve Tetikleyici Farkındalık Egzersizi, bireylerin davranışlarının ve aşırı internet kullanımına yol açan tetikleyicilerin farkına varmalarına rehberlik eder. Bu yüksek farkındalık, alışılmış kalıpların kırılmasına yardımcı olur.

Uygulama Kılavuzu:

İnterneti kullanırken, çevrimiçi etkinlikler öncesinde, sırasında ve sonrasında hareketlerinize dikkat edin. Sizi aşırı internet kullanımına iten her türlü dış ipucunu, duyguyu veya durumu not edin.

Talimatlar:

- Davranış kalıplarınızı ve tetikleyici gözlemlerinizi kaydetmek için bir günlük veya dijital belge tutun.
- Haftanın sonunda, ortak noktaları belirlemek için belgelenmiş davranışlarınızı ve tetikleyicilerinizi gözden geçirin.
- İçgörünüze dayanarak, tetikleyicileri yönetmek veya bunlardan kaçınmak için stratejiler geliştirin.
- Bu alıştırmayı interneti ne zaman ve nasıl kullandığınız konusunda bilinçli seçimler yapmak için kullanın.

Gerekli Kaynaklar:

- Günlük ve yazma araçları.

"Dış Kontrol Mekanizmaları" Yöntemini Uygulama Süreci

- Uygun Durdurucuları Seçme: Kişisel tercihlerinize ve yaşam tarzınıza uygun dış ipuçları veya stratejiler seçin.
- İpuçlarını Ayarlama: Seçilen durdurucuları ortamınızda veya dijital cihazlarınızda tutarlı bir şekilde görünür kılın, böylece onlara sürekli olarak maruz kalın.
- Tutarlı Kullanım: Dış durdurucularla düzenli olarak etkileşim kurarak dikkatli bir kesinti rutini oluşturun.
- Yansıtma ve Ayarlama: Seçilen durdurucuların etkinliğini periyodik olarak değerlendirin ve öz farkındalığı artırma ve olumlu davranış değişikliğini teşvik etme konusunda nasıl yardımcı olduklarını gözden geçirin.
- Stratejileri Birleştirme: İnternet kullanımını yönetmek için birden fazla dış kontrol mekanizmasını bir araya getirerek kapsamlı bir yaklaşım benimseyin.



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 5.5 Engelleme - Kısıtlama Yazılımları

Amaç:

Kısıtlama Aracı, belirli web sitelerine veya çevrimiçi platformlara erişimi sınırlandıran harici bir önleyicidir. Bu, belirli sitelerin cazibesine direnmekte zorlanan İnternet Bağımlılığı olan bireyler için yararlı olabilir.

Uygulama Kılavuzu:

Aşırı internet kullanımınıza katkıda bulunan web sitelerini veya çevrimiçi platformları belirleyin. Kısıtlama aracını yükleyin ve belirli saatlerde bu siteleri kısıtlamak üzere ayarlayın. Kısıtlama aracı tarafından belirlenen kısıtlamalara uyun.

Talimatlar:

Çok fazla zaman harcadığınız web sitelerinin veya çevrimiçi platformların bir listesini yapın. Cihazlarınıza kısıtlama aracı yükleyin. Listenizdeki sitelere erişimi, bu siteleri aşırı kullanma eğiliminde olduğunuz saatlerde engelleyecek şekilde ayarlayın. Kısıtlı saatlerde, engellenen sitelere erişmeye çalışmak yerine başka etkinliklerle meşgul olun.

Gerekli Kaynaklar:

Kısıtlama aracı (birçok seçenek ücretsiz olarak veya çevrimiçi olarak satın alınabilir), kısıtlanacak web sitelerinin veya çevrimiçi platformların bir listesi ve meşgul olmak için alternatif faaliyetler.



Yöntem #3: Hedef Belirleme

Hedef belirleme, davranış değişikliği için açık, ölçülebilir ve zamana bağlı hedeflerin oluşturulmasını içeren etkili bir yöntemdir. İnternet Bağımlılığı bağlamında hedef belirleme, bireylerin internet kullanımlarını kontrol etmelerine, daha sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerine ve iyileşme sürecinde ilerleme kaydetmelerine yardımcı olabilir. Hedef belirleme süreci, istenen bir sonucun net bir şekilde tanımlanmasını, bu sonuca ulaşmak için bir planın oluşturulmasını ve bu planın düzenli olarak gözden geçirilmesini ve gerektiğinde ayarlanmasını içerir. Bu yaklaşım, davranış değişikliği için yapılandırılmış bir çerçeve sunar ve motivasyonu, odaklanmayı ve öz yeterliliği artırabilir.

Amaç:

IAD yönetiminde "Hedef Belirleme" yönteminin amacı, bireylere yapılandırılmış ve etkili bir davranış değişikliği yaklaşımı sunmaktır. Bu yaklaşım, internet kullanımını yönetmek için net, ölçülebilir ve zamana bağlı hedefler belirleyerek, bireylerin hedeflere ulaşma yönünde motivasyonlarını artırır ve başarı duygusu geliştirmelerine yardımcı olur. Hedef belirleme, IAD'yi yönetmek gibi büyük bir zorluğu, yönetilebilir adımlara böler ve artan öz yeterlilik, odaklanma ve olumlu davranış değişikliği sağlamayı hedefler.

IAD Yönetimi için "Hedef Belirleme" Yönteminin Uygulanması

- 1.Arzu Edilen Sonuçların Belirlenmesi:** Bireylerin internet kullanımını kontrol altına almayı ve daha sağlıklı alışkanlıklar edinmeyi hedefledikleri sonuçları netleştirin. Örneğin, günlük ekran süresini azaltmak veya çevrimdışı etkinliklere katılmak gibi belirli hedefler belirleyin.
- 2.Uygulanabilir Planlar Oluşturma:** Belirlenen sonuçlar doğrultusunda somut stratejiler ve adımlar geliştirin. Hedeflere ulaşmak için gereken adımları, kaynakları ve zaman çizelgelerini ana hatlarıyla belirleyin ve bunların uygulanabilir ve gerçekçi olduğundan emin olun.
- 3.Ölçülebilir Kilometre Taşları Belirleme:** Büyük hedefleri daha küçük, ölçülebilir kilometre taşlarına ayırarak ilerlemeyi takip edin. İlerlemeyi değerlendirmek ve motivasyonu korumak için belirli kontrol noktaları ve ölçütler belirleyin.

4. Düzenli Gözden Geçirme ve Uyarlama:

- İlerlemeyi sürekli olarak değerlendirin, zorlukları belirleyin ve planı gerektiği gibi ayarlayın.
- Belirlenen hedefleri düzenli olarak gözden geçirin, başarıları kutlayın ve değişen koşullara göre planı değiştirin.

5. Öz Yeterlilik Geliştirme

- Kişinin IAD'nin üstesinden gelebileceğine dair bir yetkinlik ve inanç duygusu oluşturun.
- Daha küçük hedeflere ulaşmak ilerleme kanıtı sağlar, güveni ve kalıcı değişiklikler yapma inancını artırır.



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 5.6 Çevrimdışı Faaliyetler İçin Hedef Belirleme

Amaç:

Bu egzersiz, IAD'li bireylerin internet kullanımlarının bir kısmını çevrimdışı faaliyetlerle değiştirmek için hedef belirleme uygulamalarına yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır. Bu, aşırı internet kullanımı alışkanlığını kırmaya ve yeni, daha sağlıklı alışkanlıklar geliştirmeye yardımcı olabilir.

Uygulama Kılavuzu:

Hoşlandığınız veya daha fazla zaman geçirmek istediğiniz çevrimdışı bir etkinlik belirleyin. Bu aktiviteye her gün belirli bir süre ayırmak için bir hedef belirleyin. Her gün, internet yerine çevrimdışı aktivitede zaman geçirerek hedefinize doğru ilerleyin.

Talimatlar:

- Hoşlandığınız veya denemek istediğiniz bir çevrimdışı etkinlik seçin (örneğin, okumak, egzersiz yapmak, yemek pişirmek).
- Bu faaliyete her gün belirli bir süre ayırmak için bir hedef belirleyin (örneğin, 30 dakika).
- Her gün internet yerine seçtiğiniz faaliyete zaman ayırın. Bunu bir hafta boyunca tutarlı bir şekilde yapmaya çalışın.

Gerekli Kaynaklar:

- Çevrimdışı faaliyet için gerekli her türlü kaynak (örneğin, bir kitap, spor malzemeleri, yemek pişirme malzemeleri)



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 5.7 Hedef Odaklı Kullanım Egzersizi

Amaç:

Hedef Odaklı İnternet Kullanımı Egzersizi, İnternet Bağımlılığı Bozukluğu (IAD) olan bireyleri, belirli hedefler belirleyerek çevrimiçi davranışları üzerindeki kontrollerini yeniden kazanmaları için güçlendirir. Bu yaklaşım, kademeli davranış değişikliği için yapılandırılmış bir planı kolaylaştırır.

Uygulama Kılavuzu:

Net Bir Hedef Belirleyin, değiştirmek için sosyal medya süresini azaltmak gibi hedeflenen bir internet kullanım alanı seçin. SMART Hedefleri tanımlayın. Hedefinizi Spesifik, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, İlgili ve Zamana Bağlı hale getirin. Örneğin, "İki hafta içinde günlük sosyal medya kullanımını 20 dakika azaltacağım." Genellikle internette geçirdiğiniz zamanın yerini alacak eğlenceli çevrimdışı etkinlikler belirleyin.

Talimatlar:

- Haftalık bir program oluşturun: Çevrimdışı faaliyetler için zaman dilimleri ayırın ve çevrimiçi zamanı aşamalı olarak azaltın.
- Kademeli Değişim Uygulayın: Seçilen çevrimdışı etkinliklere zaman ayırarak günlük internet kullanımını biraz azaltın.
- İlerlemeyi Takip Edin: Bağımlılığı ölçmek ve ayarlamalar yapmak için hem çevrimiçi hem de çevrimdışı zamanı kaydedin.
- Yansıtın ve Uyarlayın: İlerlemeyi düzenli olarak değerlendirin, programı ayarlayın ve başarıları kutlayın.

Gerekli Kaynaklar:

- Çevrimdışı etkinlik materyalleri,
- Dijital veya fiziksel takvim,
- İzleme araçları.



Yöntem #4: Hatırlatma Kartları

Hatırlatma kartları, IAD tedavisinde özellikle etkili olan pratik bir araçtır. Bireylerin terapötik hedeflerini, başa çıkma stratejilerini veya olumlu onaylamalarını hatırlamalarına yardımcı olan somut ipuçları sunarlar.

Bu kartlar genellikle yazılı ifadeler veya ipuçları içeren küçük, taşınabilir kartlardır. Bu ifadeler, terapide belirlenen hedefleri hatırlatmanın yanı sıra aşırı internet kullanma dürtüsüyle başa çıkma stratejileri veya motivasyonu ve öz yeterliliği artırmak için olumlu onaylamalar içerebilir.

Amaç

IAD tedavisinde hatırlatma kartlarının kullanımının amacı, bireylere terapötik hedefleri, başa çıkma stratejilerini ve olumlu onaylamaları pekiştirmek için somut ve kolay erişilebilir bir araç sunmaktır. Bu kartlar, bireyleri tedavi hedeflerine odaklanmaya teşvik eden ve internet kullanımıyla ilgili daha sağlıklı davranışları teşvik eden görsel ipuçları olarak hizmet eder.

IAD Tedavisinde Hatırlatma Kartlarının Uygulanması

- 1. Hedef Güçlendirme** Bireyler, internet kullanımını azaltma ve çevrimiçi davranışlar üzerindeki kontrolü yeniden kazanma gibi belirli hedefleri yazabilirler. Hatırlatma kartları, özellikle aşırı internet kullanımının cazibesıyla karşı karşıya kaldıklarında, bu hedefleri akıllarının bir köşesinde tutmak için kullanılabilir.
- 2. Başa Çıkma Stratejileri** Hatırlatma kartları, interneti aşırı kullanma dürtüsü ortaya çıktığında kullanılacak alternatif faaliyetler veya başa çıkma stratejileri için yönlendirmeler içerebilir. Örneğin, bir kart, dürtüyü yönetmenin bir yolu olarak yürüyüşe çıkmayı, derin nefes almayı veya bir hobiyle uğraşmayı önerebilir.

3.Olumlu Onaylamalar IAD ile başa çıkmak için olumlu ifadelerin yazılması, aşağıdakileri sağlayabilir: Bireyler bu kartları yanlarında taşıyabilir ve kendi güçlü yönlerini ve yeteneklerini hatırlamak istediklerinde bunlara başvurabilirler.

4.Dikkat Dağıtma Teknikleri Hatırlatma kartları, internet kullanma dürtüsünden uzaklaşmak için hızlı dikkat dağıtma teknikleri sunabilir. Bu teknikler arasında bulmacalar, farkındalık egzersizleri veya kısa fiziksel aktiviteler bulunabilir.

5.Tetikleyici Farkındalık Bireyler, aşırı internet kullanımı için yaygın tetikleyicileri kartlara listeleyebilirler. Bu tetikleyicileri tanıyarak ve kabul ederek, bireyler bu durumlar ortaya çıktığında bunlarla başa çıkmak için daha hazırlıklı olurlar.

Uygulama Süreci:

- 1.Hazırlık-Planlama:** Bireyler, terapistleriyle birlikte çalışarak tedavi hedeflerine ve kişisel ihtiyaçlara uygun hatırlatma kartları oluştururlar.
- 2.İçerik:** Kartlar, hedef ifadeleri, başa çıkma stratejileri, olumlu onaylamalar ve diğer ilgili hatırlatıcıları içerebilir.
- 3.Tasarım:** Kartların tasarımı, bireyin tercihlerini yansıtacak şekilde özelleştirilebilir. Görsel olarak çekici ve taşınması kolay olabilirler.
- 4.Dağıtım:** Bireyler, kartları masada, cüzdanlarında veya cihazlarının ekran koruyucusu olarak görebilecekleri belirgin yerlere yerleştirebilirler.
- 5.Düzenli Gözden Geçirme:** Kartları düzenli olarak gözden geçirme, içeriği akılda tutmak için önemlidir ve bireyler bu konuda teşvik edilmelidir.
- 6.Uyarılma:** İlerleme kaydedildikçe veya yeni stratejiler öğrenildikçe kartların içeriği güncellenebilir.

Hatırlatma kartları, bireylere IAD'yi yönetmek için aktif olarak çalışmaları için somut bir yol sunan bir kendi kendine yardım aracıdır. Bu kartlar, çevrimiçi ve çevrimdışı yaşam arasında daha sağlıklı bir denge oluşturma yolculuklarında bireyleri destekleyerek, niyet ve stratejilerin sürekli olarak hatırlatılmasını sağlar.



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 5.8 Olumlu Hatırlatma Kartları

Amaç::

Olumlu Hatırlatma Kartları, odağı aşırı internet kullanımından daha sağlıklı çevrimdışı faaliyetlere yönlendirmek için olumlu onaylamalardan yararlanır. Bu kartlar, bireyin değişime olan bağlılığını pekiştirmek için somut ipuçları görevi görür.

Uygulama Kılavuzu:

"Dikkatli çevrimdışı aktiviteleri seçiyorum" veya "İnternet kullanımımı kontrol ediyorum" gibi hedeflerinize uyumlu onaylamalar geliştirin. Her bir onaylamayı ayrı bir karta yazın. Görsel olarak çekici ve taşınması kolay olsunlar.

Talimatlar:

- Güne bir olumlama kartı seçerek başlayın. Gün için olumlu bir niyet belirlemek için yüksek sesle okuyun.
- Seçtiğiniz kartı genellikle interneti kullandığınız görünür bir noktaya yerleştirin.
- Kartı fark ettiğinizde durun ve olumlamanın anlamı üzerinde düşünün. Bunun internet kullanım alışkanlıklarınızla nasıl ilişkili olduğunu düşünün.
- Gün boyunca, onaylamanın seçimlerinize rehberlik etmesine izin verin. Olumlamanızla uyumlu çevrimdışı etkinliklere öncelik verin.
- Yatmadan önce, onaylamayı tekrar gözden geçirin. Mesajını ne kadar iyi somutlaştırdığınızı ve davranışlarınızdaki olumlu değişimleri düşünün.

Gerekli Kaynaklar:

- Boş kartlar,
- Kalem,
- Olumlamalar.



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 5.9

Etkinlik İpucu Hatırlatıcıları

Amaç:

Etkinlik ipucu hatırlatıcıları davranışı daha sağlıklı aktivitelere yönlendirerek IAD'yi yönetmeye yardımcı olur. Otomatik kalıpları kırma ve farkındalığı teşvik etme ilkesi üzerinde çalışırlar.

Uygulama Kılavuzu:

Öncelikle tetikleyicileri belirleyin. Can sıkıntısı mı, stres mi yoksa alışkanlık mı? Olumlu ve ilgi çekici alternatif faaliyetler içeren ipucu hatırlatıcı kartları tasarlayın. Bunlar görsel olarak çekici ve erişimi kolay olmalıdır. İnternette gezinme dürtüsü ortaya çıktığında, hemen kartınızı alın. Amaç otomatik davranıştan uzaklaşmaktır. Bunu, kartında belirtilen alternatif faaliyeti uygulayarak takip edin.

Talimatlar:

- Görsel olarak çekici olan Hatırlatıcı Kartlar tasarlayın.
- Bu kartları kolayca erişilebilecekleri bir yere yerleştirin.
- İnternette gezinme dürtüsü ortaya çıktığında, hatırlatıcı kartı alın ve önerilen faaliyeti uygulayın.
- Alternatif faaliyete ne sıklıkla başarıyla geçtiğinizi not ederek ilerlemenizi takip edin ve bunun sizi nasıl hissettirdiğini düşünün.

Gerekli Kaynaklar:

- Hatırlatıcı kartlar veya dijital olarak eşdeğeri olan bir şey:
- Alternatif faaliyetler
- Kendini yansıtırma günlüğü



Yöntem #5: Kişisel Envanter

Kişisel Envanter, bireyin kendini yansıtan bir süreçtir. Bu süreç, kişinin düşüncelerinin, duygularının, davranışlarının ve bu durumların, özellikle de internet kullanımıyla ilgili olanların kapsamlı bir şekilde ele alınmasını içerir.

Kişisel envanter şunları içerebilir:

1. Düşünceler: İnterneti aşırı kullanma dürtüsü hangi düşüncelerle ilişkilidir? İnternet kullanımı sırasında ve sonrasında hangi düşünceler ortaya çıkıyor?
2. Duygular: İnternet kullanımı öncesinde, sırasında ve sonrasında hangi duygular yaşıyor? İnternet kullanımı ruh halini nasıl etkiliyor?
3. Davranışlar: Hangi davranışlar internet kullanımı ile ilişkilidir? İnternet kullanımı öncesinde, sırasında ve sonrasında hangi eylemler gerçekleştiriliyor?
4. Durumlar: Aşırı internet kullanımı hangi durumlarda ortaya çıkar? Aşırı internet kullanımına yol açan tetikleyiciler nelerdir?

Amaç

"Kişisel Envanter" yöntemi, kişinin aşırı internet kullanımıyla ilgili düşünceleri, duyguları, davranışları ve tetikleyicileri hakkında öz farkındalık ve içgörüyü teşvik etme amacına hizmet eder. Bu iç ve dış faktörleri sistematik olarak inceleyerek, bireyler IAD'lerinin arkasındaki psikolojik ve durumsal itici güçler hakkında daha derin bir anlayış kazanabilirler. Bu yüksek öz farkındalık, bireylere davranış değişikliği için hedefli stratejiler geliştirme ve daha sağlıklı internet alışkanlıklarını teşvik etmek için bilinçli kararlar alma yetkisi verir.

IAD'yi Yönetmek için "Kişisel Envanter" Yönteminin Uygulama Süreci

1. Düşünceler

- İnterneti aşırı kullanma dürtüsüyle ilişkili düşüncelerin yanı sıra internet kullanımı sırasında veya sonrasında ortaya çıkan düşünceleri belgeleyin.
- Bu düşünceleri kaydetmek için bir günlük, dijital not alma uygulaması veya somut bir belge kullanın.

2. Duygular

- İnternet kullanımı öncesinde, sırasında ve sonrasında yaşanan duyguları kaydedin.
- Günlük kayıt veya ruh hali çizelgesi gibi basit bir duygusal takip sistemi oluşturun.

3. Davranışlar

- Çevrimiçi faaliyetler öncesinde, sırasında ve sonrasında yapılanlar da dahil olmak üzere internet kullanımına bağlı davranışları belirleyin.
- Bu davranışları izlemek ve analiz etmek için bir kontrol listesi, günlük veya izleme uygulaması kullanın.

4. Durumlar

- Aşırı internet kullanımına yol açan belirli durumları ve tetikleyicileri belirleyin ve not edin.
- Artan internet kullanımıyla çıkan çevresel ipuçlarının, ruh hallerinin ve olayların kaydını tutun.

5. Analiz ve Yansıtma

- Kalıpları, bağlantıları ve eğilimleri belirlemek için toplanan verileri düzenli olarak gözden geçirin.
- Düşünceler, duygular, davranışlar ve tetikleyiciler arasındaki ilişkileri anlamak için analizden elde edilen içgörüler üzerinde düşünün.

6. Stratejik Planlama

- Belirlenen kalıplara dayanarak, tetikleyicileri yönetmek ve aşırı internet kullanımını azaltmak için stratejiler geliştirin.
- Sorunlu düşünce, duygu ve davranışlara karşı koymak için belirli eylemleri özetleyen bir plan oluşturun.

7. Davranış Değişikliği

- Planda belirtilen stratejileri ve eylem adımlarını uygulayın.
- Tetikleyicileri ele almak ve davranışları kademeli olarak değiştirmek için stratejileri tutarlı bir şekilde uygulayın.

8. İlerleme Takibi ve Uyarılama

- Düşünce, duygu ve davranışlardaki değişiklikleri takip ederek stratejilerin etkinliğini düzenli olarak değerlendirin.
- Gözlemlenen sonuçlara göre stratejileri gerektiği gibi uyarlayın.

9. Dikkatli Karar Verme

- İnternet kullanımına ilişkin daha dikkatli kararlar almak için kişisel envanter sürecinden elde edilen içgörülerini uygulayın.
- Tetiklendiğinde daha sağlıklı alternatifler seçmek için bu bilgileri kullanın.

"Kişisel Envanter" yönteminin uygulama süreci, kişinin internetle olan ilişkisine dair daha derin bir anlayış geliştirmek için tutarlı bir şekilde kendini izlemeyi, analiz etmeyi ve stratejik planlamayı içerir. Bu anlayış, hedeflenen davranış değişikliği için bir temel oluşturarak İnternet Bağımlılığı Bozukluğunun (IAD) daha iyi yönetilmesini ve daha sağlıklı dijital alışkanlıkların geliştirilmesini sağlar.



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ

5.10 Düşünce ve Duygu Yansıtma

Amaç:

Düşünce ve Duygu Yansıtma Egzersizi, bireyleri internet kullanımı öncesinde, sırasında ve sonrasında düşünce ve duygularının farkına varmaya teşvik eder. Bu farkındalık, kendini anlamayı teşvik eder ve IAD'yi yönetmeye yardımcı olur

Uygulama Kılavuzu:

İnterneti kullanmadan önce durun ve mevcut düşüncelerinizi ve duygularınızı belirleyin. Bunları not edin. İnterneti kullanırken, periyodik olarak düşüncelerinizi ve duygularınızı kontrol edin. Herhangi bir değişimi not edin. İnternet kullanımından sonra, düşüncelerinizin ve duygularınızın nasıl değişmiş olabileceğini düşünün. Gözlemlerinizi belgeleyin.

Talimatlar:

- **Kalıpları Belirleyin:** Zaman içinde, aşırı internet kullanımıyla ilişkili yinelenen düşünce-duygu kalıplarını belirlemek için düşüncelerinizi gözden geçirin.
- **Alternatif Yanıtlar:** İçgörülerinize dayanarak, bu düşünce-duygu kalıplarına yönelik daha sağlıklı yanıtlar için beyin fırtınası yapın.
- **Farkındalık Pratiği Yapın:** İçsel deneyimlerinize uyum sağlamak için bu alıştırmayı bir farkındalık uygulaması olarak kullanın.

Gerekli Kaynaklar:

- Günlük,
- Yazı yazma araçları.

SONUÇ

Sonuç olarak, bu modül Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) içerisinde İnternet Bağımlılığı Bozukluğu (IAD) yönetimine odaklanan çeşitli yöntemlere kapsamlı bir genel bakış sunmuştur. Katılımcılar, Karşıtını Uygulama, Dış Kontrol Mekanizmaları, Hedef Belirleme, Hatırlatma Kartları ve Kişisel Envanter gibi teknikleri keşfederek, IAD'nin etkilerini azaltmaya yönelik etkili stratejiler hakkında değerli bilgiler edinmişlerdir. BDT ilkelerine odaklanarak ve bu yöntemleri uygulayarak, bireyler daha sağlıklı internet kullanım alışkanlıkları geliştirebilir ve dijital yaşamlarında daha iyi bir denge kurabilirler. Giderek dijitalleşen dünyamızda aşırı internet kullanımının zorluklarını aşmaya devam ederken, bu modülden edinilen bilgi ve beceriler, genel refahın desteklenmesinde ve teknolojiyle daha dengeli bir ilişkinin geliştirilmesinde büyük önem taşıyacaktır.

KAYNAKÇA

Anderson, L. (2021). Setting SMART Goals to Overcome Internet Addiction. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/articles/202112/smart-goals-internet-addiction>

Johnson, M. (2023). Harnessing External Cues for Managing Internet Use. Retrieved from <https://www.techwellness.org/external-cues-internet-management>

Miller, S. (2023). Self-Reflection and Internet Addiction: The Power of Personal Inventory. Retrieved from <https://www.mindfuldigitallife.org/self-reflection-internet-addiction>

Sharma, M.K., & Palanichamy, T.S. (2018). Psychosocial interventions for technological addictions. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(4), 541-545.

SHCS UC Davis (n.d.). Internet Addiction. Retrieved August 21, 2023, from <https://shcs.ucdavis.edu/health-topic/internet-addiction>

Stawinoga, A.E., & Marks, D. (2019). Addressing internet addiction disorder: The role of cognitive behavioral therapy methods. *Journal of Digital Psychology*, 12(3), 45-60.

Modül 6

Öz farkındalık ve güvenilir durum değerlendirmesi

GİRİŞ

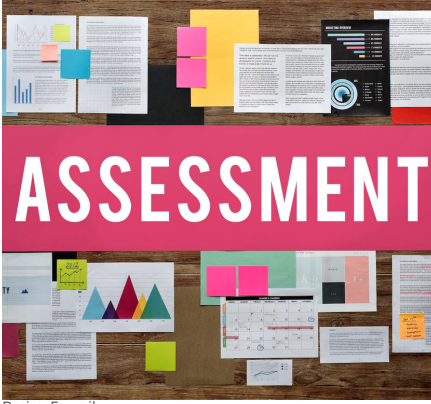
Bu kapsamlı modülde, öz farkındalık ve güvenilir durum değerlendirme üzerine odaklanarak, dinleyicilere kişilerarası dinamiklerde gezinme ve kendi düşünce süreçlerini anlama konusunda gerekli bilgileri sağlamayı amaçlıyoruz. Farklı farkındalık türlerini keşfederek, bunların kişisel ve profesyonel bağlamlardaki önemini anlamak için derin bir anlayış geliştireceksiniz.

Bu modül, sadece farkındalık türleri hakkındaki bilgilerinizi genişletmekle kalmayacak, aynı zamanda dijital becerilerinizi ve genel olarak dijital farkındalık bağlamında farklı durumları doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğinizi de güçlendirecektir. Sağlam bir temel oluşturmak için, öz farkındalığın teorik temellerini ve sosyal farkındalıkla olan karşılıklı ilişkisini inceleyeceğiz. Bu sayede, öz farkındalığın temellerini ve etkileşimlerimiz üzerindeki etkisini anlayacaksınız.



Resim: Freepik

Teknolojinin hakim olduğu bir çağda, dijital farkındalık da anlaşılması gereken önemli bir husustur. Modül ayrıca dijital çağın fırsatlarını ve zorluklarını keşfedecek, internetin aşırı kullanımının ardında yatan tehlikelere ışık tutacak ve değişen manzara hakkında iyi bilgi sahibi olmanızı sağlayacaktır.



Resim: Freepik

Bu modül, İnternet Bağımlılığı'nın (IAD) endişe verici yükselişi ile ilgili olarak geliştirilmiştir. İnternetin hayatımıza giderek daha fazla entegre olmasıyla birlikte, bağımlılık potansiyelini anlamak son derece önemlidir. Bu eğitim sürecinin sonunda, öz farkındalık, sosyal dinamikler, dijital ortamlar ve bu ortamlarla ilişkili riskler hakkında bütünsel bir anlayışa sahip olacaksınız. Sizi çevrimiçi ve çevrimdışı ortamlarda güçlendirecek bu keşif ve içgörü yolculuğunda bizimle birlikte olun.



TANIM: Öz Farkındalık

Gallagher & Zahavi (2008), öz farkındalığı şu şekilde açıklamaktadır:

"Öz farkındalık, bireyin kendi düşüncelerini, duygularını, deneyimlerini ve eylemlerini bilinçli olarak tanıması ve anlamasıdır. İç gözlem ve kendi üzerine düşünme yeteneğini içeren bu süreç, kişisel motivasyonların ve davranışların daha derinlemesine anlaşılmasına yol açar. Bu kavram, psikoloji ve felsefede geniş çapta tartışılmıştır."

Öz ve Sosyal Farkındalık

Öz farkındalık, bir bireyin iç gözlem yapma ve kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını tanıma yeteneğini ifade eder. Kişinin güçlü yönlerini, zayıflıklarını, değerlerini ve motivasyonlarını anlamayı içerir. Kendinin farkında olan bireyler içsel deneyimlerine daha fazla uyum sağlayarak bilinçli kararlar almalarını ve etkili bir şekilde kendilerini geliştirmelerini sağlar.

Öte yandan sosyal farkındalık, sosyal bağlamlarda başkalarının duygularını, ihtiyaçlarını ve bakış açılarını algılamayı ve anlamayı içerir. Empatiyi ve sözel olmayan ipuçlarını ve toplumsal dinamikleri doğru bir şekilde yorumlama kapasitesini kapsar. Sosyal farkındalığa sahip bireyler kişiler arası ilişkileri yönlendirebilir, başarılı bir şekilde işbirliği yapabilir ve kültürel duyarlılık gösterebilir.



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 6.1 Dijital Sınır Durum Kontrolü

Amaç:

Bu egzersiz öz farkındalığı teşvik eder ve yetişkinleri günlük yaşamlarında dijital sınırlar belirlemeye ve bunlara saygı duymaya teşvik ederek internet bağımlılığıyla mücadele etmelerine yardımcı olur.

Uygulama Kılavuzu

Güne internet kullanımınızla ilgili niyet ve öz farkındalıkla başlamak için bu egzersizi günlük rutininize, tercihen sabahları dahil edin.

Talimatlar:

- Güne birkaç dakikalık farkındalıkla başlayın ve o gün için niyetlerinize-amaçlarınıza odaklanın.
- Bir not defteri çıkarın veya cihazınızda dijital bir not alma uygulaması kullanın.
- Hem kişisel hem de profesyonel olarak o gün için en önemli önceliklerinizi ve hedeflerinizi yazın.
- İnternetin bu öncelikleri nasıl destekleyebileceğini veya engelleyebileceğini düşünün.
- E-postaları ve sosyal medyayı kontrol etmek için zaman belirlemek gibi gün için belirli dijital sınırlar belirleyin.
- Gün boyunca çevrimiçi faaliyetlerinize dikkat edin ve kendinizi sınırlarınızdan saparken bulursanız, duraklayın ve etkisi üzerinde düşünün.
- Günün sonunda dijital sınırlarınızı gözden geçirin ve bunlara ne kadar uyduğunuzu değerlendirin.
- İnternet kullanımınızın öncelikleriniz ve hedeflerinizle nasıl uyumlu olduğunu düşünün.
- Öz farkındalığı ön planda tutarak bir sonraki gün için sınırlarınızda gereken ayarlamaları yapın.

Gerekli Kaynaklar:

Bir not defteri veya dijital not alma uygulaması, birkaç dakikalık farkındalık ve öz farkındalık ve sınır belirleme taahhüdü

Öz farkındalık, kişinin kendisini anlamaya odaklanırken, sosyal farkındalık ise başkalarını ve sosyal çevreyi anlamaya odaklanır. Her ikisi de duygusal zeka ve sağlıklı etkileşimler için oldukça önemlidir.

Farkındalık Türleri

Psikoloji alanında, öz farkındalık kavramı bireylerin kendilerini nasıl algıladıklarına ve çevreleriyle olan etkileşimlerine ışık tutan farklı boyutları içerir. İki temel öz farkındalık türü olan özel öz farkındalık ve kamusal öz farkındalık, iç ve dış benliklerimizin karmaşık yapısını ortaya çıkarır.

Özel Öz Farkındalık

Özel öz farkındalık genellikle dış dünyadan gizlenen kişisel hisler ve duyguları keşfeder. Bu, kendinizi başkalarına kolayca ifade edemediğiniz duygular yaşadığınızda ortaya çıkan sessiz iç gözlemi içerir. Örneğin, önemli bir sınav öncesinde kendinizi iyi hissetmemek veya bir randevudan önce heyecan ve gerginlik hissetmek gibi durumlar. Bu duygular genellikle sadece yakın çevrenizdeki kişilerle, ailenizle veya güvendiğiniz arkadaşlarınızla paylaşılır.

Kamusal Öz Farkındalık

Diğer yandan, kamusal öz farkındalık kişinin kendisini dış dünyaya, özellikle de sosyal bağlamlarda nasıl sunduğuna odaklanır. Bu, liderler gibi sıklıkla kamunun önünde bulunan kişiler için önemlidir. Liderler, temel kişilikleriyle tam olarak örtüşmese bile, örnek bir davranış ve tutum sergileme sorumluluğunu taşırlar. Başkalarına nasıl göründüklerine dair bu yüksek farkındalık, etkileyicilerin ve karar vericilerin rollerini sürdürrebilmeleri için kritik öneme sahiptir. Liderlik rolleriyle uyumlu davranışlar benimsemelerini, beklenen davranışları göstermelerini ve çevrelerindeki ilham vermelerini sağlar.

İnsanlar olarak, öz farkındalığın bu iki yönü arasındaki karmaşık etkileşimi dengelemekteyiz. Özel alan kişisel kırılگانlıklarımızı kapsarken, kamusal alan uyum yeteneğimizi ve sosyal sunumumuzu sergiler.

Özel ve kamusal öz farkındalık arasındaki bu dinamik etkileşim nihayetinde etkileşimlerimizi, ilişkilerimizi ve hatta lider olarak rollerimizi şekillendirmekte ve içsel duygularımız ile dış dünya arasındaki karmaşık etkileşimin altını çizmektedir.



Image: Freepik



TANIM: Sosyal farkındalık

Goleman (1995), sosyal farkındalığı şu şekilde tanımlamaktadır:

"Bir toplumdaki bireylerin ve grupların duygularını, ihtiyaçlarını, bakış açılarını ve dinamiklerini algılama, anlama ve yorumlama becerisi. Sosyal ipuçlarına, kültürel normlara ve altta yatan güç yapılarına uyum sağlamayı içerir ve bireylerin sosyal etkileşimleri empati, saygı ve insan deneyimlerinin birbirine bağlılığına dair daha geniş bir anlayışla yönlendirmelerine olanak tanır."

Sosyal farkındalık, sadece bilgi sahibi olmanın ötesine geçer; insan deneyimlerinin karmaşık dokusu ve küresel topluluğumuzun birbirine bağlılığı ile empatik ve bilinçli bir ilişki anlamına gelir. Giderek dijitalleşen bir toplumda sosyal farkındalık, dijital uçuruma rağmen anlamlı insan bağlantılarının sürdürülmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Çevrimiçi iletişimin nüanslarını anlamayı, dijital etkileşimler yoluyla aktarılan duyguları tanımayı ve sanal alanlarda ortaya çıkan farklı perspektifleri kabul etmeyi içerir. Sosyal farkındalık, dijital iletişimin neden olduğu izolasyon ve yanlış anlama potansiyeline karşı koymaya yardımcı olur, dijital dünyada empatiyi ve kapsayıcı etkileşimleri teşvik eder.

Sosyal farkındalığın temel yönleri

Sosyal farkındalık, kişiler arası dinamikleri yönlendirmek ve farklı sosyal bağlamlarda insan davranışının karmaşıklığını anlamak için gerekli bir dizi beceriyi kapsar.

- **Empati:** Empati, sosyal farkındalığın temel bir bileşenidir. Başkalarının duygularını anlamayı ve paylaşmayı, onların yerine geçmeyi ve duygusal durumlarını kabul etmeyi gerektirir. Empati şefkati teşvik eder, farklılıklar arasında köprü kurulmasına yardımcı olur ve daha sağlıklı ilişkileri destekler.
- **Kültürel duyarlılık:** Çeşitlilik içeren bir dünyada kültürel duyarlılık çok önemlidir. Sosyal farkındalığa sahip olmak, çeşitli kültürel grupların geleneklerine, değerlerine, inançlarına ve göreneklerine saygı duymak ve bunları anlamak anlamına gelir. Kültürler arasında saygılı etkileşim ve işbirliğine olanak sağlar.
- **Kapsayıcılık:** Sosyal farkındalık, farklı ırklar, etnik kökenler, cinsiyetler, cinsel yönelimler, sosyoekonomik statüler ve yetenekler de dahil olmak üzere toplumda mevcut olan çeşitliliği tanımayı ve değer vermeyi içerir. Kapsayıcılığın benimsenmesi fırsat eşitliğini ve sosyal adaleti teşvik eder.
- **Sosyal meseleleri anlamak:** Sosyal farkındalığa sahip olmak, yoksulluk, eşitsizlik, ayrımcılık, çevresel bozulma, eğitim ve sağlık hizmetlerine erişim gibi dünyamızın karşı karşıya olduğu acil sosyal meselelerin anlaşılmasını gerektirir. Bu farkındalık, olumlu değişimi teşvik etmek için gereklidir.
- **Küresel bakış açısı:** Sosyal farkındalık yerel bağlamların ötesine uzanır. İklim değişikliği, göç ve ekonomik eşitsizlikler gibi küresel sorunların birbiriyle bağlantılı olduğunu kabul etmeyi içerir. Küresel bir bakış açısı daha geniş ölçekte işbirliği ve dayanışmayı teşvik eder.



Resim: [Freenik](#)



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 6.2 Dijital Detoks Yansıtması

Amaç:

Bu alıştırmayı, çevrimiçi alışkanlıkları ve bunların refah üzerindeki etkileri hakkında kendi kendilerine düşüncelerini sağlayarak yetişkinler arasında internet bağımlılığının tehlikeleri hakkında farkındalık yaratmayı amaçlamaktadır.

Uygulama Kılavuzu:

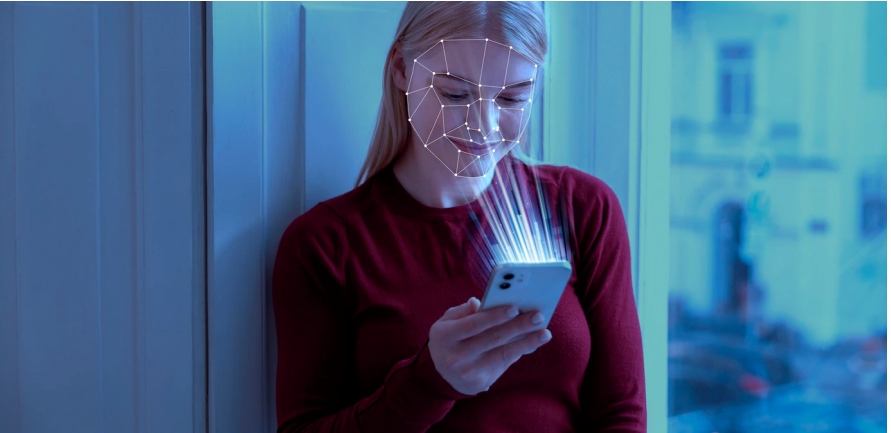
Bu alıştırmaya bir grup ortamında veya bireysel olarak, ideal olarak günlük bir uygulama olarak başlayın.

Talimatlar:

- 10-15 dakika kesintisiz zaman ayırın.
- Dijital dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak, sessiz ve rahat bir alan bulun.
- Çevrimiçi faaliyetlerinizin platformlarını, süresini ve amacını göz önünde bulundurarak günlük internet kullanımınız üzerine düşünün.
- İnternet kullanımınızın günlük hayatınızı, ilişkilerinizi ve genel refahınızı nasıl etkilediğine dair duygu ve düşüncelerinizi yazın.
- Çevrimiçi alışkanlıklarınızın hayatınızı olumsuz etkilediğine inandığınız alanları belirleyin.

Gerekli Kaynaklar:

Düşünceleri kaydetmek için kalem ve kağıt veya dijital bir not alma cihazı



Resim: [Freepik](#)

Sosyal farkındalığın faydaları çeşitli ve derinlemesine, hem kişisel hem de toplumsal düzeyde etkileri olan önemli bir konudur. İşte sosyal farkındalığın bazı temel faydaları:

- 1. Gelişmiş İlişkiler:** Sosyal farkındalığı olan bireyler, başkalarının duygularını ve bakış açılarını daha iyi anlayarak daha sağlam ve sağlıklı ilişkiler kurma yeteneğine sahiptirler. Empati kurma becerileri sayesinde, iletişimde daha etkili olurlar ve karşılıklı anlayışı artırır.
- 2. Çatışma Çözümü:** Sosyal farkındalık, çatışmaları daha etkili bir şekilde ele almayı sağlar. Empati ve anlayış, çatışmaları daha yapıcı bir şekilde çözme ve taraflar arasında uzlaşma sağlama konusunda yardımcı olur.
- 3. Kişisel Gelişim:** Sosyal farkındalık, bireylerin kendilerini daha iyi anlamalarını ve kişisel gelişimlerini desteklemelerini sağlar. Önyargılarla yüzleşme ve farklı bakış açılarını kabul etme yeteneği, bireylerin daha geniş bir dünya görüşü kazanmalarına yardımcı olur.
- 4. Etkili Liderlik:** Sosyal farkındalığa sahip liderler, ekiplerini daha etkili bir şekilde motive edebilir ve yönlendirebilirler. Ekip üyelerinin farklılıklarını anlayarak, kapsayıcı ve destekleyici bir çalışma ortamı oluşturabilirler.
- 5. Sosyal Etki:** Sosyal farkındalığa sahip bireyler, toplumsal sorunlara duyarlılık gösterirler ve olumlu değişim için çaba sarf ederler. Topluma katkıda bulunma ve diğerlerine ilham verme konusunda aktif rol alırlar.
- 6. Sivil Katılım:** Sosyal farkındalık, vatandaşların sivil toplumda daha aktif rol almasını teşvik eder. Bilinçli vatandaşlar, siyasi süreçlere katılır, kamusal tartışmalara dahil olur ve liderlerini hesap verebilirlik konusunda teşvik ederler.
- 7. Önyargı ve Ayrımcılığın Azalması:** Artan farkındalık, önyargı ve ayrımcılıkla mücadelede önemli bir rol oynar. Farklı deneyimler ve bakış açıları hakkında bilgi sahibi olmak, daha kapsayıcı ve adil bir toplumun oluşturulmasına katkıda bulunur.



Resim: Freepik

Sosyal farkındalık, şefkatli, kapsayıcı ve adil bir toplumun temel taşıdır. İnsan deneyimlerinin karmaşıklığını anlamayı, başkalarıyla empati kurmayı ve dünyamızın sunduğu zorluklar ve fırsatlarla aktif bir şekilde ilgilenmeyi içerir. Bireyler sosyal farkındalık geliştirerek olumlu değişime katkıda bulunabilir, anlamlı ilişkiler geliştirebilir ve bilgili ve sorumlu küresel vatandaşlar haline gelebilirler.



Resim: Freepik



TANIM: Empati

Hoffman'a (2000) göre:

"Empati, başka bir bireyin duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini anlama ve paylaşma kapasitesidir, genellikle duygusal bir bağ hissine ve sıkıntılarını hafifletme veya refahlarını artırma arzusuna yol açar. Bir başkasının yerine geçebilme, dünyayı onun bakış açısından algılayabilme ve şefkatli ve destekleyici bir şekilde karşılık verebilme becerisini içerir."

İnsan etkileşiminin derin ve ayrılmaz bir yönü olan empati, sosyal farkındalığın kalbinde yer alır, bağlantılar yaratır ve dünya anlayışımızı zenginleştirir. Kendinin ötesine geçme ve başkalarının duyguları, bakış açıları ve deneyimleriyle rezonansa girme yeteneğidir. Empati, şefkat ateşini körükler ve bireylerin insan ilişkilerinin karmaşık dokusunda derinlik ve duyarlılıkla yol almalarını sağlar.

Empati ve sosyal farkındalık arasındaki bağlantı, karşılıklı anlayış ve işbirliğiyle gelişen bir toplumun temelidir. Farklı geçmişlerden gelen insanları birbirine bağlayan, kültürel ayrımları aşmalarını ve insan çeşitliliğinin zengin mozağini kucaklamalarını sağlayan köprüdür. Empati toplumsal bilincimizi artırır, çevremizdekilerin ihtiyaçları, mücadeleleri ve sevinçleri konusunda daha keskin bir farkındalık geliştirmemizi sağlar.

Empati, yalnızca ortak insanlığımızı değil, aynı zamanda her bireyi kendisi yapan benzersiz incelikleri de yansıtan bir aynadır. Niyetle dinlememizi, açık yüreklilikle gözlemlememizi ve nezaketle karşılık vermemizi gerektirir. Bunu yaparken, başkalarını şekillendiren hikayeleri kabul eder ve gerçek bir bağlantı eli uzatırız.

Empati yoluyla, kırılganlık için bir sığınak sunarız. Başkalarının duygusal manzaralarını gerçekten anladığımızda, yargılanma korkusu olmadan kendilerini ifade edebilecekleri güvenli alanlar yaratırız. Böyle bir ortam karşılıklı güveni besler ve anlamlı iletişim şekillerine kapı açar. Kişisel kaygıların yanı sıra toplumsal meseleleri de ele alan yapıcı diyalogların önünü açar.

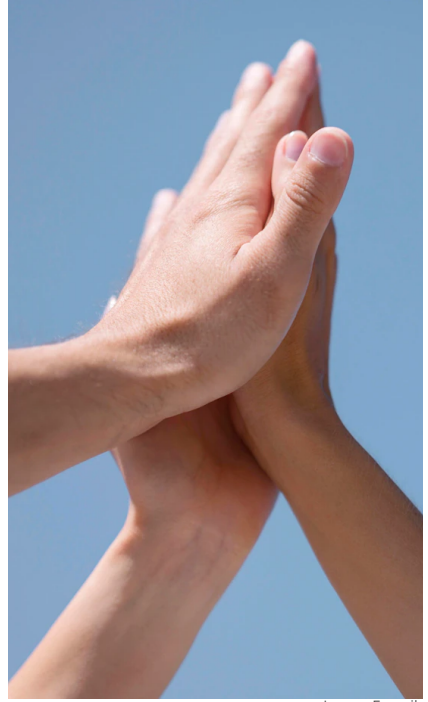


Image: Freepik

Başkalarına verdiğimiz bir armağan olan empati, yanlış anlama ve önyargı engellerini ortadan kaldıran güçlü bir kuvvettir. Cehalet ve hoşgörüsüzlüğün inşa ettiği duvarları yıkarak yerlerine saygı ve kabul köprüleri kurar. Bölünmelerin sıklıkla geliştiği bir dünyada empati, insanlığı birleştiren ortak hayalleri, korkuları ve özlemleri hatırlatan bir birlik ışığı olarak ortaya çıkar.

Empati mevcut olduğunda ilişkiler gelişir. Arkadaşlar, aileler, topluluklar ve uluslar derin bir empati duygusuna dayandıkları için gelişirler. Çatışma çözümünde temel bir bileşendir, kişinin kendi bakış açısının ötesine bakma ve ortak zemin arama alçakgönüllülüğünü destekler. Empati sayesinde, ilgili tüm tarafların ihtiyaçlarını gerçekten göz önünde bulundurduğumuzda çözümlerin ortaya çıkabileceğini öğreniriz.

Empati aynı zamanda kişisel gelişimi de destekler. Kendimizi başkalarının deneyimlerine kaptırarak kendi perspektiflerimizi genişletiriz. Dünyayı farklı prizmalardan görmeyi öğrenir, farklı kültürlerin ve geçmişlerin zenginliğinin farkına varırız. Bu farkındalık genişlemesi sadece bireysel gelişimimize değil, aynı zamanda bir bütün olarak topluma da katkıda bulunur.



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 6.3

Günlük Empati Uygulaması

Amaç:

Bu alıştırma, empatiyi teşvik ederek ve dijital dünyada başkalarıyla duygusal bağları güçlendirerek yetişkinler arasında internet bağımlılığıyla mücadele etmeyi amaçlamaktadır.

Uygulama Kılavuzu:

Çevrimiçi dünyada gezinirken empati becerilerini geliştirmek için bu egzersizi günlük rutininize entegre edin.

Talimatlar:

- Bağınızı güçlendirmek istediğiniz bir arkadaşınızı, aile üyenizi veya çevrimiçi bağlantınızı seçin.
- İdeal olarak görüntülü arama veya sesli mesaj yoluyla kısa bir çevrimiçi check-in için her gün belirli bir zaman belirleyin.
- Konuşma sırasında aktif dinlemeye öncelik verin. Sözlerine, ses tonlarına ve duygularına odaklanın.
- Daha derin paylaşımları teşvik etmek için günleri, deneyimleri ve duyguları hakkında açık uçlu sorular sorun.
- Duygularını kabul ederek ve deneyimlerini onaylayarak empati kurun.
- Anladığınızı ve ilişki kurabildiğinizi göstererek deneyimleriyle ilgili kişisel bir hikaye veya düşünce paylaşın.
- Uygunsa destek veya yardım önererek onların refahını önemseydiğinizi gösterin.
- Zaman ayırdıkları ve açık oldukları için minnettarlığınızı ifade ederek konuşmayı sonlandırın.
- Kurduğunuz anlamlı bağ ve bunun dijital etkileşimlerinizi nasıl olumlu etkilediği üzerine düşünün.

Gerekli Kaynaklar:

Bir iletişim platformuna erişim (örn. görüntülü arama uygulaması, mesajlaşma uygulaması), başkalarıyla empati kurmaya istekli olma ve günlük "check-in" yapma taahhüdü



Resim: Pexels



Resim: Freepik

Başkalarının duygularını anlama ve paylaşma becerisi olan empati, yaşam boyunca kademeli olarak gelişen karmaşık ve çok yönlü bir beceridir. Çevremizdekilerin deneyimleriyle bağlantı kurmamızı sağlayan duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçleri içerir. Empati gelişimi üç aşamaya ayrılabilir: duygusal empati, bilişsel empati ve şefkatli empati. Her aşama bir öncekinin üzerine inşa edilir ve başkalarıyla daha derin bir düzeyde bağlantı kurma kapasitemizi artırır.

1. Duygusal empati

Duygusal empati, empatinin en erken ve en temel biçimidir. Bu aşamada bireyler içgüdüsel olarak başkalarının ne hissettiğini hisseder. Birisi neşe, üzüntü, öfke veya acı yaşadığında, duygusal empatiye sahip bireyler benzer bir duygusal tepki hissederler. Duygusal empatinin sınırlamaları vardır. Bireylerin kendi duygusal sınırlarını kaybettikleri noktaya kadar başkalarının duygularına daldığı duygusal bulaşmaya yol açabilir ve potansiyel olarak bunaltıcı olabilir. Bu durum tükenmişliğe veya kişinin duygusal refahını sürdürmekte zorlanmasına yol açabilir.

2. Bilişsel empati

Perspektif alma veya entelektüel empati olarak da bilinen bilişsel empati, başkalarının duygularını ve bakış açılarını, bu duyguları paylaşmak zorunda olmadan anlamayı ve tanımayı içerir. Bu aşamadaki bireyler zihinsel olarak başkalarının yerine geçebilir ve bir durumu onların bakış açısından görebilir. Bilişsel empati, başkalarının deneyimlerinin daha kontrollü ve objektif bir şekilde anlaşılmasına olanak tanırken, bazen duygusal rezonanstan yoksun olabilir. İnsanlar bir başkasının nasıl hissettiğini anlayabilir, ancak kendileri güçlü bir duygusal bağ hissetmeyebilirler. Bu da potansiyel olarak başkalarının duygularına yüzeysel veya kopuk bir tepki verilmesine yol açabilir.

3. Şefkatli empati

Empatik kaygı veya empatik sıkıntı olarak da adlandırılan şefkatli empati, empatinin en yüksek biçimidir. Duygusal rezonansı, başka bir kişinin duygularını ve deneyimlerini bilişsel olarak anlamakla birleştirir. Anlamanın ötesine geçerek başkalarının acılarını hafifletmeyi aktif olarak istemeye kadar gider.

Şefkatli empati güçlü olmakla birlikte, uygun şekilde yönetilmediği takdirde duygusal yorgunluğa ve sıkıntıya yol açabilir. Başkalarının mücadelelerine yapılan duygusal yatırım, bireyin zihinsel ve duygusal refahına zarar verebilir. Ayrıca, şefkatli empati, bir kişinin duygusal sıkıntısının kararlarını etkilemesi durumunda kayırmacılığa veya önyargılı kararlara yol açabilir.

Empati gelişiminin sınırları:

- Empati, kişinin kendi sosyal grubunun bir parçası olarak algılanan bireyler için daha güçlü olma eğilimindedir. Bu durum, farklı kültürel, sosyal veya demografik geçmişlerden gelen insanları anlama ve onlarla bağlantı kurma konusunda sınırlamalara yol açabilir.
- Yüksek düzeyde empati, bireylerin başkalarının duyguları karşısında bunaldığı ve yardım etme veya destek sağlama etkinliğinin azaldığı duygusal aşırı yüklenmeye neden olabilir.
- Bireyler, bağımlılık veya suç davranışı ile karşı karşıya olan kişiler gibi kendi durumlarından sorumlu olarak algıladıkları kişilerle empati kurmakta zorlanabilirler. Bu seçici empati, kapsamlı bir anlayışı engelleyebilir.
- Sağlık ve sosyal hizmet gibi mesleklerde olduğu gibi, başkalarının acılarına sürekli maruz kalmak, bireylerin duygusal tükenme yaşadığı ve empati kapasitesinin azaldığı empati yorgunluğuna yol açabilir.
- Duygusal sınırlar koyabilme becerisi empatik bireyler için çok önemlidir. Kişinin kendini aşırı zorlaması, kişisel ihtiyaçlarını ve duygusal refahını ihmal etmesine yol açabilir.

Sonuç olarak, empati gelişimi duygusal empati, bilişsel empati ve şefkatli empati yoluyla ilerler ve her aşama başkalarının daha derin ve daha incelikli bir şekilde anlaşılmasına katkıda bulunur. Bununla birlikte, empatinin potansiyel duygusal aşırı yüklenme, önyargılar ve yorgunluk gibi sınırları vardır. Bu sınırlamaları tanımak ve yönetmek, sağlıklı ve etkili empatik bağlantılar geliştirmek için esastır.



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 6.4 Empatik Teknik Zaman Aşımı

Amaç:

Bu alıştırma, internet bağımlılığıyla mücadele eden yetişkinleri dijital cihazlarla bağlantılarını kesmeye teşvik ederek empatiyi geliştirmeyi ve böylece kendi duyguları ve çevrelerindeki kişilerin duygularıyla daha iyi bağlantı kurmalarını sağlamayı amaçlamaktadır.

Uygulama Kılavuzu:

Anlamli etkileşimler yoluyla öz farkındalığı ve empatiyi teşvik ederek dijital cihazlarla bağlantıyı etkin bir şekilde kesmek için her gün belirli bir zaman dilimi belirleyin.

Talimatlar:

- Empatik bir teknoloji molası için iş taahhütlerinden arınmış, tutarlı bir günlük süre seçin.
- Mola zamanı için kendinizi keşfetmek veya başkalarının duygularını anlamak gibi bir niyet belirleyerek başlayın.
- Mola sırasında dijital cihazları kullanma isteğini azaltarak teknolojiden arınmış bir alan yaratın.
- İç gözlemi teşvik etmek için farkındalık egzersizleri, meditasyon veya odaklanmış nefes alma ile meşgul olun.
- Bir arkadaşınızla, aile üyenizle veya iş arkadaşınızla telefon veya mesaj yoluyla iletişime geçin ve duygularını empatiyle dinleyin.
- Dışarıda biraz zaman geçirin, doğayla yeniden bağlantı kurun ve kendinizi şimdiki zamanda topraklayın.
- Bu zamanı çizim yapmak veya bir enstrüman çalmak gibi yaratıcı bir çıkış için kullanın, duygulara ve diğer perspektiflere dokunun.
- Aradan sonra, empati ve öz farkındalık hakkında yeni keşfedilen içgörülerini vurgulayarak deneyim üzerine düşüncelerinizi yazın.

Gerekli Kaynaklar:

Mola süresini takip etmek için zamanlayıcı veya saat, belirlenmiş teknolojisiz alan, düşünceleri kaydetmek için günlük veya kağıt, yaratıcı ifade için isteğe bağlı sanat malzemeleri

Dijital Farkındalık

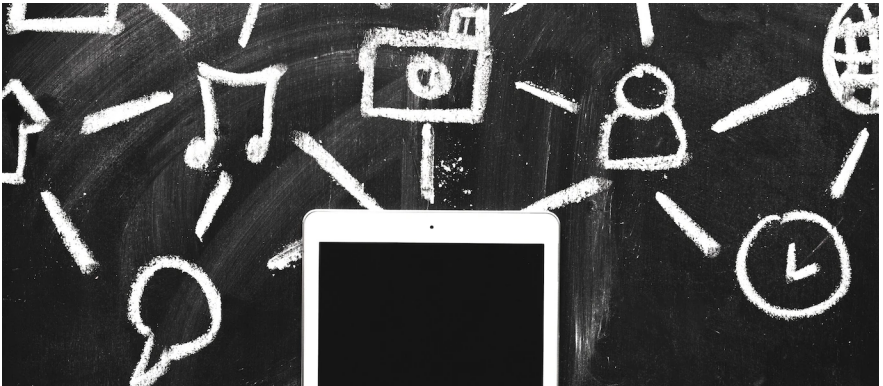
Bilgi ve İletişim Teknolojilerindeki (BİT) hızlı ilerleme, daha önce benzeri görülmemiş bir bağlantı ve bilgiye erişilebilirlik ile karakterize edilen yeni bir çağ başlatmıştır. Bu dönüşüm, yaygın olarak "bilgi ekonomisi" olarak adlandırılan ve bilginin üretilmesi, dağıtılması ve uygulanmasının ekonomik büyüme ve toplumsal ilerlemenin temel itici güçleri haline geldiği bir dönemin ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bununla birlikte, bu dijital devrim muazzam fırsatlar sunarken, aynı zamanda acil bir zorluğu da beraberinde getirmektedir: dijital farkındalık ihtiyacı.



TANIM: Dijital Farkındalık

Smith'e (2020) göre:

"Dijital farkındalık, bireylerin internet, çevrimiçi platformlar, sosyal medya, dijital cihazlar ve bunların hayatın çeşitli yönleri üzerindeki etkilerini kapsayan dijital dünya hakkında bilinçli bir anlayışa sahip olma becerisini ifade eder. Dijital teknolojilerin sunduğu fırsat ve zorlukların farkında olmanın yanı sıra bunların gizlilik, güvenlik, bilgi tüketimi ve kişiler arası iletişim üzerindeki etkilerini anlamayı da içerir. Bu farkındalık, bireylerin bilinçli kararlar almasını, dijital ortamda sorumlu bir şekilde gezinmesini ve dijital içerikle eleştirel bir şekilde ilgilenmesini sağlar."



Resim: Freepik



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 6.5

Dijital Farkındalık

Amaç:

Bu alıştırmayı, çevrimiçi alışkanlıklar konusunda farkındalığı artırarak ve risklerini azaltmak için pratik eylemleri teşvik ederek yetişkinler arasında internet bağımlılığıyla mücadele etmek için tasarlanmıştır.

Uygulama Kılavuzu:

Dijital yaşamınızla aktif olarak ilgilenmek ve daha sağlıklı bir çevrimiçi varlığa doğru anlamlı adımlar atmak için bu meydan okumayı günlük rutininize entegre edin.

Talimatlar:

- Sabah telefonunuza veya bilgisayarınıza uzanmadan önce, o gün için niyetlerinizi düşünmek için bir dakikanızı ayırın.
- Sosyal medya veya internette aşırı gezinme ile ilgisi olmayan, başarmak istediğiniz üç önemli görevi veya hedefi not edin.
- İş gününüz veya boş zamanınız boyunca her saat için bir zamanlayıcı ayarlayın.
- Zamanlayıcı çaldığında, ekranınızdan en az beş dakika uzaklaşın.
- Bu süreyi esnemek, kısa bir yürüyüş yapmak veya dijital olmayan bir etkinliklerle meşgul olmak için kullanın.
- Bir sosyal medya uygulamasını veya web sitesini açmadan önce durun ve kendinize bunu neden yaptığınızı sorun.
- Sosyal medya oturumlarınızı belirli bir süreyle (örneğin 15 dakika) sınırlayın ve bir zamanlayıcı ayarlayın.
- Kaydırma yaparken duygularınıza ve tepkilerinize dikkat edin. Olumsuz duygular fark ederseniz, bunları tetikleyen kaynakları takip etmeyi bırakın veya sessize alın.
- Yatmadan önce, gün boyunca dijital etkileşimlerinizi gözden geçirin.
- İnternet kullanımınızla ilgili kontrolün sizde olduğunu veya olmadığını hissettiğiniz anları düşünün.
- Karşılaştığınız içgörüler veya zorluklar hakkında günlük tutun ve iyileştirme stratejileri için beyin fırtınası yapın.
- Evinizde yemek odası veya yatak odası gibi dijital cihazlara izin verilmeyen belirli alanlar belirleyin.
- Bu bölgelerde yüz yüze etkileşimler veya analog aktiviteler için fırsatlar yaratın.
- Uykudan önceki son 30 dakikayı ekransız aktiviteler için ayırın.
- Kitap okuyun, meditasyon yapın veya rahatlatıcı bir yatma zamanı rutini uygulayın.

Gerekli Kaynaklar:

Saatlik ekran aralarını takip etmek için bir zamanlayıcı veya akıllı telefon uygulaması, düşünmek için bir günlük veya not defteri ve her gün dijital farkındalık uygulama taahhüdü.

BİT gelişimi, dijital teknolojilerin, internetin, bulut bilişimin ve çeşitli dijital iletişim biçimlerinin yaygınlaşmasını kapsamaktadır. Birbirine bağlı gelişmeler endüstrileri, hükümetleri ve toplumları dönüştürerek bilgi temelli bir ekonomiye yol açmıştır. Bilgi ekonomisinde, bilgi yaratma, bilgiyi işleme ve bilgiyi kullanma becerisi başarının temel belirleyicisi haline gelmektedir. İnovasyon, girişimcilik ve sorun çözme, bilginin mevcudiyeti ve etkin bir şekilde analiz edilebilmesiyle yönlendirilir.

Bilgi ekonomisi, bilginin sadece bir kaynak değil, kritik bir varlık olduğu fikrine dayanır. BİT altyapısına ve dijital okuryazarlığa yatırım yapan ülkeler ve kuruluşlar bu ekonominin potansiyelinden yararlanmak için daha iyi bir konumdadır. İnovasyon merkezleri oluşturabilir, yabancı yatırım çekebilir ve dijital çağın karmaşıklıklarını yönetebilecek yüksek vasıflı işgücü geliştirebilirler.



Resim: Freepik



Resim: Freepik

Dijital farkındalık zorlukları

BİT gelişimi dönüştürücü fırsatlar sunarken, dijital farkındalıkla ilgili endişeleri de beraberinde getirmektedir. Dijital farkındalık, dijital okuryazarlık, çevrimiçi güvenlik, gizliliğin korunması, eleştirel düşünme ve sorumlu dijital vatandaşlık dahil olmak üzere bir dizi beceri ve bilgiyi kapsar. Özellikle yetersiz hizmet alan topluluklardaki birçok birey dijital araçlara ve eğitime erişimden yoksun olabilir, bu da dijital bölünmeleri ve eşitsizlikleri daha da kötüleştirebilir.

Dijital farkındalık çeşitli nedenlerden dolayı hayati önem taşımaktadır:

- Dijital platformlarda gezinme, çevrimiçi bilgileri anlama ve değerlendirme ve dijital araçları etkili bir şekilde kullanma becerisi, bilgi ekonomisine katılmak için gereklidir.
- Hayatın daha fazla yönü çevrimiçi hale geldikçe, bireylerin siber güvenlik risklerinin, kimlik avı saldırılarının ve kişisel verilerini nasıl koruyacaklarının farkında olmaları gerekir.
- İnternetteki bilgi bolluğu, bireylerin kaynakları eleştirel bir gözle değerlendirmesini ve güvenilir bilgi ile yanlış bilgiyi birbirinden ayırt etmesini gerektirmektedir.
- Dijital farkındalık, çevrimiçi ortamda saygılı ve etik davranışları teşvik etmeyi, siber zorbalıkla mücadele etmeyi ve dijital topluluklara olumlu katkıda bulunmayı içerir.
- Birçok iş artık dijital beceriler gerektirmektedir ve dijital farkındalık eksikliği bireylerin istihdam edilebilirliğini ve kariyer beklentilerini sınırlandırabilir.



TANIM: Dijital Beceriler

Avrupa Komisyonu'na göre, Vatandaşlar için Dijital Yetkinlik Çerçevesi (DigComp),

"Dijital beceriler, dijital teknolojiler ve platformlarda etkin bir şekilde gezinmek, bunları kullanmak ve iletişim kurmak için gereken yetenek ve yetkinlikleri ifade eder. Bu beceriler, e-posta ve internet arama motorlarını kullanmak gibi temel görevlerden programlama, veri analizi ve çevrimiçi işbirliği gibi daha gelişmiş yeteneklere kadar bir dizi yeterliliği kapsar. Dijital ortam gelişmeye devam ettikçe, güçlü dijital beceriler geliştirmek modern topluma ve işgücüne katılmak için elzemdir."

Dijital beceriler, bireylerin dijital araçları, teknolojileri ve platformları çeşitli amaçlar için etkili bir şekilde kullanmalarını sağlayan geniş bir yetenekler kümesini kapsar. Dünya giderek dijitalleştikçe, bu beceriler kişisel, eğitimsel, profesyonel ve toplumsal katılım için gerekli hale gelmiştir. Dijital beceriler, bireylerin dijital ortamda güvenle gezinmelerini, verimli bir şekilde iletişim kurmalarını, çevrimiçi içeriği eleştirel bir şekilde değerlendirmelerini ve üretkenlik ve yenilik için teknolojiden yararlanmalarını sağlar.

Dijital becerilerin bileşenleri

Dijital beceriler, bireylerin dijital ortamda etkin bir şekilde gezinmelerini ve teknolojiyi çeşitli amaçlar için kullanmalarını sağlayan çok çeşitli yetenekleri kapsar. Bu beceriler şunları içerir:

- **Dijital okuryazarlık:** Dijital becerilerin özünde dijital okuryazarlık vardır. Bu, bilgisayarların, mobil cihazların ve yazılım uygulamalarının nasıl kullanılacağı da dahil olmak üzere teknolojinin temellerini anlamayı içerir. Yazma, işletim sistemlerini kullanma, dosya yapılarında gezinme ve verileri yönetme gibi becerileri kapsar.
- **Bilgi okuryazarlığı:** Dijital beceriler, çeşitli çevrimiçi kaynaklardan bilgi bulma, değerlendirme ve kullanma becerisini kapsar. Bilgi okuryazarlığı, etkili internet aramalarının nasıl yapılacağını bilmeyi, web sitelerinin güvenilirliğini değerlendirmeyi ve güvenilir bilgileri yanlış bilgilerden ayırt etmeyi içerir.
- **İletişim becerileri:** Etkili dijital iletişim hayati önem taşımaktadır. Bu, e-posta, anlık mesajlaşma, video konferans ve sosyal medya platformlarını kullanma yeterliliğini içerir. Dijital iletişim becerileri, netiquette (çevrimiçi görgü kuralları), ton ve farklı bağlamlar için uygun dil kullanımını anlamayı kapsar.
- **Siber güvenlik farkındalığı:** Siber tehditlerin artmasıyla birlikte, bireylerin çevrimiçi güvenlik için en iyi uygulamaların farkında olması gerekir. Bu, kimlik avı girişimlerini tanımayı, güçlü parolalar oluşturmayı ve kötü amaçlı yazılımlara karşı korunmak için yazılım güncellemelerinin önemini anlamayı içerir.
- **Veri yönetimi:** Dijital beceriler, dijital dosyaların ve verilerin nasıl yönetileceğini ve düzenleneceğini bilmeyi içerir. Bu, klasör oluşturmayı, bulut depolamayı kullanmayı ve kaybı önlemek için veri yedeklemesini sağlamayı içerir.
- **Temel kodlama ve programlama:** Kodlama temellerine aşina olmak, bireylerin uygulamaları özelleştirmesini, teknoloji altyapısını anlamasını ve hatta basit programlar oluşturmasını sağlar. Bu beceri, problem çözme ve eleştirel düşünme yeteneklerini geliştirebilir.
- **Çevrimiçi işbirliği:** Dijital çağda, işbirliği genellikle çevrimiçi olarak gerçekleşir. Bulut tabanlı belge düzenleme ve proje yönetimi platformları gibi işbirliğine dayalı araçları kullanma becerisi, ekip çalışması ve uzaktan çalışma senaryoları için gereklidir.
- **Eleştirel düşünme ve medya okuryazarlığı:** Dijital beceriler, çevrimiçi içeriği eleştirel bir şekilde değerlendirme, önyargıları fark etme, yanlış bilgileri tespit etme ve güvenilir kaynakları ayırt etme becerisini içerir. Bu, aşırı bilgi yüklemesi çağında çok önemlidir.
- **Problem çözme becerileri:** Sorunları çözmek için dijital araçları kullanma yeterliliği, dijital becerilerin ayırt edici özelliğidir. Bu, teknik sorunları gidermeyi, veri analizi için yazılım kullanmayı veya dijital yollarla yaratıcı çözümler bulmayı içerebilir.

- **Uyarlanabilirlik ve sürekli öğrenme:** Teknolojik değişimin hızlı temposu göz önüne alındığında, dijital beceriler yeni araç ve teknolojilere uyum sağlama becerisini de kapsar. Öğrenmeye açık olmak ve dijital trendler konusunda güncel kalmak çok önemlidir.
- **Dijital vatandaşlık:** Sorumlu bir dijital vatandaş olmak dijital becerilerin bir parçasıdır. Bu, başkalarının çevrimiçi gizliliğine saygı duymayı, etik davranışlar uygulamayı ve kişinin çevrimiçi eylemlerinin potansiyel etkisini anlamayı içerir.

Dijital Becerilerin Önemi

Günümüzün hızla gelişen dünyasında, dijital becerilerin edinilmesi artık bir tercih değil; bireylerin giderek dijitalleşen bir ortamda başarılı olmalarını sağlayan bir gerekliliktir. Bir dizi yeterliliği kapsayan dijital beceriler, kişisel gelişim, eğitimde ilerleme, mesleki başarı ve topluma aktif katılım için hayati önem taşımaktadır.

Dijital beceriler, dijital medyanın geniş alanıyla etkin bir şekilde etkileşim kurmak için bir köprü görevi görür. Bireylerin çok sayıda amaç için dijital araçların, platformların ve içeriğin potansiyelinden yararlanmasını sağlarlar. İster profesyonel, ister eğitsel veya eğlence amaçlı faaliyetler için olsun, dijital beceriler bizi dijital medyanın karmaşıklığında güvenle gezinmek için donatır.

Temel dijital beceriler, modern sosyal ortama tam anlamıyla katılmak için vazgeçilmezdir. İletişim, bilgiye erişim ve dijital hizmetlerle etkileşim günlük yaşamın ayrılmaz parçaları haline gelmiştir. Arkadaşlarımız ve ailemizle iletişimde kalmaktan devlet hizmetlerine ve eğitim kaynaklarına erişmeye kadar, dijital beceriler bu faaliyetlerde verimli ve güvenle yol almamızı sağlar.



Resim: [Freepik](#)



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 6.6 Dijital Farkındalık Meydan Okuması

Amaç:

Bu alıştırmaya, sorumlu çevrimiçi davranış için gerekli temel dijital becerilerin geliştirilmesini teşvik ederken yetişkinler arasında internet bağımlılığının tehlikeleri hakkında farkındalık yaratmayı amaçlamaktadır.

Uygulama Kılavuzu:

Katılımcılar, internet kullanımlarını bilinçli bir şekilde azaltacakları belirli bir süre (örneğin bir hafta) boyunca günlük 30 dakikalık bir "Dijital Farkındalık Meydan Okuması" taahhüt etmelidir.

Talimatlar:

- Dijital Farkındalık Meydan Okumanız için her gün belirli bir zaman belirleyin, ideal olarak aşırı internet kullanımına en yatkın olduğunuz zaman.
- Başlamadan önce, bu meydan okuma sırasında yerine getirmeniz gereken temel çevrimiçi görevlerin veya sorumlulukların bir listesini oluşturun (örneğin, iş e-postaları, aile ile iletişim).
- Mücadele sırasında kaçınacağınız gerekli olmayan veya zaman kaybettiren çevrimiçi etkinlikleri belirleyin (örneğin, sosyal medya, akılsızca gezinme).
- Günlük 30 dakikalık mücadeleniz sırasında yalnızca temel çevrimiçi görevlerinize odaklanın ve dikkat dağınıklığı unsurlardan kaçının.
- Bu süreyi yeni bir yazılım programı öğrenmek, bir konuyu araştırmak veya çevrimiçi güvenlik önlemlerini uygulamak gibi dijital becerilerinizi geliştirmek için kullanın.
- İlerlemenizi, duygularınızı ve bu alıştırmadan edindiğiniz bilgileri kaydetmek için bir günlük tutun.

Gerekli Kaynaklar:

- Bir zamanlayıcı/saat veya zamanlayıcı fonksiyonu olan bir akıllı telefon
- Düşünceleri ve ilerlemeyi kaydetmek için bir günlük veya defter

Dijital becerilerin üç önemli unsuru



Resim: Freepik



Resim: Freepik



Resim: Freepik

Dijital medya kullanımı

Bu, işletim sistemlerinden uygulamalara kadar dijital teknolojilerle etkileşim kurma becerisiyle ilgilidir. Bu becerilerdeki ustalık, dijital içeriği sorunsuz bir şekilde oluşturmamızı, tüketmemizi ve yönlendirmemizi sağlar.

Anlama ve eleştirel değerlendirme

Dijital beceriler, dijital medyanın çeşitli yönlerini anlama ve eleştirel olarak değerlendirme kapasitesini kapsar. Bu, çevrimiçi bilgilerin doğruluğunu ve güvenilirliğini ayırt etmeyi, önyargıları tanımayı ve güvenilir kaynaklar ile yanlış bilgileri ayırt etmeyi içerir.

Etkili iletişim

Dijital becerilerdeki yeterlilik, farklı bağlamlarda iletişimi kolaylaştırır. Dijital çağ, e-posta, sosyal medya platformları, video konferans veya ortak çalışma araçları gibi çeşitli dijital kanallar aracılığıyla iletişim kurma becerisi gerektirmektedir.

Ayrıca, dijital beceriler daha yaygın ve gelişmiş hale geldikçe, ekonomik kalkınmanın temel belirleyicileri haline gelmektedir. Teknolojiyi yenilikçilik, girişimcilik ve üretkenlik için kullanma becerisi, sektörleri ve pazar dinamiklerini dönüştürmüştür. Gelişmiş dijital becerilerle donatılmış bireyler, küresel ekonomiye önemli katkılarda bulunmak için daha donanımlıdır. Esasen dijital beceriler, varlığımızın çeşitli boyutlarının temelini oluşturan modern yaşamın destekleyicisi olarak hizmet etmektedir. Bireyler ile uçsuz bucaksız dijital evren arasında köprü kurarak etkili bir şekilde iletişim kurmamızı, öğrenmemizi, yaratmamızı ve katkıda bulunmamızı sağlarlar. Bu becerilerin geliştirilmemesi veya ihmal edilmesi izolasyona, fırsatların kaçırılmasına ve sınırlı kişisel ve mesleki gelişime yol açabilir.



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 6.7

Dijital Becerilerin Geliştirilmesi

Amaç:

Bu alıştırmayı, önemli dijital becerileri geliştirerek ve dikkatli çevrimiçi katılımı teşvik ederek yetişkinler arasında İnternet bağımlılığını ele almayı amaçlamaktadır.

Uygulama Kılavuzu:

İnternet bağımlılığı riskini azaltırken temel dijital becerileri geliştirmek için bu egzersizi günlük rutininize dahil edin.

Talimatlar:

- Geliştirmek istediğiniz belirli bir dijital beceri seçin (örneğin, zaman yönetimi, çevrimiçi gizlilik, eleştirel düşünme).
- İnterneti kullanırken bu beceri üzerinde aktif olarak çalışmak için her gün 20-30 dakika ayırın.
- Seçtiğiniz beceriyle ilgili saygın çevrimiçi kaynakları (makaleler, kurslar, videolar) araştırarak ve belirleyerek başlayın.
- Öğrendiklerinizi uygulayarak beceriyi çalışmak ve pratik yapmak için odaklanmış zaman ayırın.
- Oturum sırasında kaydettiğiniz ilerlemeyi ve karşılaştığınız zorlukları değerlendirin.
- Deneyiminizi ve içgörülerinizi özetleyen kısa bir günlük girişi oluşturun.
- Bu beceriyi uygulamanın çevrimiçi etkileşimlerinizi nasıl geliştirebileceğini ve gerekli olmayan internet etkinliklerine harcanan zamanı nasıl azaltabileceğini düşünün.
- Beceri geliştirme yolculuğunuza devam etmek için bir sonraki günün uygulaması için belirli hedefler belirleyin.
- Zaman içinde dijital beceri repertuarınızı kademeli olarak genişletin.

Gerekli Kaynaklar:

- İnternete erişim.
- Araştırma ve uygulama için bir cihaz.
- Günlük tutmak için bir not defteri veya dijital not alma uygulaması.
- Günlük beceri geliştirme taahhüdü

Dijital teknolojiler gelişmeye devam ettikçe, dijital becerilere yatırım yapmak, kişinin dinamik dijital çağa uyum sağlama, öğrenme ve başarılı olma kapasitesine yatırım yapmaya benzer. Aktif vatandaşlığa, eğitimde başarıya, kariyerde ilerlemeye ve çevremizdeki dünyayla bütünsel bir bağ kurmaya giden bir yoldur. Dijital okuryazarlığın güçlenme ile eş anlamlı olduğu bir dünyada, dijital beceriler 21. yüzyılda başarılı olmanın pasaportudur.



Resim: Freepik

İNTERNET KULLANIMININ ARDINDAKİ TEHLİKELER

İnternet, geniş bir bilgi ve bağlantı ağı sunarken, aynı zamanda dikkatli bir farkındalık ve önlem gerektiren çeşitli tehlikeleri barındırır. Çevrimiçi alanın düzenlenmemiş doğası, kullanıcıların dikkatli olmalarını gerektirir. Dijital ortamların cazibesi, veri hırsızlığı, sanal şiddet ve diğer gizli riskler gibi tehlikelerin bilincinde olunması gerektiğini vurgular. Her ne kadar çevrimiçi etkinliklerimiz olsa da, hepimiz bu sanal tehditlerin potansiyel hedefi olabiliriz.

Siber Güvenlik Tehlikeleri

Dijital ortam, ciddi sonuçlara yol açabilecek siber güvenlik açıklarıyla doludur. Bilgisayar korsanlığı, bilgisayar sistemlerine izinsiz erişim sağlayarak kullanıcıları kimlik hırsızlığı, mali kayıplar veya kişisel bilgilerin sızdırılması gibi risklere karşı savunmasız bırakır. Kullanıcıları aldatan bir taktik olan "oltalama", hassas bilgilerin ifşa edilmesi için dolandırıcılık yapar. Zararlı yazılımlar olarak bilinen kötü amaçlı yazılımların dağıtılması, veri güvenliğini tehlikeye atabilir ve işlemleri durdurabilir. Kimlik hırsızlığı gibi kişisel bilgilerin kötü niyetle ele geçirilmesi, mali zararlara ve derin mahremiyet ihlallerine neden olabilir.

Çevrimiçi Dolandırıcılık ve Sahtekarlık

İnternet, dolandırıcılar için verimli bir alan sunar. Kullanıcılar, maddi kazanç, piyango ödülü veya hayırseverlik vaadi gibi vaatlerle dolandırıcılığa düşebilir ve bu da ciddi maddi kayıplara veya kimlik hırsızlığına yol açabilir. Dijital dünyanın anonimliği, dolandırıcıları cesaretlendirir ve meşru fırsatları sahte olanlardan ayırt etmeyi zorlaştırır.

Gizlilik İhlali

Mahremiyet, kişisel özgürlüğün kritik bir parçasıdır ancak dijital çağda sıklıkla ihlal edilir. Çevrimiçi platformlar ve reklamcılar tarafından kullanıcı verilerinin geniş kapsamda toplanması, kişisel bilgilerin potansiyel kötüye kullanımıyla ilgili endişeleri artırır. Algoritmalar, çevrimiçi davranışları izleyerek reklamları ve önerileri uyarladıkça, kolaylık ve gözetim arasındaki sınır giderek belirsizleşir.

Siber Zorbalık ve Taciz

İnternet, iletişim için bir platform sağlamanın yanı sıra olumsuz davranışları da güçlendirebilir. Siber zorbalık, dijital iletişimin taciz veya tehdit amaçlı kullanılması, her yaştan kullanıcıyı etkileyebilir. Sanal dünyanın fiziksel bağlamdan ayrılması, zorbaları cesaretlendirir ve kurbanlar üzerinde ciddi psikolojik etkilere yol açabilir.

Uygunsuz İçeriğe Maruz Kalma

İnternetin sınırsız doğası, kullanıcıların müstehcen, şiddet içeren veya uygunsuz içeriklerle karşılaşabileceği anlamına gelir; bu da özellikle genç kullanıcılar için zihinsel ve duygusal refahı olumsuz etkileyebilir.

Bağımlılık ve Aşırı Ekran Süresi

Cazip dijital dünya, bağımlılık yaratan davranışları teşvik ederek ekran başında fazla zaman geçirilmesine ve gerçek dünyadaki aktivitelerin ihmal edilmesine neden olabilir. İnternet Bağımlılığı Bozukluğu (IAD), çevrimiçi ve çevrimdışı yaşam arasında denge kurma mücadelesinin altını çizerek, genellikle sosyal izolasyona ve ruh sağlığının azalmasına yol açar.

Yapay Zeka Bağımlılığı

Yapay zeka bağımlılığı (YZ), bireylerin YZ tabanlı teknolojilere ve hizmetlere aşırı bağımlı hale gelmesiyle ilgili endişeyi ifade eder. Bu, kolaylık, kişiselleştirilmiş deneyimler ve anlık memnuniyet sunan YZ destekli platformlarla beslenen kompulsif davranışları içerir. Bu bağımlılık, sosyal izolasyon, fiziksel aktivitenin azalması ve gerçek yaşamdaki sorumlulukların ihmal edilmesine yol açabilir. YZ'ye olan bu bağımlılık, internetin yaygın kullanımının bir sonucu olarak ortaya çıkan risklerden birini vurgular ve dengeli ve dikkatli teknoloji kullanımını teşvik etmenin önemini vurgular.

Dezenformasyon ve Yalan Haberler

Bilginin çevrimiçi ortamda hızla yayılması, interneti dezenformasyon ve yalan haberler için bir üreme alanı haline getirmektedir. Yanıltıcı veya yanlış bilgilerin hızla yayılması, kamuoyunun algısını, karar alma süreçlerini etkileyebilir ve hakikat arayışını baltalayabilir.

Bu karmaşık dijital ortamda, kendini ve başkalarını koruma sorumluluğu her internet kullanıcısının omuzlarında. Dijital bağlanabilirliğin avantajları ve bununla ilişkili riskler arasında bir denge kurmak sadece teknolojik çözümler değil, aynı zamanda daha güvenli bir çevrimiçi ortamın teşvik edilmesine yönelik kolektif bir kararlılık gerektirir.

İnternetin her yerde bulunması, dikkatli bir farkındalık gerektiren birçok riski beraberinde getirir. Dijital alan, muazzam fırsatlar sunarken, veri hırsızlığı, sanal şiddet ve siber tehditler gibi tehlikelerle de doludur. Çevrimiçi alanın düzenlenmemiş doğası, dikkatli çevrimiçi davranış ihtiyacını vurgular. Siber tehditler, bilgisayar korsanlığı, kimlik avı ve kimlik hırsızlığı gibi, veri güvenliğini ve kişisel bilgileri tehlikeye atarak ciddi sonuçlar doğurabilir. Çevrimiçi dolandırıcılık ve sahtekarlık planları, kullanıcıların savunmasızlığından yararlanarak mali kayıplara ve kimlik hırsızlığına yol açabilir. Mahremiyetin ihlali, siber zorbalık, uygunsuz içeriğe maruz kalma ve ekran başında geçirilen aşırı zamanın bağımlılık yapma potansiyeli de yaygın tehditlerdir.

İnternette bilginin hızla yayılması, yanlış bilgi ve yalan haberleri yoğunlaştırmaktadır. Bu dijital ortamda gezinmek, herkes için daha güvenli bir çevrimiçi alan sağlamak için eğitim, farkındalık ve siber güvenlik uygulamalarının benimsenmesini gerektirir.



Resim: [Freepik](#)



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 6.8 **Dezenformasyonla Bağlantıyı Kesmek**

Amaç:

Bu alıştırmayı, yetişkinlerin çevrimiçi bilgileri daha dikkatli bir şekilde tüketmelerine yardımcı olarak dezenformasyon ve yalan haberlere kanma riskini azaltırken İnternet bağımlılığını ele almaktadır.

Uygulama Kılavuzu

Eleştirel düşünme becerilerini geliştirmek ve yanlış bilgilere karşı direnç oluşturmak için bu egzersizi günlük İnternet ve sosyal medya kullanım rutininize dahil etmek en iyisidir.

Talimatlar:

- Bu alıştırmaya 15-20 dakika ayırmak için her gün belirli bir zaman seçin, tercihen sosyal medya veya haber sitelerine girmeden önce.
- Yeni bir haber makalesi veya sosyal medya gönderisi seçerek başlayın.
- Seçilen içeriği eleştirel bir gözle okuyun; kaynağa, kullanılan dile ve olası önyargılara dikkat edin.
- Saygın kaynakları veya doğruluk kontrol web sitelerini kullanarak sunulan bilgileri kontrol edin.
- Orijinal kaynağın güvenilirliği ve bilginin doğruluğu üzerine düşünün.
- Yanlış bilgiye inanmanın ve paylaşmanın olası sonuçlarını göz önünde bulundurun.
- İçeriğin dezenformasyon veya yanıltıcı olduğu kanıtlanırsa, bunu zihninize not edin.
- Bulgularınızı veya endişelerinizi güvendiğiniz bir arkadaşınızla veya aile üyenizle paylaşarak dezenformasyonla mücadelede sorumluluk duygusunu teşvik edin.
- Alıştırmayı, tükettiğiniz ve çevrimiçi paylaştığınız bilgiler konusunda daha dikkatli olma taahhüdüyle sonlandırın.

Gerekli Kaynaklar:

- Araştırma ve doğruluk kontrolü için internete erişim, çevrimiçi içeriği okumak için bir cihaz ve bilgileri eleştirel bir şekilde değerlendirme isteği



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 6.9

Dijital Risk Yansıması

Amaç:

Bu alıştırmayı, aşırı internet kullanımının potansiyel tehlikelerini vurgulayarak ve olumsuz etkileri konusunda daha yüksek bir farkındalık yaratarak yetişkinler arasında internet bağımlılığını ele almak üzere tasarlanmıştır. Bu egzersiz sayesinde bireyler, aşırı internet kullanımıyla ilişkili potansiyel tehlikeler hakkında daha derin bir anlayış geliştirebilir ve çevrimiçi davranışlarıyla ilgili daha dikkatli ve dengeli seçimler yapmaları için onları güçlendirebilir.

Uygulama Kılavuzu:

Katılımcılar, internet kullanımlarıyla ilişkili potansiyel riskler üzerinde günlük olarak düşünme pratiği yaparak, çevrimiçi davranışlarını dikkatli bir şekilde değerlendirmeyi teşvik ederler.

Talimatlar:

- İnternet kullanımınızın ruh sağlığınızı, ilişkilerinizi ve genel refahınızı nasıl etkiliyor olabileceğini düşünmek için her gün birkaç dakikanızı ayırın.
- Çevrimiçi zamanınızın çoğunu tüketen belirli etkinlikleri, uygulamaları veya web sitelerini ve bunların izolasyon, stres veya üretkenliğin azalması gibi duygulara nasıl katkıda bulunabileceğini düşünün.
- Dijital alışkanlıklarınızın yüz yüze etkileşimlerde bulunma, hobilerinizi sürdürme veya sağlıklı bir iş-yaşam dengesi kurma becerinizi engelleyip engellemediğini değerlendirin.

Gerekli Kaynaklar:

Düşünmek için bir günlük veya dijital not alma uygulaması

ÖZET

Öz farkındalık kişinin kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını tanımasını içerirken, sosyal farkındalık başkalarının duygularını, ihtiyaçlarını ve bakış açılarını anlamayı ifade eder. Her ikisi de duygusal zekanın ve sağlıklı etkileşimlerin merkezinde yer alır. Özel öz farkındalık kişisel duyguların iç gözlemini içerirken, kamusal öz farkındalık bir kişinin kendisini sosyal bağlamda nasıl sunduğunu ifade eder.



DAILY WITHDRAWAL EXERCISE 6.10

Careful Reflection On The Internet

Amaç:

Bu alıştırma, yetişkinleri çevrimiçi alışkanlıkları üzerinde düşünmeye ve aşırı internet kullanımının potansiyel tehlikelerini azaltmak için bilinçli seçimler yapmaya teşvik ederek yetişkinler arasında bilinçli internet kullanımını teşvik etmeyi amaçlamaktadır.

Uygulama Kılavuzu:

Dijital etkileşimleriniz üzerinde düşünmek ve daha sağlıklı bir çevrimiçi deneyim için proaktif adımlar atmak üzere bu egzersizi günlük rutininize, tercihen günün sonuna dahil edin.

Talimatlar:

- Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz ve rahat bir alanda birkaç dakikanızı ayırın.
- Rahatlamak ve kendinizi merkeze almak için birkaç derin nefes alarak başlayın.
- Gün boyunca internet kullanımınızı gözden geçirin ve hangi web siteleri, uygulamalar ve etkinliklerle ilgilendiğinizi düşünün.
- Çevrimiçi etkileşimlerinizin arkasındaki nedenleri düşünün. Üretken miydiler, bilgilendirici miydiler yoksa sadece alışkanlık mıydılar?
- İnternet kullanımınızın bir sınırı aştığını veya sağlığını olumsuz etkilediğini hissettiğiniz anları belirleyin.
- Değerleriniz ve hedeflerinizle daha iyi uyum sağlamak için çevrimiçi alışkanlıklarınızı nasıl ayarlayabileceğinizi kendinize sorun.
- İnternet kullanımınızı iyileştirmek için belirli uygulamalar için zaman sınırları belirlemek veya gününüzde ekransız anlar ayırmak gibi belirli eylemler planlayın.
- Bu değişikliklerin günlük hayatınızda yaratacağı olumlu etkiyi gözünüzde canlandırın; artan üretkenlik, daha iyi bir refah ve gelişen ilişkiler gibi.
- Egzersizi bir amaç duygusu ve belirlediğiniz değişiklikleri uygulama taahhüdü ile sonlandırın.

Gerekli Kaynaklar:

Sessiz bir alan, bir günlük veya not defteri ve internet alışkanlıklarınız üzerinde farkındalıkla düşünmeye istekli olmak

Sosyal Farkındalık ve Dijital Beceriler

Sosyal farkındalık, sosyal dinamikleri anlama, empati kurma ve çeşitliliği kucaklama becerisi olarak ele alınmaktadır. Bu kapsamda, kültürel duyarlılık, kapsayıcılık ve küresel ölçekte sosyal meseleleri anlama gibi konular önemlidir. Empati ile sosyal farkındalık arasında güçlü bir bağ vardır ve bu, empatinin anlayış ve işbirliğini teşvik etmedeki rolünü vurgular.

Dijital beceriler ise, dijital çağda etkili bir şekilde hareket etmek için gereken yeterliliklerdir. Bu beceriler arasında dijital okuryazarlık, iletişim, çevrimiçi güvenlik, eleştirel düşünme ve sorumlu dijital davranış yer almaktadır. Artık dijital becerilerin sadece teknik yeterlilikle ilgili olmadığı, aynı zamanda yeni teknolojilere uyum ve etik çevrimiçi davranışla da ilgili olduğu vurgulanmaktadır. Dijital ortamın faydalarına rağmen, risklerine de giderek daha fazla ışık tutulmaktadır. Siber güvenlik tehditleri, çevrimiçi dolandırıcılık, mahremiyetin ihlali, siber zorbalık ve uygunsuz içeriğe maruz kalma, tüm internet kullanıcıları için potansiyel risklerdir. Yanlış bilgi ve sahte haberlerin çevrimiçi ortamda yayılması, eleştirel bir yaklaşımın önemini vurgulamaktadır.

Bu modül, çağdaş dünyada öz farkındalık, sosyal farkındalık, dijital beceriler ve dikkatli çevrimiçi davranışın önemini altını çizmektedir. Bireylerin, sanal ve gerçek yaşam deneyimleri arasında sağlıklı bir denge kurarken dijital çağda başarılı olabilmeleri için bu becerilerle donatılmaları ve internet kullanımıyla ilişkili potansiyel risklerin farkında olmaları gerektiğinin altını çizmektedir.

Öz farkındalık ve durumun güvenilir bir şekilde değerlendirilmesi, internet kullanımından kaynaklanan bağımlılığın anlaşılmasında ve ele alınmasında çok önemli bir rol oynamaktadır. Bireylerin kendi davranış kalıplarını, duygusal tetikleyicilerini ve aşırı internet kullanımının refahları üzerindeki etkisini fark etmeleri gerekir. Öz farkındalık geliştirmek, internet kullanımlarının ne zaman zorlayıcı ve zararlı hale geldiğini belirleyerek durumun güvenilir bir değerlendirmesini yapmalarını sağlar. Bu farkındalık, bireyleri proaktif önlemler alma, sınırlar belirleme ve internet bağımlılığını etkili bir şekilde yönetmek ve üstesinden gelmek için uygun desteği arama konusunda güçlendirir.



Resim: Freepik

KAYNAKÇA

Barrett-Lennard, G. T. (2007). The phases and focus of empathy. *British Journal of Medical Psychology*, 66(1), 3-14.

Botelho, G. (2021). Social Awareness: The ability to understand and be empathetic. Retrieved from <https://www.hrexchangenetwork.com/hr-talent-management/columns/social-awareness-the-ability-to-understand-and-be-empathetic>

Cyber Hub. (2022). Top network security issues, threats, and concerns. Retrieved from <https://www.checkpoint.com/cyber-hub/network-security/what-is-network-security/top-network-security-issues-threats-and-concerns>

DigComp (n.d.). Retrieved from https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp_en

Digital Awareness - an essential of today's increasingly interconnected world. (2022, January 3). Retrieved from <https://www.ranky.co/growth-hacking-and-inbound-marketing-blog/digital-awareness-an-essential-of-todays-increasingly-interconnected-world>

Eurich, T. (2018). What self-awareness really is (and how to cultivate it). Retrieved from <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>

Furman, P. (2021). The dangers of the internet: Why you need to be careful. Retrieved from <https://www.factoryschool.com/dangers-of-internet-why-you-should-be-cautious>

Juillion, P. (2020). What is public and private self-awareness?. Retrieved from <https://studybuff.com/what-is-public-and-private-self-awareness>

McDonald, N. M., & Messinger, D. S. (2011). The Development of Empathy: How, When, and Why In A. Acerbi, J. A. Lombo & J. J. Sanguinetti (Eds.), *Free will, Emotions, and Moral Actions: Philosophy and Neuroscience in Dialogue.*: IF-Press.

Phillips, A. (2018). Becoming human: AI & addiction. Retrieved from <https://becominghuman.ai/becoming-human-ai-addiction-deaf948e17ba?gi=2ab7b01b8d4a>

Preston, R. (2023). What are digital skills? (and why they're important). Retrieved from <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/digital-skills>

Quaglio, Gianluca & Sophie Millar (May 2020). *Potentially negative effects of Internet use*. Brussels: European Union, European Parliamentary Research Service. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2020/641540/EPRS_IDA\(2020\)641540_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2020/641540/EPRS_IDA(2020)641540_EN.pdf)

Rankin, H. J. (2023). The psychological impact of Artificial Intelligence. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/how-not-to-think/202308/the-psychological-impact-of-artificial-intelligence>

Straw, E. (2023). Social Awareness: What is it & why is it important?. Retrieved from <https://www.successtartswithin.com/blog/social-awareness>

Tilly, M. (2019). The 3 types of awareness. Retrieved from <https://instituteofyou.org/3-types-of-awareness>

What are Digital Skills & Why are they important?. (2022). Retrieved from <https://digitalskills.unlv.edu/digital-marketing/what-are-digital-skills>

What is digital awareness and how does it work? (2021). Retrived from <https://blog.familytime.io/what-is-digital-awareness-and-how-does-it-work.ft>

Ye, X., Zhao, B., Nguyen, T.H., Wang, S. (2020). Social Media and Social Awareness. In: Guo, H., Goodchild, M.F., Annoni, A. (eds) *Manual of Digital Earth*. Springer, Singapore.

Modül 7

İnternet Bağımlılığını Önleme Yöntemleri

GİRİŞ

Modül boyunca, internet bağımlılığından müzdarip yetişkinlerde IAD'yi azaltmak ve üstesinden gelmeye yardımcı olmak için uygulayabileceğiniz çeşitli metodolojiler ve stratejiler öğrenmiş olacaksınız.

Bildiğiniz gibi internet bağımlılığı yeni bir kavramdır ve neyin internet bağımlılığı olarak kabul edilebileceği ve etkileri konusunda hala tartışmalar devam etmektedir. Bu nedenle, bu yeni bağımlılık türleri ilgili çeşitli çalışmalar yapılmakta ve bu alandaki profesyoneller ve uzmanlar, bunun üstesinden gelmeye yardımcı olmak için izlenecek çok sayıda strateji ve adım göstermektedir.



Resim: Pexels

Sosyal ağların ve yeni teknolojilerin giderek daha fazla popülerlik kazandığı bir dönemde, internet bağımlılığının önlenmesine odaklanan kapsamlı çalışmaların eksikliği dikkat çekmektedir. Bağımlılığı önleme çabalarının, bağımlılığın tedavi edilmesi veya üstesinden gelinmesiyle ilgili çabalardan daha az önemli olduğu yanılgısına kapılmak kolay olabilir, ancak gerçek durum böyle değildir. Bu nedenle, bu modüle, internet bağımlılığını önlemeye yardımcı olabilecek çeşitli stratejileri ele alacağız.

Daha önce diğer modüllerde incelenen gibi, internet bağımlılığının çeşitli faktörleri ve belirtileri bulunmaktadır, ancak bu detaylara bu aşamada derinlemesine girmeyeceğiz. Bununla birlikte, bu modül boyunca vurgulayacağımız gibi, sosyal faktörler internet bağımlılığının önlenmesinde kritik bir rol oynamaktadır. İki ana önleme türü vardır: evrensel ve seçici önleme. Aşağıda, her bir türün detaylarına biraz daha yakından bakacağız.



TANIM: Evrensel Önleme

Evrensel Önleme, dezavantajlı bir geçmişe sahip veya zor bir durumda olan belirli bir nüfus kesimine vurgu yapmayan, aksine belirgin bir risk faktörü olmayan nüfus gruplarında İnternet Bağımlılığı Bozukluğu (IAD) riskini azaltmaya odaklanan önlemleri ifade eder.

Ancak, bu önlemin erken önleme olarak genç yetişkinlerle ilişkilendirilebileceğini göz önünde bulundurabiliriz.

Dolayısıyla, evrensel önleme kapsamında nelerin olduğunu merak ediyor olabilirsiniz. Örneğin, televizyon gibi geleneksel medya aracılığıyla yapılan sağlıklı geliştirme kampanyaları gibi.

Zararlı İçerik

Uyumsuz şiddet veya cinsel içeriğe maruz kalma nedeniyle çocukların ruh sağlığı veya psikososyal gelişimi üzerinde olumsuz etki yaratabilir

Aşırı ve uygunsuz kullanım

Gerçek dünyadaki faaliyetler pahasına internette geçirilen aşırı zaman, kişiler arası ilişkileri, kariyer fırsatlarını ve bu bağımlılığa sahip kişilerin sağlığını tehlikeye atmaktadır

Finansal maliyetler

Çevrimiçi kumar, oyun öğeleri veya pornografi için aşırı harcama

ÇÖZÜM YOLLARI

- Çocuklara medya eğitimi verilmesi
- Aile eğitimi ve ebeveynlerin medya okuryazarlığının artırılması

- Ekran süresinin sınırlandırılması
- Donanım veya yazılım aracılığıyla kendi kendini engelleme seçenekleri

- Kredi kartı kullanımının yasaklanması
- Finansal harcamalara limit getirilmesi



Image: Pexels

Daha önce de belirttiğimiz gibi, nihai hedef kitlemiz dezavantajlı durumdaki yetişkinlerdir, bu nedenle bundan sonra bu özel alana odaklanan seçici önleme çalışmalarına odaklanacağız.

Seçici önleme, aşağıdaki faktörlerden bazılarına sahip risk altındaki alt gruplar için ayrılmıştır:

- Psikopatolojik faktörler (DEHB, depresif ve anksiyete bozuklukları, sosyal fobi).
- Kişilik özellikleri
- Fizyolojik özellikler
- Sosyo-demografik faktörler (ailenin ekonomik dezavantajı)
- Etkilenen kişinin mevcut durumu (yalnızlık, stres)



TANIM: Seçici Önleme

Elisardo Becoña Iglesias (2002), seçici önlemeyi, "hedef nüfusun, yaş ortalaması olan bir kişiye kıyasla uyuşturucu kullanımı riski daha yüksek olan belirli bir alt grubuna yönelik önlem" olarak tanımlar. Bu nedenle, risk altındaki gruplara odaklanılır.

Bu amaçla, internet bağımlılığını önlemek için 8 farklı strateji öneriyoruz:

1. İnternet kullanımına net sınırlar koyun
2. Çevrimdışı aktiviteleri ve hobileri teşvik edin.
3. Yüz yüze sosyal etkileşimleri teşvik edin.
4. Teknolojiden arındırılmış bölgeler veya zamanlar oluşturmak
5. Sorumlu internet kullanımı ve çevrimiçi güvenlik hakkında eğitim
6. Tetikleyicileri belirleyin
7. Bir destek sistemi oluşturun
8. Öz bakım ve stres yönetimi uygulayın

İNTERNET KULLANIMINA NET SINIRLAR KOYUN

Sınırların belirlenmesi, öz bakım ve kendi ihtiyaçlarımıza öncelik verme konusunda oldukça önemlidir. Bu, hem kendimizi daha iyi tanımamıza yardımcı olur hem de başkalarının bizi daha iyi anlamasına olanak tanır. İnsanlarla ilişkilerimizde olduğu gibi, teknolojiyle kurduğumuz ilişkilerde de sağlıklı ve dengeyi korumamıza yardımcı olurlar.

İnternet ve ekran kullanımına belirli sınırlar koymak, sağlıklı bir kullanım alışkanlığı geliştirmemize ve internetin getirdiği faydaları vurgulamaya yardımcı olur. Bu sınırlar, zararlı etkilere odaklanmak yerine faydaları ön plana çıkarır ve olumlu bir rutin oluşturulmasına katkıda bulunur.

Bu stratejiyi uygulamak için, internet kullanımı ve çevrimdışı faaliyetler için belirlenmiş zaman dilimlerini içeren bir program oluşturmak iyi bir fikirdir. Belirli bir zaman diliminde internetin kullanılmasının engellenmesi, yaratıcılığı teşvik eder ve internete bağımlılığı azaltır.



GÜNLÜK PARA ÇEKME ALIŞTIRMASI 7.1 Bir program planlayın

Amaç:

İnternet kullanımı için belirli zaman dilimleri belirleyin ve bunlara sadık kalın. İş, ders çalışma ve kişisel gelişim gibi önemli görevler için belirli süreler ayırın.

Uygulama Kılavuzu:

Zamanınızı yapılandırarak, internette düşüncesizce dolaşma olasılığınız azalacaktır. Bu, öncelikle günlük görevlerinize öncelik vererek başarılabılır.

Talimatlar:

- Tüm görevlerinizin uzun bir listesini oluşturun
- Bunları önem derecesine göre sıralayın
- Zaman aralığı randevuları ve son tarihler
- Esnek olun, görevleri planlayıcınıza yazın ve elinizin altında bulundurun

Gerekli Kaynaklar:

- Ajanda veya not defteri
- Kalemler

ÇEVİRİMDIŞI AKTİVİTELERİ VE HOBİLERİ TEŞVİK EDİN

Çeşitli araştırmalar, spor, resim, dans ve şarkı söyleme gibi yaratıcı faaliyetlerin, açık hava etkinliklerinin faydalarını açıkça ortaya koymuştur. Açık havada zaman geçirmenin en önemli avantajlarından biri, özellikle doğa ile iç içeyseniz, stresin azaltılmasıdır; bu da daha önce bahsedildiği gibi internet bağımlılığının oluşumunda önemli bir faktördür. Dolayısıyla, bu bağımlılığın altında yatan nedenlerden birini doğrudan ele almış oluruz.

Spor odaklı yapılan birçok çalışma, sporun hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkilerini göstermiştir. Egzersiz, uyku kalitesini artırırken depresyon ve anksiyete riskini azaltır. Fiziksel aktivite, farklı beyin kimyasallarını harekete geçirerek kendinizi daha mutlu ve rahat hissetmenize yardımcı olurken, yeni hedeflere ulaşma konusunda size başarı ve gurur duygusu verir. Tüm bunlar, internet bağımlılığı gibi bağımlılıkların gelişimi üzerinde doğrudan etkisi olan özsaygınızı ve ruh sağlığınızı artırır.



Aktif bir hayat tarzı zor bir görev haline gelmemelidir. Eğlenceli hale getirin, dans edin, arkadaşlarınızı dahil edin, bir dövüş sanatları kursuna kaydolun, vb. çok fazla seçeneğiniz var!



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 7.2 Kendin Yap Projesi- Boyalı Mumlar

Amaç:

Evinizde kendin yap (DIY) projelerine katılın veya uygulamalı aktiviteler içeren hobileri keşfedin. İster mobilya yenilemek, ister bahçeyle uğraşmak ya da sıfırdan bir şeyler inşa etmek olsun, bu projeler sizi meşgul eder ve başarı hissi sağlar.

Uygulama Kılavuzu:

Mumlarınızı ispiroto ile silmek için temiz bir bez kullanın. Bu, pürüzsüz bir yüzey için tiftik ve kalıntıları giderecektir. Mumların üzerine çiçek ve desen çizmek için boya kalemi veya el işi boyası kullanın.

Talimatlar:

- Mumun bir taraf üzerinde çalışın ve diğer tarafa geçmeden önce tamamen kurummasını bekleyin.

Gerekli Kaynaklar:

- Mumlar ve boya

YÜZ YÜZE SOSYAL ETKİLEŞİMLERİ TEŞVİK EDİN

Sosyal ilişkiler de dijitalleşme çağından etkilenecek iletişim kurma şeklimizde ciddi bir değişim yarattı. Arkadaşlarınızla bir kahve içmek için buluşup birbirinize hafta sonu neler yaptığınızı anlatmanın yerini bir WhatsApp mesajı ya da en iyi senaryoda hızlı bir görüntülü arama aldı.

Bu durum sadece insanlar arasındaki iletişime zarar vermekle kalmadı, öfke ya da yanlış anlamalara yol açarak en kötü ihtimalle aşk, arkadaşlık ya da aile gibi ilişkilerin sona ermesine neden oldu. Aynı zamanda günlük hayatımızdaki faaliyetlerin öncelik sıralamasını da etkilemiş, yüz yüze sosyal etkileşimleri bir kenara bırakıp bunların yerine dijital bir sohbeti koymuştur.



Resim: Pexels

Bir durup düşünecek olursak, kaç kez "Üzgünüm, bu cumartesi öğle yemeği için buluşamayacağım, yapacak çok işim var" cümlesini duyduunuz; ve gerçekten, günde kaç saatimizi Instagram'da geçiriyoruz ya da bir dizi izliyoruz? Gerçek şu ki, insanoğlu doğası gereği sosyaldır ve yüz yüze sosyal etkileşimler bize rutinin dışına çıkmak, bağlarımızı güçlendirmek, iletişim kurma becerimizi geliştirmek ve gereksiz çatışmalardan kaçınmak gibi sayısız fayda sağlar.

Öte yandan, "dijital konuşmalar" veya bir ekran aracılığıyla gerçekleşen etkileşimler, sözsüz dil ve empati dijital dünyada baskın olmayan unsurlar olduğundan, başka bir kişiyle iletişim kurarken edindiğimiz bilgileri sınırlar. Dolayısıyla ilişkilerimizi ihmal etme eğilimi gösteriyoruz ve bu da sosyal ağlarda ve internette bulmaya çalıştığımız yalnızlık hissine ve destek eksikliğine yol açıyor. Nihayetinde bu durum internet bağımlılığı bozukluğunun gelişimine dönüşebilir. Bu nedenle, bu tür bir bağımlılığı önlemek için arkadaşlarla, aileyle ve toplumla çevrimdışı ilişkiler geliştirmek ve sürdürmek çok önemlidir. Yüz yüze etkileşimlere ve sosyal faaliyetlere aktif olarak katılmak ve sevdiklerimizle kaliteli zaman geçirmeye öncelik vermek, ruh sağlığımızı korumak için çok önemli araçlardır.

TEKNOLOJIDEN ARINDIRILMIŞ BÖLGELER VEYA ZAMAN DİLİMLERİ OLUŞTURMAK

Dijital çağ, küresel ölçekte yeni teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte, özellikle yemek masasında cep telefonu veya iPad gibi cihazların kullanımı gibi alışkanlıkların normalleştiği görünüyor. Ancak, bu teknolojik gelişmelerin çocuklar üzerindeki olumsuz etkileri konusunda genel bir endişe mevcuttur. Ne var ki, bu eğilimi dengelemek ve teknolojiye maruziyeti azaltmak için somut stratejiler belirleyen rehberlere ulaşmak zordur.

Teknolojiden arındırılmış bölgeler konseptine aşina değilseniz, bu alanların bireyler ve toplum için sağladığı faydaları merak edebilirsiniz. Teknolojiden arındırılmış bir bölge, internete veya diğer teknolojik cihazlara erişimi olan bir alandan yoksun olan bir alandır. Bu sayede, internet erişimi gerektirmeyen aktivitelerin, örneğin kitap okuma, aile ile kaliteli zaman geçirme veya spor yapma gibi, teşvik edilmesi amaçlanır.

Hem kişisel hem de profesyonel hayatımızda teknolojiden arındırılmış bölgeler oluşturulabilir

Kişisel Hayat

Akşam yemeğinde veya öğle yemeğinde aile üyeleri arasında iletişimi teşvik etmek için evlerimizde mutfak gibi farklı odaları teknolojiden arındırılmış odalar olarak belirleyebiliriz.

Profesyonel Hayat

Ofislerde mobil cihazların kullanılmadığı ve iş arkadaşları arasında karar alma ve iletişimin yüz yüze yapılmasının teşvik edildiği alanlar yaratan şirketler bulunmakta.

Bu uygulamanın iletişimde ve kişiler arası ilişkilerde doğrudan iyileşme, yaratıcılıkta ve eleştirel düşüncede artış, stres seviyelerinde azalma gibi faydaları kolayca gözlemlenebilir.

SORUMLU İNTERNET KULLANIMI VE ÇEVİRİMİÇİ GÜVENLİK HAKKINDA EĞİTİM

Çevrimiçi güvenlik dediğimizde, şiddetten arındırılmış, kullanıcıların hak ve sorumluluklarını anladığı, demokratik katılım mekanizmalarının var olduğu bir İnternet kullanımını kastediyoruz. Güvenli bir dijital ortam hakkında eğitim vermek, internetin muazzam potansiyelini anlamanın yanı sıra risklerine karşı da tetikte olmayı gerektirir.

İnternetin sorumlu kullanımı, bilgi ve beceri geliştirme yanında ergenlerin ve yetişkinlerin dijital alanda etkileşime girmesini sağlayan etik bir duruşun oluşturulmasını gerektirir. Çocuklar ve genç yetişkinler, bilgilendirildikleri ve harekete geçmek için gerekli muhakemeye sahip oldukları takdirde riskleri anlama, istismar durumlarını bildirme ve ihtiyaç duyduklarında yardım arama olasılıkları daha yüksektir. Aşırı İnternet kullanımının olumsuz etkileri hakkında eğitim vermek ve sağlıklı dijital alışkanlıkları teşvik etmek, İnternet bağımlılığının önlenmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır.

Aileler, arkadaşlar ve eğitim kurumları, sorumlu İnternet kullanımının eğitim sürecinde kilit faktörlerdir. Küçük yaşlardan itibaren İnternetin dengeli kullanımına örnek olmak, çocukların yakın çevrelerinde teknoloji hakkında bilgi edinmelerini, güvenle soru sormalarını ve şüphelerini dile getirmelerini sağlar.

Güvenli bir alan yaratmak ve dezavantajlı durumdaki yetişkinlerle akıcı ve sağlıklı bir diyalogu teşvik etmek, dijital kimliklerinin geliştiği İnternette kişisel bilgilerini yönetirken karşılaştıkları risklerin farkında olmalarını sağlamak önemlidir.

İnternete ve sunduğu olanaklara karşı mantıksız bir korku yaratmaya gerek yoktur, çünkü doğru kullanıldığı takdirde avantajları ve fırsatları ölçülemez derecede fazladır. Sadece İnternetin avantajları ve dezavantajları hakkında objektif ve tarafsız bir şekilde eğitim vermek gerekir.



Resim: Pexels



Sorumlu internet kullanımı ve çevrimiçi güvenlik konusunda nasıl eğitim verilir?

- 1.Güvenilir bilgi kaynaklarıyla ilgili gereken tartışmaların yapılması önemlidir.
- 2.Her internet eylemi, dijital ayak izini bırakırken düşünülmelidir. Bu, internet üzerinde paylaştığımız herhangi bir içeriğin (mesajlar, fotoğraflar, kişisel bilgiler) potansiyel olarak herkes tarafından görülebileceğini hatırlamayı içerir.
- 3.İndirilen içeriğin önemi hakkında bilgi vermek gereklidir. Siber suçlular, casusluk yazılımı içeren veya bilgi çalmaya çalışan programlar veya uygulamalar gibi kötü amaçlı yazılımları indirmeniz için sizi kandırmaya çalışabilirler.
- 4.İnternet bağlantılarının korunup korunmadığını kontrol etmenin önemi üzerinde durulmalıdır. Halka açık bir Wi-Fi ağı üzerinden bağlandığınızda, güvenliğinizi doğrudan kontrolünüz altında olmayabilir, bu yüzden dikkatli olunmalıdır.
- 5.Siber zorbalığın nasıl tespit edileceği ve önlenmesi gerektiği konusunda eğitim verilmelidir.
- 6.Güvenlik önlemlerinin uygulanması, şifrelerin oluşturulması ve güvenlik sorularının belirlenmesi gibi adımlar da önemlidir.
- 7.Sosyal ağlardaki kişilerin kontrol edilmesi, izinsiz girişlerin önlenmesine yardımcı olabilir ve bu da güvenlik açısından önemlidir.



GÜNLÜK YOKSUNLUK EGZERSIZI 7.3 Dijital detoks

Amaç:

Cihazlarınızda daha güvenli bir dijital alan yaratmak için biraz zaman ayırın. Ne tükettiğinize, indirdiğiniz belgelere, kişi listenizde ihtiyaç duymadığınız kişilere, faydalı olmayan uygulamalara vb. dikkat edin. Dijital alanınızı dağınıklıktan arındırdığınızdan emin olun.

Uygulama Kılavuzu

Dijital detoksunuza dahil etmek istediğiniz her şeyin bir listesini oluşturun. Dijital detoksunuz için gerçekleştireceğiniz aktiviteleri planlayın ve zaman bloklaması yapın (sosyal medya hesaplarını silin, bildirimleri kapatın,

Talimatlar:

- Belirli uygulamaları sınırlamak için telefon ayarlarınızı yapın)
- İlerlemenizi bir onay kutusunda güncelleyin
- Sürecin tadını çıkarın ve çevrimdışı zaman geçirmeyi benimseyin

Gerekli kaynaklar:

- Günlük ve ya not defteri

TETİKLEYİCİLERİ BELİRLEYİN

İlk olarak, bağımlılık tetikleyicisinin ne olduğunu anlamanız önemlidir. Bağımlılığa neden olan bazı risk faktörleri düşünceler, duygular, anılar, yaşam deneyimleri ve sosyal çevre gibi çeşitli unsurları içerebilir.

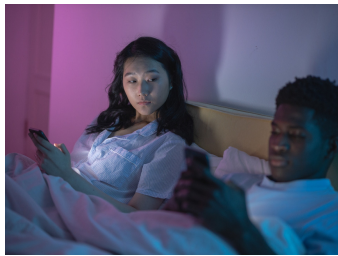
Şu anda internet bağımlılığının tek bir nedenini belirlemek zor olsa da, bu bağımlılığın gelişimine katkıda bulunan birçok farklı faktör tespit edilmiştir. Eğer nedenini belirleyebilseydik, sorunla başa çıkmak için özel çözümler geliştirebilirdik. İnternet bağımlılığını tetikleyen veya destekleyen sebepler arasında anksiyete ve depresyon gibi temel ruhsal durumlar, genetik faktörler ve hatta çevresel etkenler bulunmaktadır.



Image: [Pexels](#)



Resim: [Pexels](#)



Resim: [Pexels](#)

Çevresel tetikleyiciler

- İnternet kullanımını aktif olarak kötüye kullanan kişilerle zaman geçirmek
- İşten veya akademiden kaynaklanan finansal sorunlar veya stres yaşamak;
- Romantik ayrılıklar ve boşanma gibi çatışmalar yaşamak;
- Sosyal medyada, filmlerde veya TV şovlarında internetle ilgili pazarlama görmek

Duygusal tetikleyiciler

- Yalnız veya izole hissetmek
- Aktiviteler ve sorumluluklar karşısında bunalmış hissetmek
- Başkaları tarafından reddedilme veya eleştirilme ile yüzleşmek
- Sosyal medyada gerçek hayatın gerçekçi olmayan bir şekilde tasvir edilmesi nedeniyle özgüvenin azalması
- İyileşme sürecindeki ilerlemelerinden dolayı hayal kırıklığına uğramış

Davranışsal tetikleyiciler

- Anlamlı projeler veya faaliyetler olmadan çok fazla boş zamana sahip olmak
- Sağlıklı beslenme ve uyku rutinlerini sürdürmemek
- Terapi seanslarını veya toplantılarını atlamak
- Stresli durumlarla veya tetikleyicilerle nasıl başa çıkılacağına dair bir plana sahip olmamak

Bağımlılığın tetikleyicilerini bilmek, önleyici veya palyatif yöntemleri devreye sokabilmek için çok yardımcı olabilir. Kendinizi, çevrenizi ve günlük yaşamınızda hissettiğiniz duyguları tanımak, sorunlara karşı tutumunuzu ve tepkilerinizi anlamak için çok önemlidir. Daha önce de belirttiğimiz gibi, çevre olası bağımlılıkların gelişiminde çok önemli bir rol oynar, bu nedenle en yakın çevrenize ve onlarla vakit geçirdiğinizde nasıl hissettiğinize dikkat edin. Sizi rahat ve huzurlu hissettiriyorlar mı? Sizi sinirlendiriyor ve rahatsız mı ediyorlar? Arkadaşlarınızın hoşunuza gitmeyen ve bir şeyler yapmanız için size baskı yapan tutumları var mı? Akran baskısı olumsuz ve umursamaz tutumların tetikleyicisi olarak tanımlanmıştır, bu nedenle hayır demeyi ve sınırlar koymayı öğrenmenizi öneririz.



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 7.4

Günlük tutma

Amaç:

Eğlence veya duygusal rahatlama için internete yönelmek yerine, günlük tutmayı deneyin. Düşüncelerinizi, duygularınızı ve deneyimlerinizi yazın. Günlük tutmak, çevrimiçi platformlara olan bağımlılığınızı en aza indirirken üretken ve terapötik bir çıkış noktası olarak hizmet edebilir.

Uygulama Kılavuzu:

Günlük tutabileceğiniz konular: Gününüz nasıl geçti? Şu ana kadar neler başardınız? Öğrendiğiniz yeni bir şey nedir? Ayrıca olumlu olumlamalarla şükran ve öz-sevginizi ifade edebilir, sizi mutlu eden şeyler hakkında yazabilirsiniz. Gününüzü kiminle geçirdiniz? Bu size nasıl hissettirdi? Hangi duyguları hissettiniz? Neyi sevdiniz ve neyi sevmediniz?

Talimatlar:

- Günlük tutmak, tetikleyicileri ve duyguları belirlemek için iyi bir yöntemdir.
- Aklınızdan geçen her şeyi bir kağıda veya deftere yazın. Mantıklı olması, güzel olması veya mükemmel bir el yazısına sahip olması gerekmez. Sadece düşüncelerinizi kağıda dökmelisiniz.

Gerekli Kaynaklar:

- Dergi
- Kalem

BİR DESTEK SİSTEMİ OLUŞTURUN

Sizi destekleyen ve sizin için en iyi olanı isteyen bir destek sistemine - ailenize, arkadaşlarınıza, akranlarınıza sahip olmak bireyler olarak son derece önemlidir. Ancak, bağımlılığı önlemek istiyorsak, bu özellikle kritiktir. Kendinizi güvende ve rahat hissettiğiniz, duygularınızı özgürce ifade edebildiğiniz ve sizi rahatsız eden konularda açıkça konuşabildiğiniz bir ortamın varlığı, bağımlılıklar gibi genellikle "tabu" olarak görülen konuları konuşmayı normalleştirir.

İnternet bağımlılığı söz konusu olduğunda, bu destek ağı daha da önemlidir. Çünkü internet, doğası gereği bizi sevdiklerimizden uzaklaştırma ve sosyal ilişkilerimizi azaltma, hatta bazen tamamen kesme eğilimindedir. Bu yüzden, bizi dışarı çıkmaya ve etkinliklere katılmaya teşvik eden bir arkadaş veya aile grubuna sahip olmak, internet bağımlılığı riskini azaltır. Sosyal etkileşimlerin mutluluk hissini artırdığı ve hatta bazı çalışmaların "sosyal etkileşimin endorfin salgılamada egzersizden daha etkili olduğu" sonucuna vardığı bilinmektedir. Aynı şekilde, sosyal ilişkilerimizin niteliği ve niceliği fiziksel ve ruhsal sağlığımızı etkiler.

Profesyonel (psikologlar, öğretmenler, koçlar) veya çevrenizdeki biri (aile ve arkadaşlar) ile olan sosyal ilişkiler, nedenlerin belirlenmesine ve ardından iletişim ve tedavi sürecinin kolaylaştırılmasına yardımcı olarak her türlü bağımlılığı önlemek için gerekli olan iletişim becerilerini geliştirir.



DAILY WITHDRAWAL EXERCISE 7.5 Find your people

Rationale:

Make an effort to engage in face-to-face interactions with friends, family, and colleagues.

How To Apply the Exercise:

Go on a walk, enroll in a cycling class, go to the beach with some friends, cook a new recipe with your family, catch up with a friend and have a coffee

Instructions:

Organize outings, meetups, or social events that encourage real-life connections. Having a close circle you can trust is essential to prevent addictions.

Resources Needed:

- Dependent on face-to-face interaction.

ÖZ BAKIM VE STRES YÖNETİMİ UYGULAMALARI

Stresli yaşam deneyimleri yetersiz başa çıkma becerileri ile birleştğinde dürtüsel davranışları artırarak bağımlılık olasılığını artırabilir. Stresten kaçınmak imkansız olsa da, stresle başa çıkmayı öğrenmeliyiz.

Stresli olay ya da durum kendi başına zarar verici değildir. Önemli olan, bireyin stres faktörlerini nasıl yorumladığı ve bununla nasıl başa çıktığıdır. Yeniden değerlendirme, olayları farklı bir şekilde yorumlayarak, örneğin artık önemli bir endişe kaynağı olmadığına inanarak bir başa çıkma yöntemi olarak kullanılabilir. Yüksek düzeyde duygusal stres, dürtü kontrolünün kaybedilmesi ve hazzın ertelenememesi ile bağlantılıdır. Bir birey ne kadar çok baskıya maruz kalırsa, yaşamının ilerleyen dönemlerinde bağımlılık geliştirme olasılığı da o kadar artar.

Endişelendiğinizde akıllı telefonunuza veya dizüstü bilgisayarınıza sarılmak yerine, şu rahatlama tekniklerinden birini deneyin: derin nefes alma, doğada yürüyüş, bir arkadaşınızı arama, yoga veya meditasyon vb. Sosyal medya uygulamaları "stres tetikleyicileri" olarak kabul edilir. Kendinizi "en iyi hayatlarını" yaşayan insanların videoları veya fotoğrafları arasında gezinirken bulabilir ve bu standartlarda yaşamaya başlamak için üzerinizde baskı oluşturabilirsiniz.

"Stres, bağımlılığın başlamasında, sürdürülmesinde, nüksetmesinde ve dolayısıyla tedavinin başarısız olmasında önemli bir risk faktörüdür" (Sinha & Jastreboff, 2013)

Bazı nörobilimciler ve dijital bağımlılık uzmanları, yaşam streslerinin davranışlar ve kaçış mekanizmaları için istek yarattığını, pandeminin insanların yaşamlarındaki stresi artırdığını ve oyun ve sosyal medya gibi eğlence amaçlı dijital medyayı kullanmanın kaçmak için uygun bir yol olduğunu belirtmektedir. Stresi azaltmak için aşırı internet kullanımı, bağımlılık davranışları geliştirmek için bir risk faktörüdür.



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSIZI 7.6 Web site kısıtlayıcılar

Amaç:

Web sitesi engelleyiciler-kısıtlayıcılar ekran sürenizi sınırlamanıza yardımcı olur ve günlük olarak internette geçirdiğiniz zamanın farkında olmanızı sağlar. Yüksek stres seviyeleriyle doğrudan ilişkili olan sosyal medyada "gezinmeyi" bırakmayı öğrenin.

Uygulama Kılavuzu:

Zamanın yanlış yönetildiği ya da kaybedildiği sorunlu web sitelerini belirleyin. Her bir web sitesi için zaman sınırı veya tamamen uzak durma açısından istenen bir hedef belirleyin.

Belirlenen web sitelerini kullanımınızı kısıtlamaya yardımcı olmak için web sitesi kısıtlayıcıyı ayarlayın.

Talimatlar:

- Bir web sitesi engelleyici-kısıtlayıcı uygulaması veya tarayıcı eklentisi yükleyin.
- Seçilen odaklanma saatlerinde veya üretkenlik için gerektiğinde dikkat dağıtıcı veya zaman alıcı web sitelerini engelleyecek şekilde ayarlayın.

Gerekli Kaynaklar:

- Dikkat dağıtıcı web sitelerinin listesi.
- Web sitesi engelleyici uygulama veya tarayıcı eklentisi.

Gördüğünüz gibi, İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu önlemek için farklı stratejiler vardır ve hepsi kişisel esenliğe dayalı ortak bir zemini paylaşmaktadır. Ruhsal ve fiziksel sağlığınıza dikkat etmek bağımlılıkların önlenmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Farklı hobiler ve fiziksel aktiviteler aracılığıyla sosyal hayatımıza ve kişisel gelişimimize öncelik vermek, sorumsuz internet kullanımı eğilimini azaltacaktır. Bu konuyla bağlantılı olarak, IAD'nin önlenmesini daha iyi anlamak için açıklamamız gereken bir terim var, o da "dijital esenlik".

Çevrimiçi seçimlerimiz, görüntülediğimiz içerikler, başkalarıyla kurduğumuz etkileşimler ve hatta teknoloji ve internetle meşgul olarak geçirdiğimiz sürenin tamamı dijital esenliğimiz üzerinde etkili olabilir. Bu nedenle Dijital esenlik stratejileri, alan ve kesinti süresine izin veren faydalı sınırlar oluşturarak akıllı telefon kullanımımızın kontrolünü yeniden kazanmamıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır.



Dijital refahımızı-esenliğimizi korumak için teknolojiyi nasıl kullanabiliriz?

- Ara verin ve internette ne kadar zaman geçirdiğinizi ve bunu nasıl yaptığınızı aktif olarak düşünün.
- Dijital teknolojiyi bilinçli ve amaçlı kullanmalısınız: sizde uyandırdığı duygulara ve günlük yaşamınız üzerindeki etkisine dikkat edin.
- Tek görev yapmak konsantrasyon seviyenizi artırmanın yanı sıra odaklanmanızı ve iş kalitenizi de artırabilir
- Agresif durumlara ve incitici içeriklere girmekten kaçının
- FOMO nedeniyle anlık paylaşım ve güncelleme tepkisinden kaçın

Dijital esenlik dört sütuna dayanmaktadır:

1

Zihinsel Esenlik: Başkalarının hayatlarını idealize etme, onları rol model ya da başarılı insanlar olarak görme eğilimimiz vardır ve bu da kendi hayatlarımıza dair algımızı etkiler. Gerçek şu ki, günlük hayat pek de göz alıcı değildir ve interneti bir kaçış aracı olarak kullanırken bunu aklımızda tutmamız gerekir.

2

Duygusal Esenlik: Telefonunuzu bulamadığınızda hiç endişelendiğiniz oluyor mu? Ya da hiçbir şeyi kaçırmadığınızdan emin olmak için tüm gününüzü sosyal medyayı kontrol ederek mi geçiriyorsunuz? Bu otomatik bir davranış haline geldiyse, uzun vadeli sonuçları olumsuz olabilir. Özellikle de size sahte bir bağlantı hissi verirken aslında sizi gerçek dünyadan kopardıkları için.

3

Sosyal esenlik: İnternet insanların bağlantı kurmasına ve yeni şeyler öğrenmesine yardımcı olabilirken, aynı zamanda aşırılık yanlısı görüşleri ve "farklı" bakış açılarına yönelik saldırgan tutumları güçlendirebilir ve teşvik edebilir. Benzer şekilde, internete bağlı olarak uzun saatler geçirmek, yüz yüze sosyal etkileşimi ve bunun getirdiği birçok faydayı (yukarıda bahsedilmiştir) azaltmaktadır.

4

Fiziksel esenlik: Birçok insan ofislerde çalıştığından ve internete bağlı olarak çok fazla zaman geçirdiğinden, egzersiz ve açık havada geçirilen zaman büyük ölçüde azalmaktadır



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 7.7 Alışkanlık Takip Çizelgesi

Amaç:

İnternet kullanımını ortadan kaldırmak yerine, azaltmak için gerçekçi hedefler belirleyin ve dijital refahınızı iyileştirin.

Uygulama Kılavuzu:

Bir hedef belirleyin; örneğin, sosyal medyada gezinmeyi günde 30 dakika ile sınırlamayı veya çevrimiçi eğlenceyi yalnızca hafta sonları ile kısıtlamayı hedefleyebilirsiniz.

Talimatlar:

1. Kendi gerçekçi hedefinizi belirleyin
2. Bir alışkanlık takip çizelgesi oluşturun (dijital veya kağıt)
3. Bir önceki hedefinizi gerçekleştirdiğiniz günleri renklendirin

Gerekli Kaynaklar:

- Alışkanlık takip çizelgesi
- Renkli kalemler

ÇEVRE

Bağımlılığın özelliklerinden biri de bireyin ailesinden ve arkadaşlarından uzaklaşmasıdır. Ayrıca, kişi bir zamanlar ilgisini çeken şeylere olan ilgisini de kaybeder. Bağımlılar sıklıkla ailelerine ve arkadaşlarına alışkanlıkları hakkında yalan söylerler. Eylemleri konusunda ketum, kaçınan ve aldattıcı olurlar.

Çevre, olası bağımlılıkların gelişiminde çok önemli bir rol oynar. Kendinizi teslim ettiğiniz insanlar ve sosyal ilişkiler, bağımlılıkları önlemek ve üstesinden gelmek için kritik öneme sahiptir. Daha önce bahsedilen bağımlılığı önleme stratejilerinden biri de bir destek sistemine sahip olmaktır. Arkadaşların ve ailenin desteğine ve yardımına sahip olmanın bağımlılıkların ortaya çıkmasını azalttığı kanıtlanmıştır. Bildiğiniz gibi, sosyal medya ve internet bize dünyanın dört bir yanındaki insanlarla çevrimiçi sosyalleşme fırsatı veriyor. Bu yeni teknolojilerin büyük bir avantajı olsa da, yüz yüze etkileşimin birçok faydası vardır.

"Ebeveynlerle zayıf ilişkiler ve ebeveynlerin duygusal bağıllık eksikliği, gençlerin internet bağımlılığının riskli bir belirleyicisi olarak rapor edilmektedir" (Kalaitzaki & Birtchnell, Atif2014).

Sosyal destek her birey için önemli bir güç kaynağıdır. Sosyal destek mekanizmaları sayesinde sorunlarının üstesinden gelirler. Araştırmalara göre, algılanan sosyal destek düzeyi düşük olduğunda, insanların İnternet Bağımlılığı gibi bağımlılıklara dönüşebilecek sorunlu davranışlara girme olasılığı daha yüksektir. Sosyal destek yetersiz olduğu sürece, internet yüz yüze iletişimin yerine kullanılabilir. Bu nedenle, açıklandığı gibi, IAD gibi bağımlılıkları önlemek için sevdiklerinize destek göstermek çok önemlidir. İşte bunları önlemeye yardımcı olmak için yapabileceklerinizin bir listesi:

- Çevrimiçi faaliyetlerin içeriğini düzenleyen kurallar oluşturma
- İnternet kullanımına aracılık (tartışmalar ve ortak internet kullanımı)
- İnternet kullanımına ilişkin kısıtlayıcı stratejilerin kullanımı
- İnternet kullanımına ilişkin uyarlanabilir normların benimsenmesi ve üyeler arasında bunlara tutarlı bir şekilde bağlı kalınması
- Boş zaman aktivitelerini çeşitlendirme (dış aktiviteler, sosyal zaman, vb.)
- Elektronik cihazları ortak alanlara yerleştirme

İnternet bağımlılığı günlük yaşamda sosyal ve duygusal işlev bozukluğu ile ilişkilidir (Yung ve ark., Atif2015)



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 7.8

Farkındalık Uygulamaları

Amaç:

Meditasyon, yoga veya derin nefes egzersizleri gibi farkındalığı teşvik eden faaliyetlerde bulunun. Bu uygulamalar alışkanlıklarınızın daha fazla farkına varmanıza ve bilinçli seçimler yapmanıza yardımcı olabilir.

Uygulama KILAVUZU:

Size uygun bir farkındalık uygulamasını araştırın ve seçin. Uygulama içinde rehberli meditasyon veya nefes egzersizleri arayın ve rutininizde aktiviteleri uygulayın.

Talimatlar:

Farkındalıklı nefes almaya yardımcı olan rehberli egzersizler sunan bir farkındalık uygulaması seçin. Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz ve rahat bir alan belirleyin. Aşırı internet kullanımı dürtüsü hissettiğinizde bir an durun ve dikkatli bir şekilde nefes alın. İlerlemenizi takip edin ve değişiklikleri not edin

Gerekli Kaynaklar:

- Farkındalık uygulamaları (Balance, Headspace, Calm, 10% Happier)

Çalışma ortamı da IAD gibi bağımlılıkların önlenmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Pandemi ve çevrimiçi eğitim ve çalışma ortamına geçişle güçlenen dijitalleşme çağı, yetişkinlerin çevrimiçi çalışarak geçirdikleri saatlerin miktarını artırdı. Bu kadar uzun süre internete maruz kalmak, çalışanların ruhsal ve fiziksel sağlığında ciddi sorunlara neden olabilir. Bu nedenle, iş arkadaşları ve yöneticilerin de IAD'nin gelişimi üzerinde bazı sorumlulukları ve etkileri vardır. İnternetin müdahalesi olmadan sosyal etkileşimi teşvik etmek için çalışma ortamında geliştirilebilecek şeylerden bazıları şunlardır:

- İnternet erişim cihazlarının olmadığı odalarda beyin fırtınası ve karar alma süreçlerinin teşvik edilmesi.
- İnternet içermeyen iş sonrası aktiviteler (kahve molaları, spor aktiviteleri, vb.)
- Eğitim seminerleri verilmesi ve internet kullanımının işverenler tarafından izlenmesi.
- Bağımlılık belirtileri görülmesi halinde profesyonel yardım alma imkanı sunulması.

Yaşam tarzımızın hızlı temposu nedeniyle bazen çevremize dikkat etmiyoruz. İş arkadaşlarınızı kontrol etmeniz ve yardım ve desteğinizi sunmanız önemlidir. Bazen sadece onları yanınıza almak ve dinlemek yeterlidir, bu çalışma ortamını iyileştirecek ve aynı zamanda ilgili kişiye kişisel olarak yardımcı olacaktır.

Gördüğünüz gibi, çevre herkesin hayatında önemli bir rol oynamaktadır; etrafımızdaki insanlar ve zamanımızı birlikte geçirdiğimiz ortamlar, eylemlerimizi ve davranışlarımızı dolaylı olarak etkiler. Bu nedenle, dezavantajlı konumda olan insanlara nasıl davrandığımızın farkında olmak, potansiyel İnternet Bağımlılığı (IAD) vakaları açısından önemlidir. Bağımlı bir yetişkin tedaviyi reddettiğinde, onu zorlamak mümkün değildir. Son kararı kendileri verir ve sevdikleri sadece yardım arama çabalarını teşvik edebilir veya destekleyebilir. Daha önce de belirtildiği gibi, İnternet Bağımlılığının gelişmesini önlemeye yardımcı olmak için destek ve anlayış göstermek çok önemlidir. Ancak, daha da önemlisi bunu nasıl yaptığımızdır. Çevrimiçi alışkanlıklarla ilgili konuşmayı normalleştirmek ve teşvik etmek için açık ve net iletişim şarttır. Bir kişiyle ilgilenirken, özellikle de IAD geliştirebileceğine dair belirtiler gösteriyorsa, kişinin deneyimlerini anlamak için kendini açık hissetmesi önemlidir, ancak bu, güvenli bir ortam oluşturmamız gerektiği anlamına gelir.

İnternet Bağımlılığı riski taşıyan biriyle iletişim kurarken aşağıdaki önerileri göz önünde bulundurabilirsiniz:

- Değer yargısından kaçının ve durumu ve olası nedenleri anlamaya çalışın, böylece diğer kişi kendini yargılanmış hissetmez.
- Kişinin bağımlılık davranışını tetikleyebilecek aktivitelerden, yerlerden ve uyarıcılardan kaçının.
- Kendinizi ifade etmeye çalışırken kızgın, çaresiz veya öfkeli hissettiğinizde, sakin ve anlayışlı olmaya çalışın. Yüksek sesle konuşmaktan, ani yargılarda bulunmaktan veya tehdit etmekten kaçının. Bunun yerine, kişinin sağlığı ve geleceği için endişelendiğinizi ifade edin.
- Kişinin izole olmasına izin vermeyin. Sosyal olarak izole olan bağımlıların nüks etme riski daha yüksektir. Bu nedenle, odaklanılması gereken önemli bir alan sosyal ilişkilerdir.



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSIZI 7.9 Yeni Hobiler

Amaç:

Kitap okumak, resim yapmak, bir müzik aleti çalmak, bahçeyle uğraşmak veya arkadaşlarınızla ve ailenizle vakit geçirmek gibi internet içermeyen aktiviteleri keşfedin ve bunlarla meşgul olun. Bu, bir IAD'nin önlenmesinde büyük bir etkiye sahip olabilir

Uygulama Kılavuzu:

Tutkularınızı veya ilgi alanlarınızı düşünün ve ilginizi çeken yeni bir hobiye araştırmak için birkaç dakikanızı ayırın. Bunları daha iyi anlamanıza yardımcı olacak makaleler, videolar veya kılavuzlar arayın.

Talimatlar:

İlginizi çeken hobileri keşfetmek için her gün birkaç dakika ayırın. En az 15 dakikanızı bu hobiyle ilgilenmeye veya bu hobi hakkında daha fazla bilgi edinmeye ayırın.

Gerekli Kaynaklar:

Araştırma için kitaplar, makaleler, videolar veya çevrimiçi içerik.

Bu modüllerde sunulan her şeyi uygulamaya koyarsanız, yaşam tarzınızın tamamen değiştiğini, çok daha fazla boş zamanınız olduğunu ve bazen bu değişimin bunaltıcı olabileceğini göreceksiniz. Yaşam kalitenizi artıracak, onu daha aktif, sosyal ve olumlu bir hale dönüştürecek bir değişiklik olmasına rağmen, değişiklikler rahatsız edici ve hatta bunaltıcı olabilir. Bu nedenle, bu geçişi daha katlanılabilir hale getirmek için izlenecek bir dizi adım sunuyoruz.

İlk iş, ulaşmak istediğiniz hayatı, yeni alışkanlıklarınızı ve rutinlerinizi, öğrenmek istediğiniz hobileri, yapmak istediğiniz işleri vb. belirlemektir. Başka bir deyişle, kişisel hedefler belirleme ve bunlara bağlı kalma zamanıdır. Bunun için çok etkili bir egzersiz, bir Ruh Hali Panosu oluşturmaktır.



GÜNLÜK GERİ ÇEKİLME EGZERSİZİ 7.10 Ruh Hali Panosu

Amaç:

Hayattaki hedeflerinizi ve önceliklerinizi belirlemek sizi başarıya hazırlar. Neyi başarmak istediğinizi net bir şekilde hissetmeniz, odaklanmanıza yardımcı olacak ve internette amaçsızca gezinmek için harcadığınız zamanı azaltacaktır.

Uygulama Kılavuzu:

Hedeflerinizi ve arzularınızı temsil eden görseller toplayın. Bunlar fotoğraflar, renkler, kelimeler veya alıntılar olabilir. Hedeflerinizi hatırlamanıza yardımcı olmak ve odaklanmanızı kolaylaştırmak için bunları bir pano üzerinde düzenleyin.

Talimatlar:

1. Hedeflerinize ulaşmanız için size ilham veren fotoğrafları ve alıntıları bastırın.
2. Bunları bir karton veya kağıt parçasına yapıştırın.
3. Daha renkli hale getirmek, yorumlamayı kolaylaştırmak veya sizin için daha kişisel bir anlam taşımak için üzerine çizebilir, yazabilir veya boyayabilirsiniz.

Gerekli Kaynaklar:

- Fotoğraflar
- Karton

Artık yeni kararlarınız olduğuna göre harekete geçme zamanı gelmiştir. Bazen bu en zor adımdır çünkü nereden başlayacağımızı bilemeyiz. Çok etkili olduğu kanıtlanmış bir şey, hedeflerinizi bir arkadaşınızla paylaşmak, yeni rutininiz hakkında onlara bilgi vermektir, böylece kendinizi sorumlu tutmanıza yardımcı olabilirler.

Herhangi bir değişiklik yapmak ve elinizde çok fazla zaman olması rahatsız edici ve zor durumlar yaratacaktır, bu yüzden kendinize karşı esnek olmalı ve kendinize çok fazla baskı yapmamalısınız. Her gün hedeflediğiniz her şeyi başaramayabilirsiniz ya da yeni zorlukları aşmak için kendinizi motive olmuş hissetmeyebilirsiniz, ancak yeteneğinizi ve değerinizi hatırlamanız ve elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışmanız önemlidir.



Resim: Pexels

SONUÇ

Tüm modüller boyunca İnternet bağımlılığının ne olduğunu, hangi semptom ve sonuçlara yol açtığını, etkisini azaltmak ve bağımlılığın üstesinden gelmek için farklı teknik ve metodolojileri öğrendiniz. Son olarak, bu son modülde IAD'nin nasıl önlenebileceğini öğrendiniz, çünkü IAD'nin gelişimini önlemeyi başarırsak, çabalarımızı bunun üstesinden nasıl geleceğimize odaklamak zorunda kalmayacağız.

Peki, tüm modülün en önemli kısmı nedir? Bağımlılığın önlenmesindeki en önemli faktörlerden biri, sizi farklı aktiviteler yapmaya motive edecek destekleyici bir gruba ve aileye sahip olmaktır. Sosyal etkileşimler stres seviyelerini azaltır (bağımlılık için bir tetikleyici) ve yeni teknolojilerin avantajları ve dezavantajları hakkında açık diyalogu geliştirmek için gerekli olan iletişimi geliştirir. Bir öncekiyle bağlantılı bir diğer faktör de hobiler ve açık hava aktiviteleri edinmektir. Boş zamanlarımızı çeşitlendirmek, sosyal ağların "kaydırma" özelliğine kapılmamak ve aynı zamanda bizi motive eden ve endorfin üreten yaratıcı bir şeye zaman ayırmak için çok önemlidir.

İnternette fazla zaman geçirmenin avantajları ve dezavantajları hakkında bilgi edinmek önemlidir. Yeni teknolojilerle ilgili eleştirel olmayan bir diyalogun normalleştirilmesi, bu teknolojilerin kullanımı ve çevrimiçi güvenlik konusunda net sınırların belirlenmesini öğrenmek de gereklidir. İnternette pek çok tehdit bulunmaktadır ve bunlara nasıl karşılık verileceğini ve bunlardan nasıl kaçınılacağını bilmek, yeni teknolojilerin sorumlu kullanımını teşvik etmekte ve onları günlük hayatımızı kolaylaştıran araçlar olarak görmemize yardımcı olmaktadır.

Son olarak, sorumsuz İnternet kullanımının nedenlerinin belirlenmesi, IAD'nin gelişmesini önlemek için odaklanılacak alanların belirlenmesine yardımcı olabilir. Yoğun İnternet kullanımı gerektiren durumlardan ve çevrimiçi tabanlı etkinliklerden kaçınmak, sorumsuz İnternet kullanımını önemli ölçüde azaltabilir. IAD'ye yatkın olabilecek sevdiğiniz birinin aile üyesi veya arkadaşısıysanız, çevrelerine ve alışkanlıklarına dikkat edin ve onları daha sağlıklı olanları benimsemeye teşvik edin.

Temel çıkarım: Sosyal medyanın hayatımızın bir uzantısı haline geldiği günümüzde internet bağımlılığını önlemek zordur, ancak gerçek hayat bir ekrandan ibaret değildir; bu nedenle sizi kendinizi bulmaya ve sizi gerçekten mutlu eden şeylerle vakit geçirmeye davet ediyoruz.

KAYNAKÇA

Adicción a Internet o ciberadicción: cómo identificarla (2020). Retrieved from <https://www.esneca.com/blog/adiccion-a-internet-ciberadiccion/#:~:text=Consejos%20para%20prevenir%20la%20ciberadici%C3%B3n%20Sit%C3%BAa%20los,buscar%20ayuda%20profesion al%2C%20especialmente%20si%20se%20padece%20ansiedad.>

Alapont, Lourdes, (2017). Acercamiento a los programas de prevención selectiva e indicada para menores consumidores de drogas. Retrieved from <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/acercamiento-los-programas-de-prevencion-selectiva-e-indicada-para>

Asensio, S., Hernández-Rabaza, V., & Orón Semper, J. V. (2020). What Is the "Trigger" of Addiction?. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 14(1), 54

Ayala, Santiago (2020). La adicción a las redes sociales. Retrieved from <https://www.psicoedu.org/la-adiccion-a-las-redes-sociales/?v=55f82ff37b55>

Castro, Ana; Meerhoff, Diana; ALGUNAS DEFINICIONES PREVENCIÓN Y NIVELES DE INTERVENCIÓN.

Cemiloglu, D., Almourad, M. B., McAlaney, J., & Ali, R. (2022). Combating digital addiction: Current approaches and future directions. *Technology in Society*, 68(1), 101832.

Carpallo, S. (2017). 9 beneficios de hablar cara a cara y no por WhatsApp. Retrieved from <https://smoda.elpais.com/belleza/9-beneficios-hablar-cara-cara-no-whatsapp/>

Digital Downtime: Encouraging Offline Activities In A Digital Age (2023). Retrieved from <https://funkidslife.com/digital-downtime-encouraging-offline-activities-in-a-digital-age/>

Guadix García, N. (n.d.) Un entorno digital seguro para la infancia. Retrieved August 27, 2023, from <https://www.unicef.es/educacion/ideas/entorno-digital-seguro#:~:text=La%20industria%20y%20empresas%20de%20tecnolog%C3%ADa%20tienen%20un,de%20los%20datos%20personales%20del%20alumnado.%20M%C3%A1s%20elementos>

Heshmat, S .(2017). Stress and Addiction. Retrieved from. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201705/stress-and-addiction>

Impact Hub Madrid. (2022). ¿Qué es el bienestar digital y qué puede hacer por ti?. Retrieved from <https://madrid.impacthub.net/2022/02/15/el-bienestar-digital/>

Lee, SY., Kim, M.S., & Lee, H.K. (2019) Prevention Strategies and Interventions for Internet Use Disorders Due to Addictive Behaviors Based on an Integrative Conceptual Model. *Current Addiction Reports* 6(1), 303–312.

León, V. (2016). La endorfina de la amistad existe. Retrieved from <https://www.univision.com/estilo-de-vida/relaciones-personales/la-endorfina-de-la-amistad-existe>

Matía, J. (2022). ¿Que es el bienestar digital?. Retrieved from . <https://nanova.org/que-es-el-bienestar-digital/>

MedicPole (n.d.). 13 Easy Ways How to Prevent Internet Addiction Disorder. Retrieved August 27, 2023, from <https://medicpole.com/how-to-prevent-internet-addiction-disorder>

Menéndez-Martínez, N. (n.d.). ¿Cómo ayudar a alguien que sufre una adicción? Los 11 mejores consejos. Medico+. Retrieved August 27, 2023, from <https://medicoplus.com/psicologia/como-ayudar-alguien-sufre-adiccion>

Mental Health First Aid USA (2020). The Importance of Having a Support System. Retrieved from <https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/08/the-importance-of-having-a-support-system/>

Morales García, J. A. (2022). Dopamina, el neurotransmisor que nos da la felicidad, pero también nos la quita. Retrieved from. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-61067620>

Morin, A. (2020) 10 Strategies to Limit Your Teen's Screen Time. Retrieved from <https://www.verywellfamily.com/strategies-limit-your-teens-screen-time-2608915>

Parul, K. (2023). Digital Well-Being: Its Importance and Ways to Sustain It. Psychreg. Retrieved from <https://www.psychreg.org/digital-well-being-its-importance-ways-sustain-it/#:~:text=Strategies%20such%20as%20setting%20digital%20gadget%20usage%20limitations%2C,and%20practising%20single-tasking%20can%20help%20maintain%20digital%20well-being.>

Pressbooks (n.d.). Ch. 2: Prevention and the Continuum of Care. Retrieved August 27, 2023, from <https://ohiostate.pressbooks.pub/substancemisusepart1/chapter/ch-2-name-5/>

Sofia Asprilla, L. (2020). Reglas para el uso responsable y seguro de Internet. Escuela de Influenciadores. Retrieved from <https://ciberconscientes.com/reglas-para-el-uso-responsable-y-seguro-de-internet/>

The Importance of Identifying Addiction Triggers in Recovery. (n.d.) Retrieved August 27, 2023, from <https://www.experiencerecovery.com/blog/identifying-addiction-triggers/>

Vondráčková, P., & Gabrhelík, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 568–579.

Woda, S. (2014). What Are Tech-Free Zones and Are They Right For My Family? Retrieved from <https://resources.uknowkids.com/blog/what-are-tech-free-zones-and-are-they-right-for-my-family>



Co-funded by
the European Union



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir, ancak ifade edilen görüşler ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir. Bu görüşler, Avrupa Birliği veya Ulusal Ajans'ın (UA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Avrupa Birliği ve Ulusal Ajans, bu görüşlerden sorumlu tutulamaz.

Proje numarası: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości

