

# Sosyal Medya Bağımlılığı





## İçerik

1. Bağımlılık nedir?
2. İnternet ve sosyal medya ilişkisi
3. Sosyal medya bağımlılığının nedenleri nelerdir?
4. Sosyal medya bağımlılığının etkileri nelerdir?
5. Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar
6. Sosyal medya bağımlılığı örnekleri
7. Sosyal medya bağımlılığından nasıl kurtulunabilir?



## Bir Düşünün!

Sabahları gözünüzü açtığınızda eliniz telefonunuza gidip sosyal medyaya giriyor musunuz?

Ders çalışırken kısa süreli aralıklarda "Acaba sosyal medyada şu an kim ne paylaşmış, en son paylaşımımı kaç kişi görmüş, kaç beğeni gelmiş?" diye düşünerek sürekli sosyal medya hesaplarınıza girip çıkıyor musunuz?

İnternetinizin olmadığı zamanlarda kendinizi huzursuz ve sinirli hissediyor musunuz?

## Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık, bir madde ya da davranışı kullanmayı bırakamama veya kontrol edememe şeklinde tanımlanabilmektedir.

(Egger & Rauterberg, 1996)



Fiziksel bir maddeye dayanmayan, davranış tabanlı; yeme bağımlılığı, oyun bağımlılığı, seks bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, internet bağımlılığı vb. bağımlılıklardan da söz edilebilir. (Greenfield, 1999; Kim & Kim, 2002)






## İnternet Bağımlılığı Nedir?

İlk kez Ivan Goldberg (1996) "internet bağımlılığı" terimini tanımlamış ve tartışmaya açmıştır.


Goldberg DSM-IV'teki madde bağımlılığı tanı ölçütleri doğrultusunda internet bağımlılığı için göstergeler geliştirmiştir. Aynı yıllarda Young (1996), DSM-IV'ün patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini temel alarak internet bağımlılığını tanımlamıştır.



Young'un tanımladığı 8 ölçütten 5 tanesinin karşılanması durumunda kişi "internet bağımlısı" olarak tanımlanmaktadır.

**Tablo 1:** Young'un İnternet Bağımlılığı için Önerdiği Tanı Ölçütleri

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb)
2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma
3. İnterneti kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi
5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma
6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme
7. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme
8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma



Tao ve arkadaşları (2010) ise internet bağımlılığı tanısal kriterlerini semptom (yedi klinik belirti), işlevsellikte bozulma (fonksiyonel ve psikososyal), süre (bağımlılığın en az 3 ay boyunca devam etmesi ve günlük gereksiz internet kullanımının en az 6 saat olması) ve dışlama (psikotik bozukluk veya bipolar bozukluk) kriterleri şeklinde ayırarak uyarlamışlardır.



**Tablo 3:** Tao ve Arkadaşlarının Geliştirdiği İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri.

**(a) Semptom kriteri**

Aşağıdakilerden hepsi olmalıdır:

1. İnternetle ilgili aşırı zihinsel uğraş (bir önceki çevrimiçi aktiviteyi düşünme veya bir sonraki aktiviteyi ipte çekme)
2. Çekilme belirtileri, internetin kesilmesinden birkaç gün sonra disfori, anksiyete, irritabilite veya sıkılma hissinin olması

Aşağıdakilerden en az biri (veya daha fazlasının) olması:

1. Tolerans, doyum sağlama amacıyla internet kullanımında belirgin artışın olması
2. İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için sürekli bir istek ya da başarısız çabaların olması
3. İnternet kullanımının yol açtığı devamlı veya tekrarlayıcı fiziksel veya psikolojik bir probleme rağmen aşırı kullanıma devam edilmesi
4. Kullanımın direkt bir sonucu olarak internet dışındaki aktivitelere ilgi ve istek kaybı
5. İnterneti disforik duygudurumdan (örneğin çaresizlik, suçluluk, kaygı gibi) kaçmak veya rahatlatmak için kullanma

**(b) Dışlama kriteri**

Aşırı internet kullanımı psikotik bozukluk veya bipolar I bozukluk ile daha iyi açıklanamaz.

**(c) Klinik olarak önemli derecede bozulma kriteri**

Önemli bir ilişki, iş, eğitimsel veya mesleki fırsatları kaybetmeyi de içerek şekilde işlevsel bozulmalar (azalmış sosyal, akademik, çalışma kapasitesi)

**(d) Süre kriteri**

İnternet bağımlılığı günlük en az 6 saat kullanım ile (iş/akademik amaçlı kullanım hariç) en az 3 ay sürmelidir.


## Yorumlayalım;





## Sosyal Medya Nedir?

- Yaşadığımız teknoloji çağında bilgisayarın dolayısıyla da internetin evlerimize girişi ile teknolojik büyümeler artık doğduğu andan itibaren çocukların gelişimlerini etkilemektedir.Çocuklar daha yürümeden teknolojik aletlerle tanışmakta ve çocukları erken yaşta tesiri altına alan bu teknolojik büyümeler doğru bir şekilde kullanılmadığında zamanla problemler yaratmaktadır. Bu çekici dünyada geçirilen süreyi aştıklarında bağımlılığa neden olabilmektedir.

- 
- Günümüz teknolojisinde hızlı bir gelişim yaşanmaktadır. Bu gelişim her alanda olmakla beraber insanlar arası irtibatta daha çok kendini göstermektedir. Daha öncesinde ev telefonlarıyla yapılan irtibat daha sonra yerini cep telefonlarına ; kâğıt, kalem ile yapılan yazılı irtibat yerini elektronik postaya vermiştir. Özellikle internet teknolojisinin gelişmesiyle birlikte birçok yöntem ve çeşitlilikle (görüntülü görüşme) insanlar birbirleriyle iletişim kurmaya başlamıştır (Özşahin, 2019).

- Sosyal medya, iletişim araçlarını belirlemek için kullanılan bir terimdir. Sosyal medya; bilgisayar, telefon, tablet vb. gibi mobil aygıtlarla çevrimiçi olarak etkileşim imkânı sunan, içerisinde çeşitli grupları bulunduran ve bağlayan irtibat kanallarıdır. Sosyal medyanın iki mühim özelliği: paylaşım ve bağlantıdır. Sosyal medyanın özelliklerinin başında gelen en mühim unsurlar: Dünyanın dört bir yanında kullanıcısının olması ve bireylere basit erişim sağlayan yeni bir medya aracı olmasıdır.





## Sosyal Medya Kullanımının Yararları

- Sosyal medya pek çok alanda yarar sağlayabildiği gibi insanların eğitim alanında ilerlemeleri noktasında da destekte bulunabilir. Kişiler ortak eğitim portalları ile hem birbirlerine kolaylıkla erişebilmekte, hem de bilimsel çalışmalarını takip edebilmekte ve birbirlerinden haberdar olmaktadır. Bireylere eğitimlere online katılarak birçok alanda aktif olarak bulunabilmektedirler. Bireylerin internet üzerinden eğitim için ihtiyaçları olan bilgi, görsel, video gibi gerekli olan eğitim materyallerine ulaşabilmelerini sağlaması yararları açısından öne çıkanlardandır.

## Sosyal Medya Kullanımının Zararları

- Öğretmenler çocuklara yönelik olarak sosyal medya araçlarıyla tehlikeli kişilerin çocuklara ulaşabilmesinin çocuklar için büyük tehlike oluşturduğu görüşündedirler. Zaman kavramı açısından bakıldığında ise bireylerin yaşamlarını aktif olarak sürdürebilmek için günlük hayatta yeterli süreyi bulamamaları sosyal medyayı aktif kullanabilecekleri süreyi de etkileyebilmektedir. Bu konuyla ilgili bireyler kendilerine sınırlandırmalar getirebilmekte ve bu durum onları olumsuz olarak etkileyebilmektedir.



- Yeni dünya düzeninde bireylerin sosyalleşme ve paylaşım ihtiyaçları yeterince karşılanamadığından veya çocuklar ile ebeveynler tarafında yeterince ve sağlıklı iletişim kurulamadığından çocuklar internete, sosyal medyaya yönelebilmektedir. İnternetin insan yaşamına olumlu olduğu kadar olumsuz etkileri de vardır, tabii ki bu durum kullanan kişiye göre farklılık gösterir. Bireyler bazen tehlikenin farkına varamayabilir ve sosyal medyanın bu tehlikeli yüzüyle karşılaşabilir (Okumuş, 2018).





- Sosyal medyada çocuklar Şu tehlikelerle karşılaşabilir: Yabancılar çocuklara kolaylıkla ulaŐabilirler ve çocuklar yabancılarla iletişim kurabilirler. Kötü niyetli insanların kurban bulmak için sıklıça kullandıkları alanlardan biri de sosyal paylaşım siteleridir. Çocuk gerçek hayatta tanımadığı biriyle konuşmaması gerektiğini bilmesine rağmen sosyal medyada durum deđiŐebilir ve internette tanıştığı biriyle isteyerek, kandırılarak veya zorlanarak buluşabilir ve istenmeyen Şeyler yaşayabilir. Tacize uğrayabilirler. YaŐıtlarından baskı görebilirler.





## Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri Nelerdir?

Sosyal medya kullanıcılarının kullanım amaçları öncelikli olarak boş zaman geçirme şeklinde başlasa da sonraki süreçte sosyal medya kişinin hayatında araç olmaktan çıkıp amaç olmaya başlar.

Kişi sosyal medyayı oyun oynamak, vakit geçirmek, iletişim kurmak, fotoğraf atmak, alışveriş yapmak veya yakın- uzak çevresini takip etmek amaçlarıyla kullanabilir.

İnsan sosyal bir varlık olduğu için s¼rekli olarak bir Şekilde arkadaşlık kurmaya eğilimlidir. Sosyal medyada ise kişilerin arkadaş kavramında bir değişim meydana gelmiştir. Gerçek hayatta arkadaşlık kurmak tanımadığımız bir insan ile biraz zorken sosyal medyada bunun tam aksine fazlası ile kolay. Durum b¼ytle olunca da insanlar s¼rekli olarak gerçek hayatta tanımiyor olsalar da sosyal medya ¼zerinden pek ¼ok arkadaş edinebiliyor.

İnsanlar sosyal medya hesaplarını kullanırken bir Şekilde kendilerini rahatlatmak isterler. Bir Şekilde zaman ge¼irme ve eğlenme amacı ile yapılan bu aktivite her ne kadar faydalı gibi g¼r¼n¼yor olsa da aslında kişinin daha ¼ok boş vakit ge¼irmesine ve mutsuzluk yaŐamasına neden olur.





## **Gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal medya kullanımında artışa neden olmaktadır**

Sosyal medya hayatımıza ilk girdiği zamanlarda bir iletişim aracı olarak kullanılıyorken, artık günümüzde iletişim aracı olmasının yanı sıra bireylerin kendilerini ifade edebilmesinin önemli bir aracı haline gelmiştir. Yapılan bir araştırmaya göre, 30 yaş ve altında olan sosyal medya kullanıcıları için gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal medya kullanımında artışa neden olmaktadır. Kişinin içinde bulunduğu ortamın dışındaki herhangi bir olayı kaçırma korkusu olarak tanımlanan gelişmeleri kaçırma korkusu içinde bireylerin sosyal medyada çevrimiçi olmadıklarında arkadaşlarının birbirleri ile iletişim halinde olduğu düşüncesini ve gündemden uzak kalıp dışlanmış hissetme duygusunu ve aidiyet duygusunda eksikliği içermektedir.

• **Yalnızlık** ise sosyal medya bağımlılığının en büyük etkenlerinden bir tanesi. İnsanlar kendilerini çok fazla yalnız hissediyor ve buna çözüm olarak da sosyal medya platformlarını görüyorlar. Oraya girdiklerinde aldıkları etkileşim onları yalnızlık hissinden biraz olsun uzaklaştırmayı başarıyor. Bu da kişinin sürekli olarak yalnızlık hissini bastırmak amacı ile sosyal medya kullanmasına sebep oluyor.



•Kimi zaman **kendini aşırı beğenmiş (narsist)** kişilerin sık olarak sosyal medyayı kullandığı bilinse de yüksek oranda **sosyal fobisi** olan kişiler de çevre ile birebir iletişim halinde olmaksızın internet ve sosyal medya bağımlılığına sahip olmaktadır.

•Kişide boş vakti verimli bir şekilde değerlendirme bilincinin gelişmemiş olması da sosyal medya kullanımını arttırmaktadır.



## ***İnternet Bağımlılığı Sosyal Kişisel Hayatı Nasıl Etkiler?***

İnternet, içinde bulunduğumuz zaman diliminin en vazgeçilmez ihtiyaçlarından biridir. Her geçen gün internet kullanan kişi sayısı artmaktadır. İnternette geçirdiğimiz zaman çoğaldıkça sorunlarda artmaya başlar.

İnternet bağımlılığı, sosyal hayatımızı olumsuz yönde etkiler. İnternette ve sosyal medyadan uzak kalan bireyler yoksunluk yaşarlar. Sinirlilik, gerginlik ve abartı tepkiler gibi. İnternet bağımlılığı kendimizi geliştirmemiz için gereken süreyi de çalmaktadır.

Sosyal iliřkiler ve arkadařlıklar daha yzeyeysel olarak devam eder. Kiři bir sűre sonra yz yzeye iletiřim kurmakta zorlanabilir. Ya da herkesin kendini olduėundan farklı gsterdiėi profillerde kaybolarak gerçek arkadařlık, dostluk duygusunu tadamayabilir. İnternet baėımlılıėı yzunden kendi sosyal hayatımızdan kopabiliriz. İnternet űzerinden "sosyalleřtiėimizi " dűřnűrken, gerçek hayatta yalnız kalabiliriz.






## Fiziksel Etkileri.

İnternet ve sosyal medya bağımlılığı, sosyal hayatımızı kötü yönde etkilediği gibi fiziksel zararlar da verir. Uzun bir süreci kapsayacak şekilde bilgisayar başında oturmak özellikle gelişim çağı çocuklarda çeşitli fiziksel rahatsızlıklara sebebiyet verebilir.

Bu rahatsızlıkların başında kas ve iskelet sisteminde bozulmalar, göz rahatsızlıkları, bilgisayardan yayılan radyasyondan kaynaklanan olumsuz etkiler ve karpal tünel sendromu gibi sorunlar gelmektedir. *(Karayağız-Muslu ve Bolışık, 2009:446)*. İnternet bağımlılığı baş ağrısı, yeme bozukluğu, uyku sorunlarına da yol açmaktadır. *(Ögel, 2012:89)*

- Bireyler sürekli kapalı ortamlarda zaman geçirdikleri ve gün ışığından yeteri kadar yararlanamadıkları için D vitamini eksikliği, sadece atıştırmalık kolay ürünleri tercih ettikleri içinse çeşitli vitamin eksikliği yaşamaktadırlar.



- 
- Bireylerin sürekli olarak bilgisayar başında vakit geçirmeleri yeme içme alışkanlıklarının değişmesine ve fiziksel aktivitelerin azalmasına neden olarak obezitenin nn açmaktadır. Bilgisayar başında sürekli bir şeyler atıştırma alışkanlığı enerji alımını arttırmaktadır. *(Shields ve Behrman 2000: 7)*. Yapılmış olan araştırmalar sonucunda günlük ortalama 5 saat ve ya daha fazla süre bilgisayar kullanan birey ve çocuklarda obezite görülmüştür. *(Tanır vd., 2009:99)*.

## Psikolojik Etkileri.

---

İnternet bağlantımız kesildiği zaman yapacak bir Şey bulamamak 6fkelenmek, sinirlenmek, çaresiz hissetmek bir nevi buna 6rnek ola bilir.

Sosyal medyayı sık kullanan kişilerin bazıları kendilerini diğer kullanıcılarla karŐılaŐtırır, bu y6zden kendilerini yetersiz hissederler.

Sosyal medya bağımlısı olan kişiler, her an bir yerlerde bir Şeyler olduğunu d6Ő6n6rler ve bu olanlardan habersiz kalacaklarını d6Ő6nd6kleri için kaygı duyarlar. Bu kişiler depresyona kolaylıkla girerler.




Doç Dr. Vehbi Bayhan'ın yaptığı bir çalışmada, Türkiye de internet yaygınlaşmadan önce yeni şeyler üretme becerisinin gençlerde daha fazla olduğu görülüyor. Ancak sonrasında sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte gençlerde üretkenlik isteğinin azaldığı görülmüştür.


Bağımlı olan kişiler, duygusal olarak içe kapanık olur ve odaklanamama sorunları yaşayabilir. Sürekli sanal ortamda bulunmak, yüz yüze iletişimi etkilediği için empati düzeyinde düşüşler yaşandığı görülmüştür.




## Sosyal medya ile ilgili yapılan çalışmalar


- Literatür incelendiğinde çalışmaların genelde internet bağımlılığı ve Facebook bağımlılığı üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. A.B.D'de 251 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile yaşam tatmini arasında ilişki ortaya konulmuş, sosyal medya bağımlılığının yaşam tatminini düşüren bir etkisi olduğu vurgulanmıştır (Longstreet ve Brooks, 2017).
- Ho ve diğerleri (2017) tarafından Singapur'da bin yetişkin ve dört bin dokuz yüz yirmi genç ile gerçekleştirilen ve bu iki grup arasındaki bağımlılığı öngören faktörleri ölçmeye çalışan araştırmada, gençlerin yetişkinlere göre daha çok bağımlılık davranışları sergiledikleri ve bireylerin öz kimlik algıları ile aşırı sosyal ağ kullanımı arasında güçlü bir ilişki olduğu sonucuna erişilmiştir.


- 
- Robertson ve diğeri (2018) ise 18-61 yaş arası, İspanyol, Kafkas, Afro-Amerikan ve Asya kökenli 240 katılımcı üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, genel olarak, katılımcıların esneklik seviyesinin yüksekliği ile internet bağımlılığı seviyeleri arasında negatif bir ilişki bulunmuş, aynı ilişkiye çevrimiçi oyun bağımlılığında da rastlanmış ancak Facebook bağımlılığında bunun tersi bir ilişki bulunduğu ortaya konulmuştur.

- 
- Choi ve Lim (2016) Güney Koreli Genç Yetişkinlerde Sosyal ve Teknolojik Aşırı Yükün Psikolojik İyi Oluşa Etkileri: Sosyal Ağ Hizmeti Bağımlılığının Arabulucu Rolü isimli çalışmalarında 419 üniversite öğrencisi ve çalışan bireylerden oluşan örneklem grubu üzerinde, sosyal medya ve bilgi teknolojilerinin aşırı yüklenmesinin psikolojik yönden sağlık üzerinde doğrudan etkili olmadığını ortaya koymuştur.



- 
- Elhai ve diğeri (2018) bireylerde akıllı telefon ve sosyal medya yoksunluğunun depresyon, kaygı ve stresle ilişkisini ölçtükleri çalışmada yaş ve cinsiyete göre sosyal medya yoksunluğu ile depresyon, kaygı ve stres arasında bir ilişki olduğunu ortaya koyarken; sosyal medya yoksunluğunun yine duygu bozukluğuna yol açtığını da tespit etmişlerdir.


- 
- Savcı ve Aysan (2017) tarafından 201 ergen üzerinde gerçekleştirilen araştırmada sosyal bağlılık ile internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki ölçölmüş ve sonuç olarak sosyal bağlılığın %25 oranında açıklandığı ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte sosyal bağlılığın açıklanmasında en güçlü etkinin internet bağımlılığından geldiği ve bunu sırasıyla sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının takip ettiği saptanmıştır.


- 
- Balcı ve Gölcü'nün (2013) 903 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmada katılımcıların günlük Facebook kullanım süresi ve yalnızlık düzeyleri ile Facebook bağımlılık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin varlığı ortaya konulmuştur. Ayrıca çalışma sonucunda, katılımcıların Facebook kullanım amaçlarına göre Facebook bağımlılıklarının da farklılaştığı sonucu elde edilmiştir.



## Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili örnekler

- Ayşe internet bağımlısı bir kızıdır. Okuldan çıktığı zaman doğrudan bilgisayarın başına geçiyor. Sosyal medya onun evi olmuş gibiydi. Dışarı çıkmaz, bütün zamanını internet ortamında geçirirdi. Tanımadığı insanlarla konuşur diyalog kurardı. Gecesi gündüzü bilgisayar başında geçiyor, evde olmadığı zaman cep telefonu ile internete bağlanıyordu. Hayatı kendisine göre dört dörtlük oldukça memnun hali vardı. Çevresindekiler Ayşe'nin bu halini şaşkınlıkla karşılıyordu. Hayatı nasıl olacak, sonraki adımlarda nasıl devam edecek hiç bilmiyordu.

- 
- Ayşe geleceğini pek düşünmez, fakat geleceği varsa da o da internette olduğuna inanıyordu. Ayşe için hayat bambaşka hal almıştı. Yaşam biçimleri, hayatı, her şeyi farklıydı. Okuldan geldiğinde dersine çalışmaz, merak ettiği bir şey varsa kütüphaneler yerine interneti tercih ederdi. İnternetin bir buluş olduğunu düşünerek hareket ediyordu. Geleceğin internet ağında olduğuna inanmaktaydı. Bir gelecek ancak internet gibi çağımızın en büyük buluşunda olabilirdi. Ayşe dışında diğer herkes internetin sınırlı kullanılmasını da hemfikirdi.

- 
- Zamanını çoğunu oyun oynayarak geçiriyordu. Oyun oynarken bir yandan dersine çalışmayı da ihmal etmiyordu. Dışarıdan görenler bilgisayar başında boş zaman geçirdiğini düşünüyordu. Eve geldiğinde de hemen ödevine geçmiyordu fakat derslerini yapıyordu. İnternetin sonsuz bilgi kaynağı olduğunu hafızasına kazınmıştı. Bilgisayarı ile mutluydu, ulaşabildiği kitleler onu mutlu ediyordu. Ayşe için bir gelecek olsa da sosyal hayatını ihmal etmemeli. Dışarı çıkmalı, sosyalleşmeli, insanlarla kaynaşmalıdır

- Sabah uyandığımız ilk andan, akşam uyku vaktine kadar sosyal ağlar ile olan ilişkimizi dűőnelim. Giydiđimiz kıyafetten sağımızı tarama şekline, kullandığımız her őrűnden yediğimiz yemeğe hepsini sosyal medya adı verilen sanal bir ortamda paylaşır olduk.



## İnternet bağımlılığından nasıl kurtulabiliriz ?

- Öncelikle bir sorun olduğunu itiraf etmeniz tavsiye edilir.Çeşitli iletişim sayfaları önünde günde 8 saatten fazla zaman geçirmek kişinin bağımlılık döngüsüne girdiğini doğrular.
- Sosyal medya bağımlılığının tedavisi, bağımlı kişinin başkalarıyla etkili bir şekilde iletişim kurmasına odaklanmaya dayanır ve tedavi seansları yoluyla bu sitelerin kullanımının nasıl kontrol edileceğini öğrenebilir ve bunun için kullanım nedeninin belirlenmesiyle birlikte pratik araçlar belirlenir, günün etkinliklerinde okuma gibi düzenlilik sağlanır.








- Uzmanlar, bir sosyal medya bağımlısının bu durumdan kurtulmasına yardımcı olabilecek bazı adımlar belirlemiştir:
- Bildirimleri devre dışı bırakmak : İlk ve belki de en önemli adım, genellikle sosyal medya hesaplarınızdan aldığınız bildirimleri devre dışı bırakmaktır. Bunu doğrudan telefon üzerinden veya her bir hesabın ayarlarından yapabilirsiniz ve bu adım, günlük rutininizin kontrolünü yeniden kazanmanıza yardımcı olacaktır.
- Zaman ayarı yapmak : Size uygun yöntemle göre bir zaman seçin. Örneğin, sosyal medya sitelerinde oturduğunuz belirli bir süreyi ayarlamak için telefonun zamanlama uygulamasını kullanın ve sürenin bitiminden hemen sonra ayrılın.



- 
- Yeni hobiye başlama: Yeni bir hobi öğrenmek ve uygulamak için mücadele edebilirsiniz, ancak kendinizle savaşın ve sizi ilgilendiren, internetten ve sosyal sitelerden uzakta vakit geçirmek için bir şeyler bulmaya çalışın.
  - Arkadaşlar ve aile: Sevdiklerinizle daha fazla zaman geçirmeye kendinizi zorlayın.
  - İnsanlarla tanışmak: İnsanları tanımaya çalışın, onlarla gerçekten tanışın ve onları tanımak için halkın açık yerlerine gidin.
  - Gerçek hayatta kendinizi başka bir şeyle meşgul olmanız ve kendinizi sosyal medyadan farklı bir ortamla ödüllendirmeye çalışmanız, ayrıca yatak odanıza cep telefonu koymamanız veya yatmadan en az iki saat önce telefonu kapatmanız tavsiye edilir.



- İletişim sitelerinde geçireceği süre için bir kez girilmesi gereken bir zaman belirtmelidir. ve devam etmek için ancak çeşitli görevlerin tamamlanmasından sonra yapılır ve görevleri gerektiği şekilde gerektiği zamanda tamamlamak için telefonda o saatte uzak durulur.
- Bu uygulamalardan bazıları Facebook ve Twitter gibi telefonda silinmesi, ruhu meşgul etmeye çalışılması, gerçek hayattan zevk alınmaya çalışılması, bu sitelerden uzak farklı bir yöntemle ödüllendirilmesi tavsiye edilir.
- Tam bağlantıyı kesmek: Bu adımın önemi, insanların dijital iletişime bağımlılık durumuna göre değişir ve eğer şiddetli ve kronik ise hızlı bir şekilde yapılmalıdır çünkü uzun bir ara vermek ve internetin her şeyinden uzaklaşmak bazı durumlarda önemlidir. , bu ilk başta can sıkıcı olsa bile sonradan rahatlatıcı olmaya başlar.



- SEMİNERİMİZİ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR  
EDERİZ...