



# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VELİ E- BÜLTENİ



## 100.YIL ORTAOKULU

### DÜZCE

**Bu kitapçık MEB'in 2022-2023 eğitim öğretim yılı rehberlik hizmetleri için belirlediği "Bilinçli Teknoloji Kullanımı" genel hedefi doğrultusunda hazırlanmıştır.**

**EKİM, 2022**

# İÇİNDEKİLER

## 1. TEKNOLOJİ VE İNTERNET



## 2. ÇOCUKLAR VE GENÇLER TEKNOLOJİYİ NASIL KULLANIR?



## 3. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE BELİRTİLERİ



## 4. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ SEBEPLERİ VE RİSK GRUPLARI



## 5. SİBER ZORBALIK



# TEKNOLOJİ VE İNTERNET

Bilişim teknolojileri 1980'li yıllardan itibaren insan yaşantısının her alanında yer almaya başlamıştır. Hayatı kolaylaştıran bu teknolojik gelişmeler toplumsal yapıyı yeniden şekillendirmiş, kişisel davranış ve özelliklerde değişikliklere neden olmuştur. Bilgisayar, internet, web ve mobil teknolojiler ile anlık mesajlaşma, sosyal ağlar ve blog yapılar gibi uygulamalar, kişiler arasındaki iletişim kanallarını arttırmıştır. Uluslararası örgütler tarafından gelişmişlik göstergeleri arasında kabul edilen bu teknolojiler, bilgi toplumu olma sürecinin en temel unsurları arasına girmiştir.

İnternet, birçok bilgisayar sisteminin birbirine bağlı olduğu, dünya çapında yaygın olan ve sürekli büyüyen bir iletişim ağıdır ve insanların her geçen gün gittikçe artan "üretilen bilgiyi saklama, paylaşma ve ona kolayca ulaşma" istekleri sonrasında ortaya çıkmış bir teknolojidir. Bu teknoloji yardımıyla pek çok alandaki bilgiye insanlar kolay, ucuz, hızlı ve güvenli bir şekilde erişebilmektedir.

Yetişkinler interneti genellikle kendi işlerinin bir parçası olarak kullanırken, 13-19 yaş arası gençler interneti daha çok oyun oynamak müzik dinlemek ve yeni insanlarla tanışmak için kullanmaktadır. Ergenlerin kendi beyanlarına göre internet kullanımları incelendiğinde %74'ünün yabancı biri ile iletişim kurduğu, % 44'ünün silah ve patlayıcılarla ilgili bir siteyi ziyaret ettiği, % 25'inin kimlik bilgilerini paylaştığı, % 21'inin pornografik siteleri ziyaret ettiği, % 7.5'nin nefret içerikli siteleri izlediği bulunmuştur.

Sağlıklı internet kullanımı; çocukların ve gençlerin yönlendirmelerine, hızlarını toplarken okuma, yazma, yaşadıkları deneyimlerini ayarlamalarına ve bilgi seçme, sınıflandırma kullanmalarına yardımcı gibi çeşitli olmaktadır. becerilerini Kontrolsüz internet kullanımı ise çocuğun ve gencin fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir.

# ÇOCUKLAR VE GENÇLER TEKNOLOJİYİ NASIL KULLANIR?

## OLUMLU KULLANMA

İnternet ve teknoloji çocuklara özellikle bilgi edinme ve eğitimde büyük yararlar sağlamaktadır. İstedikleri bilgilere, bilimsel kaynaklara çocuklar ve gençler internet vasıtasıyla anında ulaşabilmektedir.

Gençler, okullarda, projeler için bilgi toplamakta, başka bir okuldaki veya ülkedeki uzmanlara yazılarını gönderip fikirlerini almakta ve değişik okullardaki öğrenciler ile birlikte projeyi üretebilmektedir.

Çocuklar, e-posta aracılığıyla kendilerine yeni arkadaşlar edinmekte ve değişik ülkelerden kişileri tanımaktalar. Ayrıca uzmanlarla yazışarak, ilgilendikleri konuda bilgi edinebilmektedir.

İnternet ve teknoloji, çocukları yaratıcılığa da özendirilmektedir. Gördüklerinden veya okuduklarından etkilenen bilgi edinen çocuklar, kendileri de bir şeyler yapmak istemektedirler.

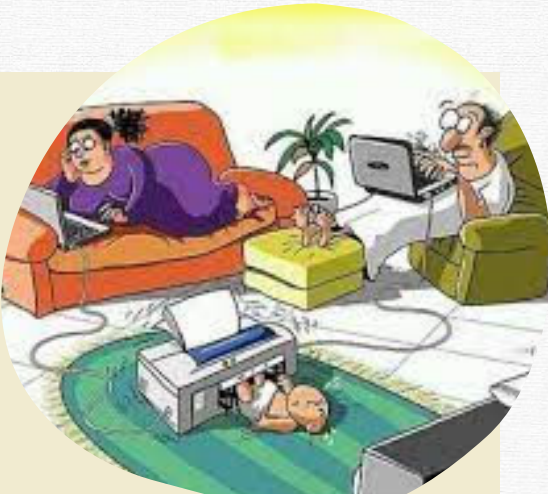
İnternet ve teknoloji, çocukların küresel bir dünyada yaşadıkları gerçeğini vurgular. Çocuklar başka ülkeler hakkında çok çabuk ve geniş bir şekilde bilgi edindikleri gibi dünyanın hemen her tarafından arkadaş da edinebilir.



## KÖTÜYE KULLANMA

Çocukların teknoloji ve interneti;

- Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanması,
- Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanması,
- Kullanımın uzun süreli olması,
- Uygunsuz içeriklere maruz kalması,
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilemesi olarak ifade edilir.



# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE BELİRTİLERİ

Bir nesne veya davranışa aşırı düşkünlük olarak genellikle tanımlanan bağımlılık kavramı sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelerin kullanımı ile ilişkili olarak değerlendirilmektedir. Ancak son yıllarda kumar, egzersiz, yeme, uyuma gibi bazı davranışların da bağımlılık yaptığı savunulmaktadır. Benzer durum bilgisayar, internet, çevrimiçi oyun, tablet, mobil telefon gibi teknolojik cihazlar ve uygulamalar için de geçerlidir. Bu teknolojiler aşırı kullanımlara bağlı olarak kişilerde teknolojik bağımlılıklara yol açmaktadır.

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsu bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

Teknoloji bağımlılığın başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz;

- Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması,
- Teknolojiden uzak halince uykusuzluk, öfke gibi huzursuzluk, yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi,
- Planlanandan daha fazla teknoloji başında kalınması,
- Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi,
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi,
- Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi.



## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI





# ÇOCUKLARDA VE GENÇLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ SEBEPLERİ

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek,
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak.
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
- Gerçek dünyada başarısız olan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak

## KİMLER RİSK ALTINDA?

- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- Ders başarıları sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler

# SİBER ZORBALIK

Siber zorbalık, dijital teknolojiler kullanılarak gerçekleştirilen zorbalıktır. Bu tür zorbalıklar sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında ve cep telefonlarında görülebilir. Hedef seçilen kişileri korkutmaya, kızdırmaya ya da utandırmaya yönelik olarak tekrarlanan bir davranıştır. Bu durum, hukuki sonuçlara yol açabilecek ve hapis cezası gerektirebilecek bir suçtur. Siber zorbalığa verilebilecek örnekler şu şekildedir;

- Facebook, Twitter ve Snapchat gibi sosyal ağ siteleri aracılığıyla; rahatsız edici, tehdit veya hakaret içeren mesaj ve içeriklerin paylaşılması
- Diğer insanların görmesini istemeyeceğinizin fotoğraf, video veya görüntülerinizin izniniz olmaksızın herkese açık olacak şekilde paylaşılması
- Kişi hakkında dedikodu veya yalan içeriklerin mail veya sosyal ağlar aracılığıyla yayılmaya çalışılması Kişinin hesap şifresinin ele geçirilmeye çalışılması veya sahte bir hesap aracılığıyla (fake hesap) taklit ve zararlı paylaşımların yapılması
- Tanıdığınız veya tanımadığınız kişiler tarafından yapılan mesaj saldırıları ve spam yöntemlerle rahatsız edilmek
- Zararlı yazılımlar vasıtasıyla bilgisayar veya mobil cihazlarındaki kişisel dosya ve verilerinize erişilmeye çalışılması, bu dosyaların herkese açık olarak paylaşılması



Birçok çocuk, zorbalığa uğradığını ebeveynlerine dahi bildirmekten çekindiği için kaç çocuğun bu duruma maruz kaldığını tespit etmek oldukça zor. Ancak, siber zorbalığın yaygınlığı ile ilgili son dönemde yapılan araştırmalar, yaklaşık olarak 4 ergenden 1'inin siber zorbalığa maruz kaldığını ve 6 ergenden 1'inin de başkasına siber zorbalık yaptığını kabul ettiğini gösteriyor. Bazı çalışmalarda, ankete katılan ergenlerin yarısından fazlası sosyal ya da dijital medya üzerinden tacize uğradıklarını belirtiyor. Şiddetli, uzun süreli ve sık tekrarlanan siber zorbalık, hem mağduru hem de zorbayı kaygı, depresyon ve strese bağlı diğer bozukluklar için daha fazla risk altında bırakabilir.



## KAYNAKÇA

**Cümert Tarı, I., Kayıran, S. M., (2010). Çocuk ve Ergenlerde İnternet Kullanımı. Ç o c u k D e r g i s i , 10(4), 166-170.**

**Fidan, H. (2016). Mobil Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Geçerliliği: Bileşenler Modeli Yaklaşımı. Addicta : The Turkish Journal on Addictions , 3, 433-469.**

7 Ekim 2022 tarihinde

[https://salihlinfksbl.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/45/10/824121/dosyalar/2021\\_01/08143002\\_Bilincli\\_Teknoloji\\_Kullan.pdf?CHK=db9663c62e7136a522c88c7fe0b4f8fe](https://salihlinfksbl.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/45/10/824121/dosyalar/2021_01/08143002_Bilincli_Teknoloji_Kullan.pdf?CHK=db9663c62e7136a522c88c7fe0b4f8fe) adresinden erişildi.