



MODERN PDR 6

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



MODERN  
EĞİTİM KOLEJİ

“Geleceğimiz Modern Eğitimde”

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

⤵ Bağımlılık, tekrarlama isteği uyandıran, kontrol edilemeyen, giderek artan oranda zaman ve efor gerektiren ya da kısıtlandığında huzursuzluk yaratan, kişinin genel işlevlerini ciddi şekilde etkileyen bir davranış sendromudur.

⤵ Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuз bir yaşam sürememeye başlaması halidir.

⤵ Teknoloji bağımlısı olan kişide teknoloji kullanımı ve onunla bağlantılı eylemler kişinin hayatının ciddi bir bölümünü kaplar, kişi

yapmak zorunda olduğu işleri yapmaz veya durmadan erteler.

⤵ Geçtiğimiz 17 yıl içinde internet kullanıcıların oranını yüzde bin oranında artış gösterdi, teknoloji insan hayatında hızlı bir şekilde yayıldı ve toplumsal yaşamın bir parçası oldu. Bu cihazların kullanımının normal mi yoksa patolojik olduğunun sınırlarının çizilmesi zorlaştı.

## NE ZAMAN BAĞIMLILIK OLUR?

⤵ Günlük kullanım süresinin uzunluğu

⤵ Sürenin hangi günlük aktivitelerden vazgeçilerek kullanıldığı

⤵ Cihaz kullanımının kompulsif(takıntılı) ve giderek artan bir biçimde olup olmadığını

⤵ Bu cihazın yokluğunda bireyin huzursuz olup olmadığını ve bu huzursuzluğun düzeyi,

⤵ Kullanımının bireyin yakınındaki kişilerin huzursuzluğuna ve hoşnutsuzluğuna neden olup olmadığını

⤵ Bireyin sosyal işlevlerinde istenmeyen bir sonuca yol açıp açmadığı gibi durumlar bağımlılığı belirleyen kriterlerdir.





# ADIM ADIM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

## ⤵ **Deneysel Kullanım:**

Merak

## ⤵ **Sosyal Kullanım:**

Grupla Olmak

## ⤵ **Operasyonel Kullanım:**

Belli Bir Amaç Gütmek

## ⤵ **Bağımlı Kullanım:**

Sorunun Ağına Takılı  
Kalmak

## **Bağımlılığın Aşamaları**

- 1- Kullanım
- 2- Kötüye Kullanım
3. Bağımlılık

## **Siber zorbalık**

- ⤵ Online kavga, zarar verme, iftira atma, başka kimliğe bürünme, başkala-

rının bilgilerini internet ortamında sınırsız kullanma, dışlama, siber tehdit, siber taciz, alay etme, sataşma, tehdit etme gibi davranışlara maruz kalınabiliyor. Yapılan araştırmalarda siber zorbalığa maruz kalan bireylerde intihar olasılıklarının iki kat daha fazla olduğu görülmektedir.

- ⤵ Çocuğunuzun başına geldiyse, ciddiye alın ve onu dinleyin. Çocuğunuzla konuşurken sakın olun ve suçlayıcı bir dil kullanmaktan kaçının. Çocuğunuz çok üzgünse ve durumun ciddi olduğunu düşünüyorsanız uzmandan destek alın.





# KİMLİK GELİŞİMİ VE İNTERNET



“Ben kimim?” sorusuna verebilecek herhangi bir yanıtın oluşma süreci, kimlik biçimlenmesi olarak adlandırılabilir. Sanal dünya gerçek hayatta cevabını oluşturmamız beklenen “ben kimim” sorusuna alternatif bir cevap yaratabilme sahnesidir. İlkinden memnun değilseniz ikincisinin daha çekici hale gelme ihtimali yüksektir. Ya da ilkinin oluşturmak zorlu bir süreç iken sosyal medya üzerinden “ideal ben” oluşturmak daha kolaydır. Henüz ken-

di kimliğini geliştirememiş bireylerin sanal dünya üzerinden oluşturdukları kimliğe asıl “ben”leriymiş gibi sarılmaları gerçek hayatta bir kimlik geliştirmelerini ertelemelerine ve internet bağımlılığına daha yatkın olmalarına neden olmaktadır. Bu da 11-19 yaş arasını özellikle risk grubunda görmemizin ana nedenidir. Özellikle sosyal medya, gerçek dünyaya güçlü bir alternatif olarak ortaya çıkıp, kişilerin kendini ifade edebilecekleri, kimlikle-

nebilecekleri, “ideal ben”e biraz daha yakın kurgulayıp tüm dünyaya kendilerini sunabilecekleri bir evrensel alan haline gelmiştir. Gerçek hayatta tüm bunlardan memnun olmayan kişiler için alternatif bir gerçeklik oluşturmuştur. Özellikle gençlerde alternatif bir kimliklenme şekli olabilir. 13-19 yaş arası gençlerin %24 ünün neredeyse sürekli çevrimiçi olduğu görülmektedir. Bu yaş aralığı ise ergenlik dönemine denk geldiği için kritik bir dönemdir.

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ZARARLARI

- 1 - DÜŞÜNCE SÜREÇLERİ BOZULABİLİR.
- 2 - **KİŞİLERARASI DUYARLILIK AZALABİLİR .**
- 3 - GENEL SAĞLIK DÜZEYİ DÜŞEBİLİR .
- 4 - **OBSESİF, DEPRESİF, KAYGILI, DÜŞMANCA, FOBİK, PARANOİD DÜŞÜNCELER ARTABİLİR.**
- 5 - ÇOCUK VE GENÇLERDE SOSYAL GELİŞİM GERİLEYEBİLİR .
- 6 - **ÖZGÜVEN GERİLEMESİ OLUŞABİLİR.**
- 7 - SOSYAL KAYGI DÜZEYİ VE SALDIRGANLIK ARTABİLİR.
- 8 - **YALNIZLAŞMA, YÜZ YÜZE İLİŞKİ KURMAKTA GÜÇLÜK YAŞAMA GİBİ SORUNLAR ORTAYA ÇIKABİLİR.**
- 9 - ÇOCUKLARIN BEYİNLERİNDEKİ TEMPORAL DOPAMİNERJİK AKTİVİTEDE ARTIŞ OLABİLİR .
- 10 - **HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU GELİŞEBİLİR.**
- 11 - AKSİYETE BOZUKLUĞU, PSİKOTİK BOZUKLUK, DEPRESYON VEYA DİSTİMİK BOZUKLUK, DUYGUDURUM BOZUKLUĞU, MADDE KULLANIMI GİBİ PSİKİYATRİK SORUNLAR YAŞANABİLİR.

**“İnternet ve akıllı telefon kullanımı bağımlılık halini aldığı anda gerek sosyal işlevselliğimize gerekse genel sağlık durumumuza zarar verebilir.**

**Gün içerisinde “dikkat eksikliği” ve “yorgunluk” temelli sorunlar sıkça yaşanır.”**

# İNTERNET BAĞIMLILIĞINDA ORTAYA ÇIKAN DAVRANIŞLAR

- › Daha az dışarıya çıkmak
- › Ev ya da iş ortamında yemek yemeye daha az zaman harcama
- › İnterneti her defasında daha fazla kullanmayı isteme
- › Genellikle bilgisayar başında yemek yeme alışkanlığı kazanma
- › İnternet başında geçirilen zamanı kontrol etmekte güçlük yaşama
- › Sürekli uykusuz ve yorgun görünme
- › İnternetin başında planladığı süreden daha çok kalma
- › Çevreyle arasındaki ilişkinin zayıflaması ya da kopması
- › İnternet başında geçirilen uzun zamanı inkar etme
- › Bireyin durumundan başkaların şikayet eder olması
- › İnterneti kullandığında kendini daha iyi ve mutlu hissetme
- › Yapılması gereken görev ve sorumlulukları olduğu halde internet başından ayrılamama
- › Aile üyeleri evde yokken bunu bir rahatlama ve kurtuluş görüp internete girme
- › İnterneti “iyi hissedilen ” tek yer olarak görme
- › İnternetteki arkadaşlıkları gerçek hayattaki arkadaşlara tercih etme

## Çocuklarınızın internette oynadığı oyunlarda dikkat edilmesi gerekenler:

- › Hangi oyunlar oynadığı muhakkak kontrol edilmeli
- › Şiddet ve yönlendirme içerip içermediğine dikkat edilmeli
- › Sosyal medyadaki karakter rol model olabiliyor. Bu karakteri idol olarak seçmesi özellikle şiddet içerikli davranışlara eğilimi artırabilir. Böylece şiddet sıradan bir davranış gibi algılanabilir.
- › Davranış değişikliğini olumlu hale getirmek için seçilen oyunun eğitsel olması ve zaman sınırlaması getirilmesi önem taşır. Özellikle risk grubundaki çocukların oyun tercihleri takip edilmeli hatta bazen çocuklarla bu oyunlar bir arada oynanmalı.

# BİLİNÇLİ KULLANIM NASIL OLUR ?

**Çocuğunuzun dijital okuryazarı olmasına yardımcı olun. Çocuğunuz dijital teknolojilerin doğru kullanımı için bilgilendirilmeli ve bilinçlendirilmeli sonra da internette olan iletişimi izlenmeli. Yasaklamak yerine ona doğru kullanım şekillerini öğretmek gerekir. Bunun için ebeveynlerin interneti doğru kullanma noktasında örnek olması gerekmektedir.**

- › Şüpheli olun, havalı web siteleri sizi aldatmasın.
- › Sitelerin sizi neye inandırmaya çalıştığına bakın
- › Kaynağı araştırın
- › Resmi sayfalarda bilgiyi teyit edin
- › Üç kuralını uygulayın. Yani bilgiyi en az üç kaynaktan kontrol edin
- › Kişisel bilgilerinizi eğlenceli gibi gelen testler için vermeyin
- › E- posta zincirinden uzak durun
- › Yarışmalara katılmayın, bilgisayarınıza zarar verebilirsiniz
- › Hakkınızdaki bilgileri vermeden önce siteleri araştırın
- › İnternette zorba olmayın, zorbalara katılmayın, engelleyin gerekirse şikayet edin
- › Güçlü şifreler belirleyin, bilgisayarın kamerasını kullanmadığınız zamanlar kamerayı kapatın
- › Virüs ve internet güvenliği sağlayan yazılımlar kullanın ve düzenli olarak virüs taraması yapın







- › Kötü bir şey ile karşılaştığınızda delilleri mutlaka saklayın. Yargıya gittiğinizde bu kanıtlara ihtiyacınız olabilir.
- › Çocuklarınızın internet kullanımını izleyin
- › Çocuklarınıza hiç kimseden emir almaması gerektiğini söyleyin
- › Oyunları mutlaka birlikte belirleyin
- › İnternette geçirilen süreyi sınırlayın
- › Yabancılara karşı şüpheyle yaklaşmasını ve konuşmasını öğretin
- › Dijital vatandaşlık ve dijital okuryazarlık eğitimi almasını sağlayın
- › Tanımadığı kişilerden gelen programları yüklemesini söyleyin
- › İnternette erişebileceğiniz tüm siteleri içeriği onaylanmış olacak şekilde ayarlayın
- › Özel fotoğraf, yazı, video, bilgi paylaşırken sanal ortamda silinmediğini öğrenmesini, paylaşımlara dikkat etmesini sağlayın.
- › Siber zorbalık, kimlik hırsızlığı gibi durumlarla karşılaştığında mutlaka bildirmesini söyleyin.

## ÖNLEYİCİ TEDBİRLER

1. İrade Eğitimi
2. Özdeşleşme ihtiyacı
3. Rehber olma
4. Hedef Oluşturma
5. Yol arkadaşı



# ÖNLEYİCİ TEDBİRLER

**1. İrade Eğitimi:** İrade, insanın kendine söz geçirebilme, bedenine hakim olma becerisidir. İrade üzerine yapılan çalışmalarda, hayatlarında başarıya ulaşan, mutluluk düzeyi yüksek bireylerin iradelelerine sahip çıkabilme becerilerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Çocukların yaşları doğrultusunda edinebileceği sorumlulukları üstlenme becerisi kazanmaları, yani karar verme becerisini erken yaşlarda edinmeleri gerekmektedir. Geç yaşlara kadar aile tarafından çocuklara dair verilen kararlar, sonraki aşamalarda çocukların bu süreci yürütememesine neden olmaktadır.

**2. Özdeşleşme ihtiyacı:** Özellikle ergenlik döneminde birey, biriyle özdeşleşmek ister. Özdeşleşme ihtiyacı bilinçli bir şekilde yapılmadığında ergenlik dönemindeki birey bu ihtiyacı popüler kültür ve sosyal medya aracılığıyla tanıdığı kişileri kendine örnek alarak gerçekleştirmektedir. Psikoloji araştırmaları doğrultusunda kişi bir uyarıcıya nötr olarak maruz kaldığında o uyarıcıyı sebepsiz sevmeye başlar. Bu yüzden model alma süreci bilinçli olmalıdır ve bu model tarihten değil de günümüzde önemli çalışmalara imza atan kişiler olmasına dikkat edilmelidir.

**3. Rehber olma:** Bireyin güvenip, paylaşımda bulunacağı bir yetişkine ihtiyacı vardır. Bu dönemin temel özelliklerinden biri de çocukların yetişkinlerle değil çoğunlukla akranlarıyla zaman geçiriyor olmasıdır. Fakat akran, yaşama dair bilgilendirmede yeterli olmadığından, gençler sosyal yaşam alanında desteklenmek adına, aile bireylerinden veya sosyal çevreden güvenebilecekleri yetişkinlerle zaman geçirmelidir.

**4. Hedef Oluşturma:** Çocukların öncelikle kendilerini tanımaları ve bu doğrultuda bir hedef belirleme yönünde desteklemeliyiz. Bir hedefin varoluşu onları faydasız uğraşlardan uzaklaştıracaktır. Ayrıca seslendiğimiz kuşağın özelliklerini iyi bilmeli, onlara uzun vadeli hedefler değil, kısa vadede kontrol edilebilen hedeflerin verilmesi daha doğru olacaktır.

**5. Yol arkadaşı:** Birlikte hedef belirleyecekleri aynı zamanda birbirlerini olumlu etkileyecek bir akran ile zaman geçirmek hedeflerinin gerçekleşmesine yardımcı olacaktır.



📍 Kavaklı Mah. Deniz Aktaş Cad.  
No:18/1 Beylikdüzü / İSTANBUL

☎ 0212 746 66 66

☎ 0212 889 11 11

✉ bilgi@modernegitimkoleji.com

🌐 www.modernegitimkoleji.com

📘 modernegitimkoleji

📷 modernegitimkoleji

🐦 modernegitimklj