

# Bilinçli Teknoloji Kullanımı ve Teknoloji Bağımlılığı



# Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

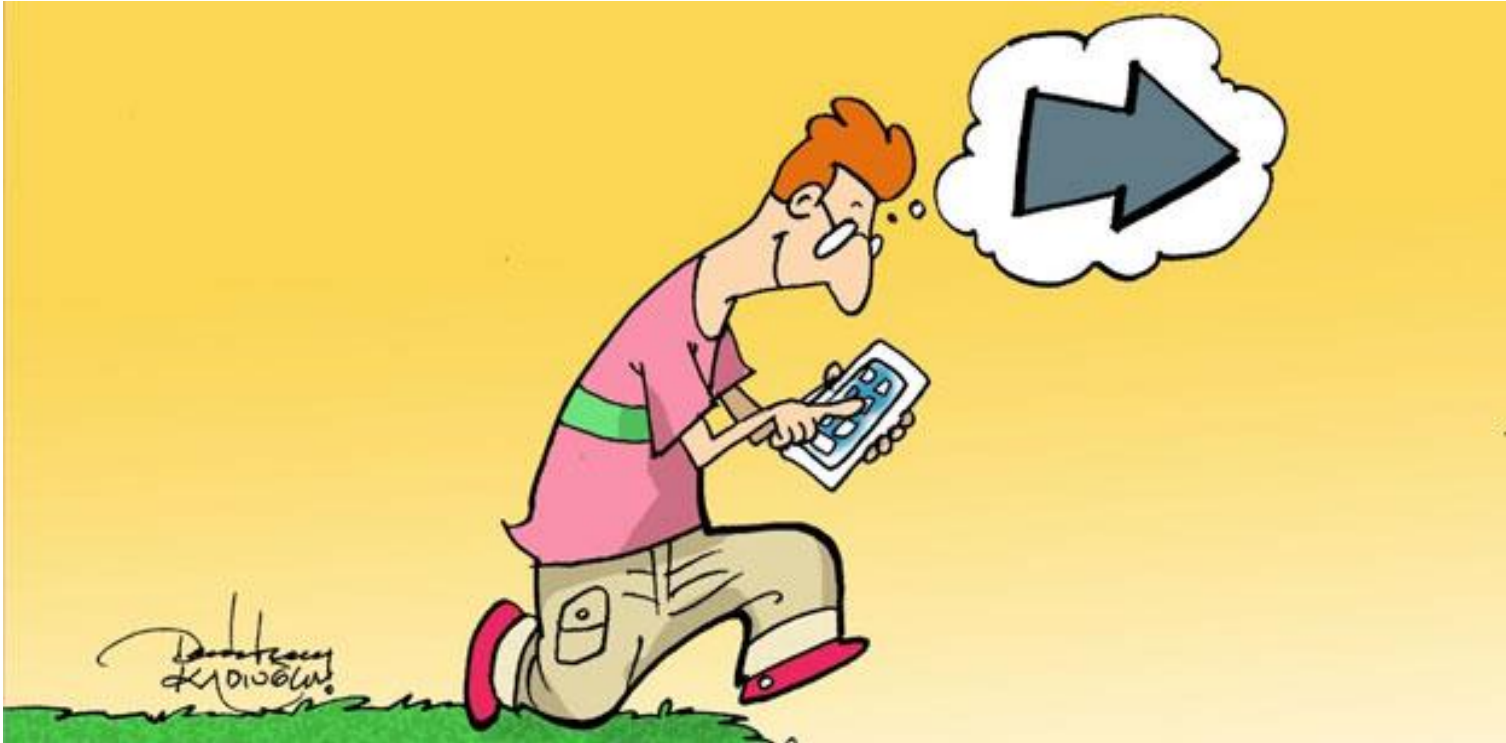
- Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.



Cep telefonu veya bilgisayar kullanımında kendinize sınırlar koyabiliyor musunuz?

Kontrol sizde mi değil mi?

Bunu başarabiliyorsanız, bu sizin iradeli olduğunuzu gösterir.





# Bağımlılık Döngüsü

## Deneysel Kullanım: Merak

Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama veya benzer bir teknoloji ürününden haberdar olur, onu merak eder ve dener.



## Sosyal Kullanım: Grupla Olmak

Kişinin belli bir teknolojik ürünü devamlı ve düzenli olarak kullanan bir çevresi vardır. O çevreye girmek veya grup içinde kalmak üzere kendisi de kullanır. Grubun gündemine dâhil olur, dışında kalmaktan kurtulur.



## Bağımlı Kullanım: Sorunun Ağına

**Takılıp Kalmak** Kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur, bütün zamanını ve eylemlerini sırf bağlandığı teknoloji ürününe göre belirler ve o ürüne ayırır.



## Operasyonel Kullanım: Belli Bir Amaç Gütmek

Kişi zevk almak, problemlerden kaçmak, boş zaman doldurmak, can sıkıntısından kurtulmak, insanlardan uzak kalmak gibi amaçlarla bir teknolojik ürünü kullanmaya başlar ve kullanmaya devam eder.



Sınırları olmayanların sorunları olur.



Fiziksel & Psikolojik Sorunlar

# Belirtileri Neler Olabilir?

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



Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması



Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması



Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi



---

Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması



---

Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi



---

Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi



---

Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi



# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ BAZI SEMPTOMLAR

## NOMOFOBİ

Telefonsuz kalma korkusu

## NETLOSFOBİ

Her ortamda interneti arama

## PHANTOM VIBRATION

Telefonu titremiyorken sürekli titrediğini hissetmek

## TIKINMALI İZLEME

Dizileri, filmleri arka arkaya izleme

## EGO SÖRFÜ

Kendimiz için ne yazıldığına bakmak

## FOMOFOBİ

Haberlerden geri kalma korkusu

## STALK

İnsanları gözetleme

## SİBER-KONDRIA

Sağlıkla ilgili bilgi araması sonucu sağlık kaygısının daha da artması

## PLAGOMANİ

Şarjsızlık korkusu



# BİLİNÇSİZ İNTERNET KULLANIMININ ZARARLARI



CH3

05/01/2016

# BİLİNÇSİZ VE AŞIRI İNTERNET KULLANIMININ OLUMSUZ ETKİLERİ

- Ders çalışırken telefonunuzun yanınızda olması dersinize yoğunlaşmanızı zorlaştırabilir. Sürekli bakma ihtiyacı hissedebilir, bildirimler sizi rahatsız edebilir ve bu sebeple akademik performansınız düşebilir.



- ▶ Sanal hayattaki sosyal ilişkiler, gerçek hayattaki sosyal becerilerinizi olumsuz etkileyebilir. İletişiminizi genellikle internet üzerinden yaparsanız sosyal becerileriniz zayıflayabilir, yüz yüze iletişim kurmakta zorlanabilirsiniz. Arkadaşlarınızla yüz yüze görüşmeye özen gösterin. Yüz yüze görüşmelerde telefonlarınızdan uzak kalmaya dikkat edin.
- ▶ İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımını geleceğimizi düşünmemizi engeller. Bizi bugüne hapseder. Bu nedenle hedef koymakta zorlanma ortaya çıkar. Geleceği düşünmek için, interneti sınırlı kullanın.



# Neler Yapabiliriz?

- ▶ Yatmadan en az bir saat önce cep telefonunu elinizden bırakın, oyunları kapatın. Bu şekilde daha rahat uykuya dalabilir ve sabah daha dinç kalkarsınız.
- ▶ Hayatta her şeyin bir dengesi vardır; yemenin, gezmenin, çalışmanın.... İnternetin de bir sınırı olmalıdır. Ancak doğru ve sınırlı kullanarak internette faydalanabilirsiniz.
- ▶ Sanal arkadaşlarınızın sayısını azaltın, gerçek arkadaşların sayısını artırın. Bu denge bozuldukça, hayattan soyutlanırsınız. Gerçek arkadaşlarınız ile zaman geçirmeye özen gösterin.



- Her boş zamanınızı cep telefonunuzla veya bilgisayarla geçirmeyin. Ailenizle, arkadaşlarınızla ya da kendinizle baş başa kalıp internet dışında da var olabileceğinizi hissedin.
- Hareketli yaşamı tercih edin, fiziksel ve zihinsel gelişim için. Hareket ettikçe, zihnimiz daha iyi çalışır. İnternet bizi hareketsiz hâle getirir.



Hareket gerçək  
yaşamı güçlendirir,  
hareketsizlik ise  
sanal yaşamı



# Teknoloji Kullanımını Nasıl Zararlı Hale Getiriyoruz?

- ▶ Teknolojiyi denetimsiz, sınırsız ve amaçsızca kullanarak,
- ▶ Teknolojiyi, uygun olmayan içeriklere muhatap olacak şekilde ve uzun süreli kullanarak,
- ▶ Teknolojiyi, gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanarak,
- ▶ Teknolojiyi; fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek şekilde kullanarak teknoloji kullanımını kendimiz için zararlı hale getiririz.



# İNTERNETİ GÜVENLİ BİR ŞEKİLDE KULLANIN

- Sosyal medya kullanımının risklerini bilin, özel yaşamın sosyal medyada rahatça paylaşılması uygun değildir. Herkese açık ve özel paylaşımlar kötü niyetli kişilerin eline geçebilir ve istenilmeyen yerlerde kullanılabilir. Bu sebeple paylaşımların içeriğine ve kimlerle paylaşıldığına dikkat etmek önemlidir.
- İnternette bizimle tanışmak istediklerini söyleyerek görüntülü konuşma, adres, yaş, cep numarası gibi bilgiler talep eden tanımadığınız kişilere karşı tedbirli olun ve bu durumu mutlaka ailenize bildirin.



# Özel bilgilerinizi internette paylaşmayın!

- ▶ Sanal arkadaşlıkların tehlikeleri olabileceğini bilin, karşınızdakinin gerçek kimliğini, yaşını ve niyetini bilmeniz sanal ilişkilerde zordur. Sanal ilişkilerde kişisel sınırlara dikkat edin.
- ▶ T.C. kimlik numaranız,
  - ▶ Adınız soyadınız,
  - ▶ Telefon numaranız,
  - ▶ Yaşınız,
  - ▶ Adresiniz,
  - ▶ Kredi kartı numaramız,
  - ▶ Özel fotoğraflarınız
- ▶ ..... gibi kişisel bilgilerinizi paylaşmayın!!!



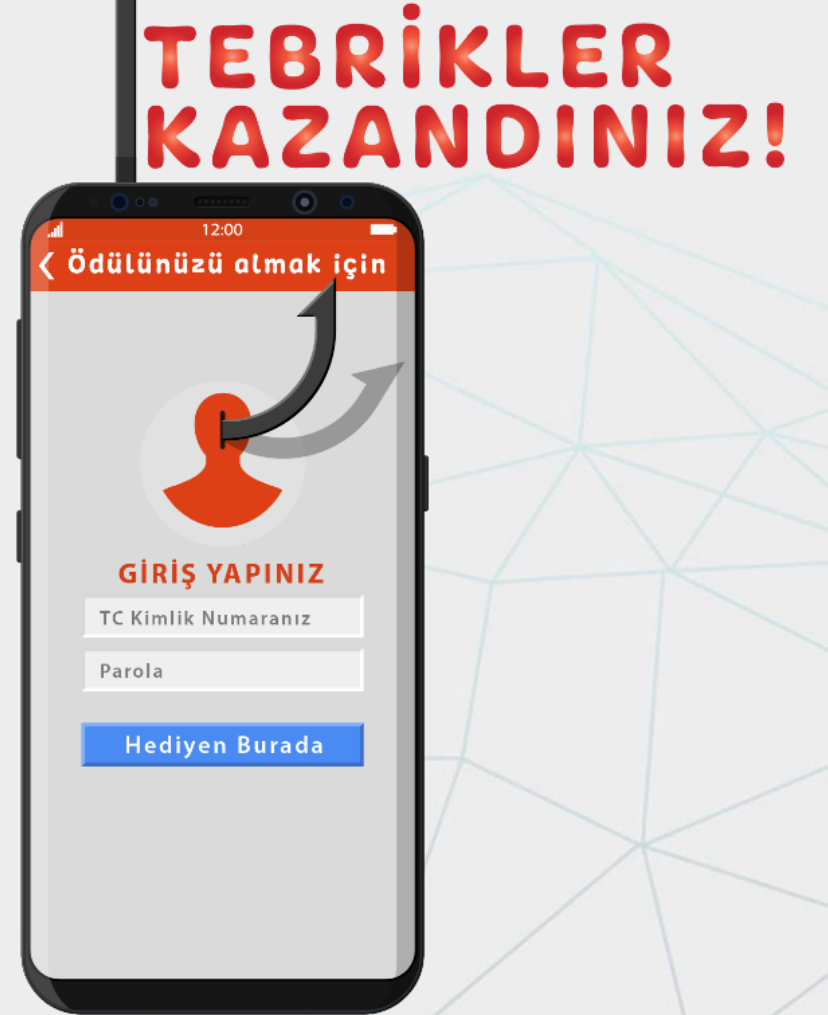
İnternetteki;  
«tebrikler, ödül kazandınız.  
ödülünüzü almak için tıklayın.»  
gibi aldatıcı resim, yazı ve  
linklere **dikkat et.**



Telefon Numaranız  
Adresiniz  
TIKLA KAZAN

Bu sitelere asla **doğum tarihi**,  
**cep telefonu** ve **adres** gibi özel  
bilgiler vermeyin. **Fark etmeden**  
**ücretli servislere üye olmuş** olabilirsiniz.

«**Sosyal medya hesabına kimler göz attı**,  
**görmek ister misin?**» gibi sahte uygulamalara  
karşı uyanık olun.



- ▶ İnternet üzerinden yaptığınız konuşmalarda biri sizden yapmamanız gereken, ya da sizi rahatsız eden bir davranışta bulunmanızı isterse, o kişi ile konuşmayı bırakıp hemen ailenize haber verin ve olayı anlatın.
- ▶ Telefon, bilgisayar, tablet gibi araçlarınızın kameralarını tanımadığınız kişilere açmayın.
- ▶ Gizlilik ayarlarınızı yapın.
- ▶ Kaynağı belli olmayan uygulama ve programları yüklemeyin.
- ▶ Tanımadığınız arkadaşlık isteklerini kabul etmeyin.
- ▶ Güvenli internet kullanın.



Kaynak güvenilir mi?

**Bilgileri en  
az 3 farklı  
güvenilir  
kaynaktan  
kontrol et.**

İletişim bilgisi var mı?

Sayfa içeriği güncel mi?

Alan uzantısına dikkat  
.gov .org .com vb.?

← ↻ ⓘ Güvenli değil | www.

**İnternetteki her  
bilgi doğru  
olmayabilir!**



# UNUTMAYIN!

- İnternet hayatımızı kolaylaştırmak için var. Zorlaştırmak, yalnızlaştırmak ya da onsuz yaşayamamak için değil...



# Hazırlayanlar

Elif Yağmur ÜNAL  
Salih TATLIOĞLU

Dinlediğiniz için teşekkür ederiz...