



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



Bağımlılık nedir?

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde;

.Kontrolünü kaybetmesi ve

- Onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır



TEKNOLOJİBAĞIMLILIĞI

Teknolojiyi kullanmada kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi, onsuz bir yaşam sür-dürememesidir



Belirtileri neler olabilir?

1. Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması,
 2. Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
 3. Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi,
 4. Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engel-lemesi.
 5. Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi,
- Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi

Sebepleri Neler Olabilir?

1. İlgisiz aile ortamı
2. Sosyal medya kullanan kesimin artması
3. Gerçekliğin dışına çıkma isteği
4. Kişinin yaşamındaki yetersizliklere karşı koyma isteği
5. Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
6. Merak duygusunu kontrol edememek
7. Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
8. Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her isteğini kabul etmek
9. Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiyeyönelmek
10. Gerçek dünyada başarılabilen şeyleri, sanal dünyada elde etmeye çalışmak

KİMLER RİSK ALTINDA

1. Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler,
2. Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri,
3. Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceđi aktiviteler bulunmayanlar.
4. Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
5. Ders başarısı sürekli düşük olan ya da sosyal faaliyetlere karşı isteksiz olanlar,
6. Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar.



Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?

Günümüzde nerdeyse artık tüm evlerde bulunan bilgisayar, akıllı telefon ve televizyon çağımız gereğince gerekli araçlardır. Bu teknolojik araçların temel amacı insanlara kolaylık sağlamasıdır.

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gereğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir.

Bu tanımdan yola çıkarak teknolojinin yararları üzerinde durmamız gerektiğini düşünebiliriz fakat bilinçli kullanılmadığı durumlarda teknolojinin zararları ile karşı karşıyayız.



Teknoloji Kullanımını 3 Gruba Ayrılabiliriz



Olumlu Kullanmanın Faydaları Nelerdir?

- ❖ İnternet ve teknolojiyle özellikle bilgi edinme ve eğitimde büyük yararlar sağlanmaktadır. Okullarda, projeler için bilgiler toplanmakta, akademik başarının arttırılmasın da büyük rol oynamaktadır.
- ❖ İnternet ve teknoloji, yaratıcılığa da özendirir. Gördüklerinden veya okuduklarından etkilenen bilgi edinildiğinde, kendileri de bir şeyler yapmak istemektedirler.
- ❖ Aile içi ve arkadaş iletişimi önem kazanır, güven duygusu gelişir.

Olumlu Kullanmanın Faydaları Nelerdir?

- ❖ Teknoloji bağımlılığına giden süreç engellenir.
- ❖ Özel hayatın gizliliği sağlanır. Kişisel verilerin korunması söz konusu olur.
- ❖ Ruhsal olarak dengeli, doğru kararlar alabilen, uygulayabilen, öfke kontrolü olan, kaygılanım düzeyi normal bireyler yetişir



Kötüye Kullanma Nedir?

Teknolojinin ve İnternetin;

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



Bilinçsiz Teknoloji Kullanımının Zararları Nelerdir?

FİZİKSEL ŞİKAYETLER

- ❖ Gözlerde yanma,
- ❖ Beden duruşunda bozukluk
- ❖ Halsizlik
- ❖ Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- ❖ Elde uyuşukluk



Sosyal alanda görülen zararlar nelerdir?



- ❖ Akademik başarıda düşüş
- ❖ Zamanı idare etmede başarısızlık
- ❖ Kişisel, aile ve okul sorunları
- ❖ Uyku bozuklukları
- ❖ Aktivitelerde azalma
- ❖ İnternet arkadaşları dışında izolasyon

Teknoloji Bağımlılığı nedir? Çeşitleri Nelerdir?



Bağımlılık; bireyin, fiziksel ve ruhsal olarak pek çok zarar görmesine rağmen bağımlısı olduğu maddeyi kullanmaya ya da bağımlısı olduğu davranışı yapmaya devam etmesi durumudur.

İnternet ve teknoloji bağımlılığı; diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı

olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı

- ❖ Boş zamanlarda ilk akla gelen seçenekse,
- ❖ Gerçek hayatın önüne geçiyorsa,
- ❖ Günlük hayatın ve sorumlukların aksamasına sebep oluyorsa,
- ❖ Gerçek arkadaşlıkların yerine sanal arkadaşlıklar ve takipçiler aldıysa,
- ❖ Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- ❖ Sürekli birşeyler paylaşma ihtiyacı oluyorsa



Oyun Bağımlılığı

- ❖ Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriliyorsa,
- ❖ Aile ya da arkadaşlarla vakit geçirmek yerine oyun oynamak tercih ediliyorsa,
- ❖ Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeler gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsenmeye başlandıysa,
- ❖ Aileden uzaklaşma ve oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar yaşanmaya başlandıysa,
- ❖ Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu akademik başarının düşmesi, devamsızlık sorunları, uykusuz kalma sorunlarının görülmesi durumunda oyun bağımlığından söz edilebilir.



Cep Telefonu, Tablet ve Bilgisayar Bağımlılığı;

İnternetin denetimsiz, sınırsız, amaçsız, uzun süreli ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanılması, fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkiler.



Zorbalık, İstismar ve Güvenlik Sorunları

Teknolojinin zararları arasında aşırı kullanıma bağlı olmayan gizli tehditler de vardır;

- ❖ **Siber Zorbalık;** bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak bir birey ya da gruba yapılan teknik ya da ilişkisel tarzda zarar verme davranışlarıdır.



Zorbalık, İstismar ve Güvenlik Sorunları

İstismar;

Sanal ortamda kötü niyetli kişi veya gruplar tarafından mağdurun fiziksel ya da psikolojik gelişimini olumsuz olarak etkileyen davranışlardır.



Zorbalık, İstismar ve Güvenlik Sorunları

Güvenlik Sorunları;

Sanal Güvenlik en kaba anlatımıyla internet ortamındaki tehlikelere karşı korunmaktır. Bu tehlikeler, virüsler, sakıncalı site ve içerikler ayrıca kötü niyetli internet kullanıcıları olabilir. Bu tehlikelerin hepsi sanal ortamda karşımıza çıkabilir.



Sanal Ortamdaki Tehlikelerden Korunmak İçin Ne Yapmalıyız?

- ❖ İsmi, okulunu, yaşını, telefon numaranı ya da ev adresini PAYLAŞMA
- ❖ Tanımadıklarına asla FOTOĞRAFINI gönderme
- ❖ Gerçek hayatta yapmayacakları hiçbir şeyi on
- ❖ Şifreni (aile dışında) kimseye söyleme
- ❖ Yabancılardan gelen e postaları açma;



Sanal Ortamdaki Tehlikelerden Korunmak İçin Ne Yapmalıyız?

- ❖ Yabancılardan uzak dur: Kimliklerini gizleyen insanlar olabilir, bilmediğin birine yanıt yazma ve ailene haber ver.
- ❖ Online olduğunda artık 'kişiyeye özel' diye bir şey olmadığını bil.
- ❖ Yaşına uygun sitelerde gez
- ❖ Hoşuna gitmeyen, seni rahatsız eden bir şey olduğunda hemen bir büyüğe haber ver



Teknoloji ile ne kadar zaman geçirmeliyiz?



Okul
Öncesi Yaş
grubu günde
30 dakika



İlköğretimin
İlk dört yılında
günde 45 dakika
45 dakika



İlköğretimin
İkinci dört yılında
günde 1 saat
1 saat



Lise Çağında
Günde 2 saat
2 saat

İnternetin eğitim ortamlarında yararlı bir şekilde kullanımını farklı şekillerde gerçekleştirilebilir ?

İnternet Okuryazarlığı

Doğru bilgiye farklı web sitelerini karşılaştırarak ulaşmaktır. Örneğin müze giriş saatlerini müzenin web sitesinden öğrenme, ilgi duyduğunuz bir edebiyatçıya ya da gazete köşe yazarına e-mail yollama, ya da yurtdışındaki üniversitelerle ilgili bilgilere ulaşma gibi



İnternetin eğitim ortamlarında yararlı bir şekilde kullanımını farklı şekillerde gerçekleştirebiliriz ?

Bilgisayar Destekli Öğretim bağlamında internet Projeleri

Teknolojinin ders programına entegrasyonunu simgeleyen bu kullanımda amaç İnternet kullanımının "Bilgisayar Destekli Öğretim" in temelini oluşturan "Proje Tabanlı Öğrenme Modeli" ve bu model içerisinde İnternetin bir araç olarak kullanılabilmesidir.



İnternetin eğitim ortamlarında yararlı bir şekilde kullanımı farklı şekillerde gerçekleştirilebilir ?

İnternette Bilgi Arama ve Araştırma Yapma

Öğrenci ve öğretmenlerin geleneksel yöntemlerle yürütülmekte olan dersler ve ödevler için araştırma yapma ve bilgilere erişme gereksinimlerine cevap vermektir.



