



Teknoloji Kullanımı & Güvenli İnternet

Teknoloji bağımlılığı nedir?

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

[Teknoloji bağımlılığı ne zaman başlar?](#)



Belirtileri neler olabilir?



Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması



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

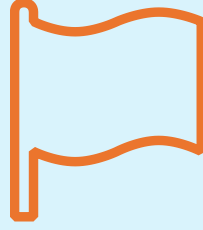


Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

Belirtileri neler olabilir?



Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması



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



Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi



Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi

Sebepler neler olabilir?

- **KontROLSÜZ ve ölçüsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği**
- **Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek**
- **Merak duygusunu kontrol edememek**
- **Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak**



Sebepler neler olabilir?

- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek
- Gerçek dünyada başarısız olan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak



Adım adım teknoloji bağımlılığı

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 Gütme

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



**Hayatımızdaki gerçekler yerini
sanallığa bıraktıkça,
anı yaşama isteğimizi kaybederiz.**

Teknolojiyi kullanmak ama nasıl?

- Kullanma
- Kötüye kullanma
- Bağımlılık



Kötüye kullanma

Teknoloji kullanımını nasıl zararlı hale getiriyoruz?

- İnterneti denetimsiz, sınırsız ve amaçsız,
- Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde,
- Uzun süreli,
- Uygunsuz içeriklere maruz kalarak,
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek biçimde kullandığımızda,

bu kullanım bizim için zararlı hale gelir.



Temel Zararları...

- Kişiler arası duyarlılıkların azalması
- Özgüvende düşüş
- Sürekli uykusuz ve yorgun görümler
- Çevreyle arasındaki ilişkinin zayıflaması ya da kopması



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



GÜVENLİ İNTERNET...



Sosyal Medya güvenliği

- Önemli/Kişisel bilgilerin paylaşılmaması:
 - TC Kimlik Numarası
 - Doğum Tarihiniz
 - Ev Adresi
 - Ev/Cep telefonu
 - Kredi Kartı numarası
 - Okul bilgileriniz (özellikle 18 yaş altı)
- Anneniz/Akrabalarınız/Tanımadığınız başkalarını/Öğrencilerinizin/Öğretmenlerinizin görmesinden hoşnut olmayacağınız fotoğraf, video gibi paylaşımlarda bulunmayınız.
- Gizlilik ayarlarını düzenli olarak denetleyin. Gizlilik ayarları ile ilgili olan uyarıları lütfen dikkate alın



Sosyal Medya güvenliği

- Őifrenizde kullanabileceğiniz (örn: okul numarası) gibi bilgileri paylaşmayın. Güvenli Şifreler kullanın, Şifrenizi kimseyle paylaşmayın!
- Ortak bilgisayarlardan mümkünse sosyal medya hesaplarınıza bağlanmayınız. Bağlandığınızda güvenli çıkıő yapmayı unutmayınız. 'Beni Hatırla' seğeneğini iőaretlemeyiniz.
- Arada sırada kendinizi Google'layın.
- Sosyal medyadan 'kiminle' konuőtuđunuza dikkat edin. Arkadaőlarınızın Kişisel hesaplarının da ele geğirilebileceğini unutmayın!
- Ek uygulamalara dikkat edin!
- Nerede olduğunuz; ne zaman, nerede olduğunuz bilgisini paylaşmayın!



Güvenli Parola oluşturma

- Farklı hesaplar için farklı şifreler
- Şifreniz
 - BÜYÜK HARF/küçük harf
 - Sembol @+-.;:
 - Sayı 123046598
 - Cümle olabilir, cümle kısaltması olabilir
 - Zor ama hatırlanabilir
- Örn: FacebookSayfasının1500+750kullanıcısıvardır! FBsay2500kv!
- Parolunuzu kimseyle paylaşmayın, hiçbir yere yazmayın
- Ortak bilgisayarlardan ve mümkünse ortak ağlardan parolanızı yazmayınız.
- Parolonuzu düzenli olarak değiştirin, eski şifrenizi yeni şifre olarak kullanmayın



İNTERNETTE ÖNCE **DÜŞÜN** SONRA **PAYLAŞ!!!**

D

PAYLAŞIMIN
DOĞRU MU?

Paylaştığımız bilgilerin doğruluğundan emin olmalıyız.

Ü

PAYLAŞIMIN
ÜRETKEN Mİ?

Faydalı ve gerekli bilgiler içeriyor mu kontrol etmeliyiz.

Ş

PAYLAŞIMIN
ŞAHSİ Mİ?

Kimlik bilgileri, telefon numarası gibi özel bilgiler içermemesine dikkat etmeliyiz.

Ü

PAYLAŞIMIN
ÜZÜCÜ MÜ?

Arkadaşlarımızı, ailemizi üzecek, incitecek paylaşımları yapmamalıyız.

N

PAYLAŞIMIN
NAZİK Mİ?

Türkçe'yi düzgün kullanmaya, argo kelimeler ve kaba bir dil kullanmama ya özen göstermeliyiz.

Doğru habere ulaşmanın doğru yöntemleri...

- Bilgi ve haber her devrin en önemli gücü olmuştur. Dijital ağda, teknoloji ile birleşen bilgi ise, çok çeşitli haber kaynaklarından, medya araçlarından ve özellikle **sosyal medya platformlarından** güvenilirliğinden emin olunmayan, şüpheli, yalan haberlerin ve bilginin dolaşımına hız katmıştır.
- Bu durum, doğru ile yalan haber ayırımının yapılmasını hem bireysel hem de toplumsal olarak yapılmasını gerekli kılmıştır.
- We Are Social'ın Ocak 2019 verilerine göre, ülkemizde herhangi bir cihazla günlük internet kullanım süresi 7 saat 15 dakikayı buluyor. Yüzde 63 oranıyla dünyada en çok sosyal medya kullanan ülkelerden biriyiz.
- Doğrulama platformları, gündem oluşturan şüpheli haber ve bilgileri **gazetecilik tekniklerine** göre araştırıp, değerlendirerek doğrulama yapmakta ve kurdukları web siteleri aracılığıyla söz konusu haberin gerçeklik payını kamuoyu ile paylaşmaktadır. <https://dogrula.org/>

- **Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumunun(BTK)** internet kullanıcıları için bilinçlendirme ve farkındalık çalışmalarının bulunduğu <http://www.guvenliweb.org.tr/> internet sitesinden, ve oyunlarla ilgili İnternet ve oyunlarla ilgili <http://www.guvenlioyna.org.tr/> konularda bilgi edinebilirler.

Kaynaklar

- <https://www.guvenliweb.org.tr/dokuman-detay/internetin-guvenli-ve-bilincli-kullanimi-sunumu>
- <https://www.guvenliweb.org.tr/haber-detay/sozde-oyun-akimlarina-dikkat>
- <https://www.guvenliweb.org.tr/haber-detay/okullar-acilirken-iyi-bir-dijital-ebeveyn-olmak>
- <http://www.guvenlinet.org/>
- <http://internet.btk.gov.tr/guvenli-internet-hizmeti-detay-64.html>
- www.tbm.org.tr