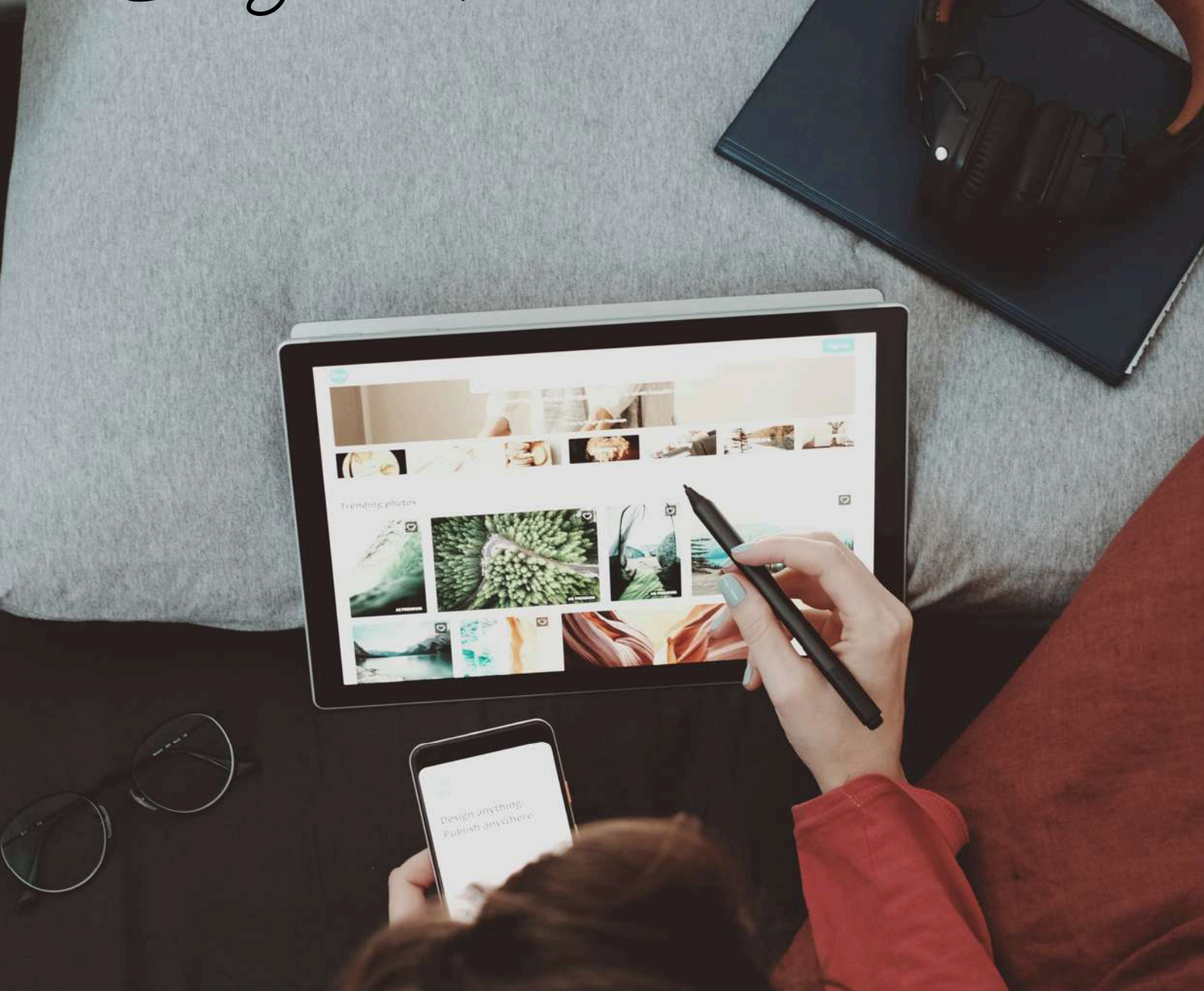


# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

ZONGULDAK RAM E-BÜLTEN

ŞUBAT, 2025



# İÇİNDEKİLER



## 3 TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR? TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

Psk. Dan. Mehmet Enes ÖKSÜZ

## 10 SİBER ZORBALIK NEDİR? SİBER ZORBALIKLA MÜCADELE

Psk. Dan. Ender TÜRKiŞ

## 15 DİJİTAL MAHREMİYET DİJİTAL MAHREMİYETİ KORUMAK İÇİN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ? TEKNOLOJİNİN BİLİNÇLİ KULLANILMASINDA AİLELERE, OKULLARA VE GENÇLERE ÖNERİLER

Psk. Dan. Esra KONUR



# İLETİŞİM

Zonguldak Rehberlik ve Araştırma  
Merkezi

0372 253 74 26

 zonguldakram

<https://zonguldakram.meb.k12.tr/>

Karaelmas Mah. Bilim Sok. No:1 3. Kat  
Merkez/Zonguldak

## YAYIN EKİBİ

Psk. Dan. Fikret KAPLAN

Psk. Dan. Mehmet Enes ÖKSÜZ

Psk. Dan. Ender TÜRKiŞ

Psk. Dan. Esra KONUR



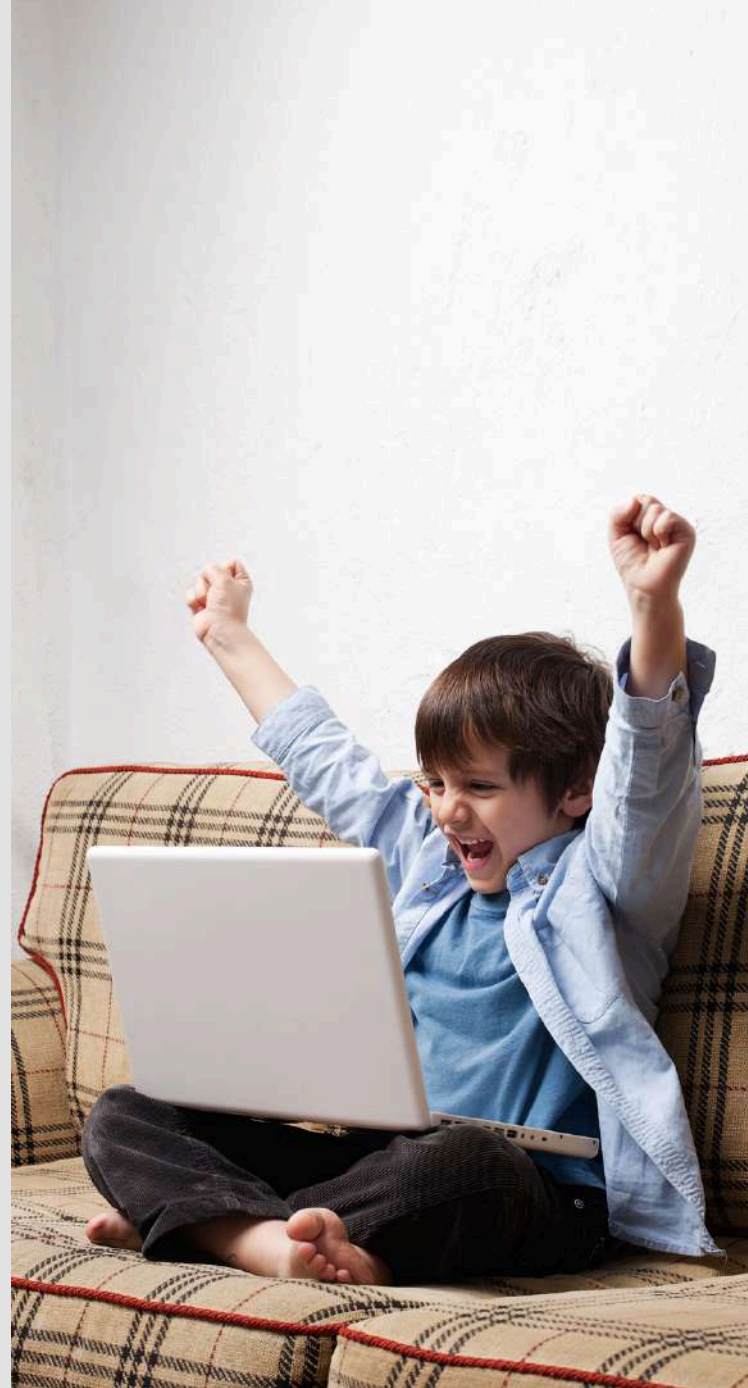
# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

PSK. DAN. MEHMET ENES ÖKSÜZ



Dijital dünyanın hızla büyüdüğü ve yaşamlarımızın her alanına nüfuz ettiği bu çağda, teknoloji artık sadece bir araç değil, çocuklarımızın dünyayı anlamlandırma biçimlerinin merkezinde yer alıyor.

Eğitimden sosyal etkileşime, oyunlardan yaratıcılığa kadar birçok alanda dijital araçlarla temas halindeyiz. Teknolojinin sunduğu bu fırsatlar, çocukların gelişimi için büyük avantajlar sağlarken, çevrimiçi dünyada karşı karşıya kaldıkları tehlikeleri de göz ardı etmemek gerekiyor. Siber zorbalık, gizlilik ihlalleri, zararlı içerikler ve aşırı teknoloji kullanımı gibi riskler, çocuklarımızın dijital dünyadaki güvenliğini tehdit edebilecek unsurlar arasında.



Bu noktada, onların teknolojiyle sağlıklı bir ilişki kurmalarını sağlamak, doğru bilgiye erişimlerini kolaylaştırmak ve dijital güvenliklerini korumak biz ebeveynlere ve eğitimcilere düşen önemli bir sorumluluktur. Çocuklarımızın teknoloji kullanımına dair doğru alışkanlıklar edinmeleri ve bu konuda bilinçli bir şekilde yetişmeleri hem onların fiziksel hem de psikolojik sağlığı açısından kritik bir öneme sahip. Bu bültende teknoloji bağımlılığı, nedenleri ve belirtileri, çocuklarımızın dijital dünyayı güvenli ve bilinçli bir şekilde kullanmaları için alabileceğimiz temel önlemler, dikkat etmemiz gereken noktalar ve onların çevrimiçi dünyada karşılaşılabilecekleri zorluklarla nasıl başa çıkabileceklerine dair bilgiler yer almaktadır.





## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Teknoloji bağımlılığı, bireylerin vaktinin çoğunu telefon, bilgisayar ve buna benzer birçok teknolojik aletler ile geçirdiği bir rahatsızlıktır. Teknoloji bağımlısı olan birey bu durumdan rahatsız olmaz ve kolayca bu bağımlılığını bırakamaz. Aksine bu bireyler daha fazla bağımlılık geliştirerek teknolojiye yatkın hale gelirler. Bu durum birçok problemin oluşmasına neden olmaktadır. Kişinin interneti kullanmada kontrolü yitirmesi ile birlikte kötüye kullanım ve bağımlılık gelişebilmektedir. Bilgisayar ve internet ortamının fizyolojik bağımlılık yaptığı bugün artık kesinlik kazanmıştır.



Teknoloji bağımlılığı bireyi fiziksel ve ruhsal sağlık anlamında olumsuz etkiler ve akabinde de aile, okul, iş, sosyal hayatında problemlere yol açar. Teknoloji bağımlılığında çoğunlukla ilgili davranışın bağımlılık oluşturunca uyarıcı ve pekiştirici özelliklerinin olduğu söylenebilir. Bireylerin, internet üzerinde kontrolünü kaybetmesiyle başlayan, zamanla kişide patolojik rahatsızlıklara neden olan ve uzman ile tedavi edilmesi gereken hastalıktır. İnternet bilinçli kullanıldığı zaman insan hayatını kolaylaştırma, zamandan tasarruf etme gibi amaçlara hizmet etmektedir.

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ NEDENLERİ NELERDİR?

Teknoloji bağımlılığı her yaşta ve her cinsiyet de görülebilir. Teknoloji bağımlılığının nedenleri kişiden kişiye göre değişiklik gösterebilir. Kişinin teknolojiye bağımlı hale gelmesi için pek çok sebep olabilir, bu süreçte tek bir nedenden bahsetmek doğru değildir. Farklı pek çok bağımlılık türünde görüldüğü gibi teknoloji bağımlılığında da genetik, fizyolojik, psikolojik, sosyal etkenler ve internet mecrasının kişiye sunduğu sınırsız olanaklar, bağımlılık geliştirici sebepler arasında yer almaktadır.



Fizyolojik açıdan baktığımızda bir kişide depresyon, sosyal fobi veya başka psikopatolojiler varsa bu kişide internet bağımlısı olma riski çok yüksektir. Psikolojik faktör açısından baktığımızda, kişilik özellikleri bakımından içe kapanık, kendini ifade edemeyen, dürtüsel insanların internet bağımlısı olma riski çok daha yüksektir. Sosyal açıdan değerlendirdiğimizde ise anne babadan bağımlılık davranışlarını görmüş, örnek almış bireylerin ve sosyal anlamda kendini ifade edemeyen, sosyal hayatıyla ilişki kuramayan, arkadaş çevresi bağımlı insanların bağımlı olma riski çok daha yüksektir.





## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Teknoloji bağımlılığı incelendiğinde internet kullanımı ile ilgili kriterler oluşturulmuştur. Bu kriterlerin 5 tanesi bireyde mevcut ise patolojik internet bağımlısı olduğu düşünülmektedir. Bu kriterleri şöyle sıralayabiliriz:

- Farkında olarak veya olmayarak çok fazla saat harcamak,
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak,
- Bilgisayardan, telefondan uzak kalındığı zaman boşluktaymış gibi hissetmek,
- Sadece dijital aletlerden zevk almak,



- İnternete girebilmek için yemek yemeden, dinlenmelerden, arkadaşlarla vakit geçirmekten ödün vermek,
- Teknoloji kullanım zamanını ayarlayamamak,
- Teknoloji kullanımından dolayı depresyon, stres ve gerginlik durumu yaşamak,
- Çevresine ve ailesine kullanım süresi hakkında yalan söylemek,

Genel olarak tüm bu teknoloji bağımlılığı belirtilerinin temelinde kontrol kaybı görülmektedir. Kontrol kaybı bağımlılığın temelini oluşturmaktadır.

## KAYNAKÇA

<https://npistanbul.com/teknoloji-bagimliligi>

<https://blog.ide.k12.tr/guvenli-ve-bilincli-teknoloji-kullanimi>

<https://www.yesilay.org.tr/tr/sikca-sorulan-sorular/teknoloji-bagimliligi/internet-nicin-bagimlilik-yapar>

# SİBER ZORBALIK NEDİR?

PSK. DAN. ENDER TÜRKiŞ

Siber zorbalık; teknolojik platformlar yoluyla bir kişi ya da grubun başka bir kişi ya da grubu hedef alıp tehdit etmesi, korkutması, taciz etmesi, utandırması, eziyet etmesi, küçük düşürmesi vb. eylemleri ifade etmektedir. (Jandarma Siber Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı). Dijital platformlar, dijital ortamlar ve sosyal medya mecraları aracılığıyla rahatsızlık verme eylemi olarak tanımlanabilecek olan siber zorbalık, özellikle gençler arasında daha sık gözlemlenmektedir. ([www.siberay.com](http://www.siberay.com)) Buna örnek olarak şu eylemler gösterilebilir:

- Sosyal medyada bir kişi hakkında yalanlar yaymak ya da utandırıcı fotoğraflar yayınlamak.
- Mesajlaşma platformlarından incitici mesajlar ya da tehditler yollamak.
- Başka birinin kimliğiyle başkalarına kötü mesajlar göndermek.



Yüz yüze zorbalık ve siber zorbalık çoğu kez birlikte gerçekleşir. Ancak siber zorbalık geride dijital iz bırakır; bu da aslında istismarın durdurulmasını sağlayacak ipuçları verebilir (UNICEF).

# SİBER ZORBALIK TÜRLERİ



**Taciz:** Hedef seçilmiş bir kişiye sürekli olarak saldırgan, kırıcı mesajlar gönderilmesidir.

**Karalama:** Hedef seçilmiş bir kişi hakkında zarar verici, doğru olmayan ve acımasız sözler paylaşılmasıdır. Bu zarar verici mesajlar, mağdurun itibarını zedelemek amacıyla belirli bir çevrim içi ortamda yayınlanabilir.

**Başkasının kimliğine bürünme:** Siber zorbanın, hedef aldığı kişinin kimliğine bürünerek onu kötü gösterecek ya da onun arkadaşlık ilişkilerine zarar verecek içerikler paylaşmasıdır.

**İfşa:** Bir kişiye ait özel bilgilerin, sırların ya da görüntülerin özellikle mahrem ve mahcup edici nitelikte olanların, herkese açık şekilde yayınlamasını ya da başkalarına gönderilmesini ifade eder.

**Dışlama:** Çevrimiçi oyun ortamında, grup bloglarında ya da şifre korumalı herhangi bir ortamda, hedef seçilen kişiyi kasıtlı olarak gruptan çıkarma ya da gruba dâhil etmeme şeklinde gerçekleşebilir.

**Israrlı Siber Takip:** Hedef seçilmiş bir kişiye zarar verme tehdidi içeren, saldırgan, korkutucu ve aşırı derecede rahatsız edici mesajların sürekli olarak gönderilmesidir.

## SİBER ZORBALIK NEDENLERİ

- Erken ve geç ergenlik
- Cinsiyet faktörleri
- Kendini kanıtlama saygınlık kazanma çabaları
- İntikam alma
- Kolaylıkla kimlik saklanıp anonim olabilme



## **SİBER ZORBALIKLA MÜCADELE**

- Çocuklara zorbalık hakkında bilgi verilmeli, başkasına saygılı olma konusunda model olunmalıdır.
- Çocuklara siber zorbalığa maruz kaldıklarında yetişkinlere, yasal kişi ya da kurumlara haber vermeleri öğretilmeli. Yetişkinler ise gerekli resmi makamlara bildirimde bulunmalıdır.
- Çocukların uyku vakitlerinde odalarında internet olmaması konusunda uzlaşılmalı.
- Kişisel ve özel bilgilerin paylaşılmaması gerektiği bilinmeli.
- Çocukların ziyaret edecekleri sosyal platformlar ve web siteleri yaşlarına uygun olmalı.
- Sizi/çocukları rahatsız eden kişiyle iletişime son verilmeli.
- Tanınmayan kişi ve kişilerden gelen arkadaşlık, takip ya da mesaj isteklerine cevap verilmemeli.

- Siber zorbaya karşılık verilmemeli ve misilleme yapılmamalı.
- Sosyal medya hesapları korunaklı hale getirilmeli, genel erişime açık olmamalı.
- Zorbalığa maruz kalınan platformlara gerekli şikayetler yapılmalı, bu hesaplar ya da kişiler bildirilmeli.
- Zorbalığa maruz kalınan platformlardaki hesaplar silinmeli ya da dondurulmalı.
- Delillerle birlikte resmi makamlara gerekli şikâyetlerde bulunulmalı.
- Eğer ebeveynseniz çocuklarla konuşmalı, güvenli internet kullanımı hakkında bilgi vermeli, destek olmalı, takip etmeli ve gerekirse erişimleri kontrollü hale getirilmelidir.

## **KAYNAKÇA**

<https://www.unicef.org/turkiye/siber-zorbal%C4%B1k-nedir-ve-nas%C4%B1l-%C3%B6nlenir>

<https://www.siberay.com/siber-zorbalik>

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ajit-e/issue/54422/740739>

<https://www.icisleri.gov.tr/emniyetten-6-adimda-siber-zorbalikla-mucadele>

# DİJİTAL MAHREMİYET

PSK. DAN. ESRA KONUR



Dijital ortamda özel hayatın gizliliğine dikkat edilmeli, bilgilerin izinsiz paylaşılmamasına önem verilmelidir. Sosyal medya, mail kutusu, online alışveriş gibi birçok yerde kişisel veriler paylaşılmaktadır. Bu verilerin kötü niyetli kişilerin eline geçmesi durumunda dolandırıcılık, kimlik hırsızlığı, suça karışma gibi ciddi problemlerle karşı karşıya gelinebilir. Ebeveynler hem kendileri için dijital mahremiyete dikkat etmeli hem de çocuklarını bu konuda uyarmalıdır.

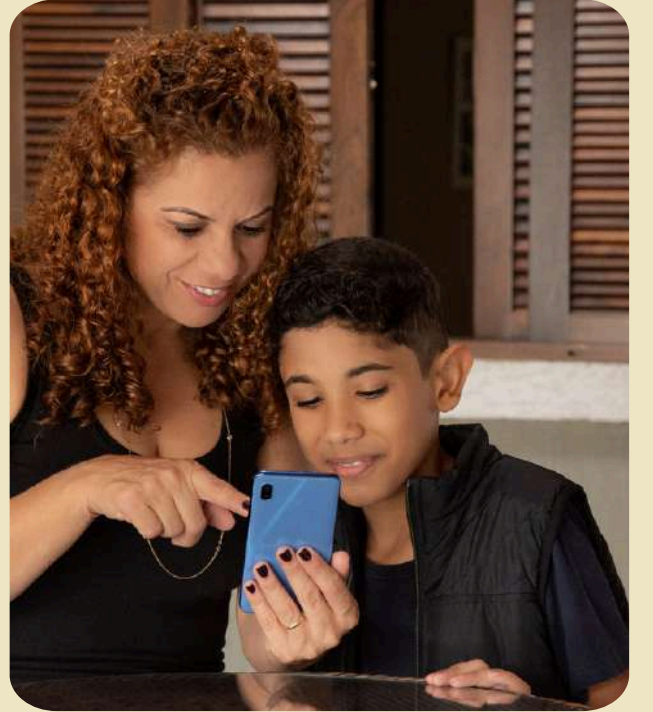
Kişisel verilerin ve bilgilerin dijital ortamda korunması ve kontrol altında tutulmasına **dijital mahremiyet** denir. İnternet, sunduğu birçok kolaylık yanında pek çok riski de barındırmaktadır. Bu risklerin biri de özel hayatın gizliliğinin yani dijital mahremiyetin ihlal edilmesidir. Bu sebeple internetteki mahremiyet kavramına gereken önemin verilmesi gerekmektedir. Gerçek hayatta nasıl ki herkesle her şey paylaşılmıyorsa sanal/dijital ortamda da aynı şekilde hareket edilmelidir.





# DİJİTAL MAHREMİYETİ KORUMAK İÇİN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

- Kullanılan hesapların parolalarının güçlü olmaları gerekmektedir ve başkalarıyla paylaşılmamalıdır.
- Kişisel bilgiler dediğimiz fotoğraf, kimlik numaraları, telefon numaraları, adres vb. gibi bilgiler yabancılara verilmemelidir.
- Kaynağından emin olunmayan şüpheli linklere tıklanmamalıdır.
- Güvenilir kablosuz ağ (WIFI) kaynakları tercih edilmelidir.
- Çocukların sosyal medya platformlarından kimlerle konuştukları, kimleri takip ettikleri ebeveynleri tarafından kontrol edilmelidir.
- Bir uygulamayı indirmeden önce sizlerden hangi bilgilere ve hangi uygulamalara erişim izni istiyor dikkat edin.



- Uzun zamandır kullanmadığınız ya da kullanmayacağınız hesaplarınızı silmeniz faydalı olacaktır. Öylece bırakıldığında başka birinin eline geçme ihtimali olabilir.
- Sosyal medya hesapların gizlilik ayarlarına dikkat edilmelidir. Kimlerle neyin paylaşıldığına özen gösterilmelidir.
- Herhangi bir sosyal medya platformunda görülen uygunsuz içeriklerle karşılaşıldığında mutlaka ilgili platform için şikâyet süreçleri takip edilmeli, gerektiği takdirde ise yasal yöntemlere başvurulmalıdır.

# TEKNOLOJİNİN BİLİNÇLİ KULLANILMASINDA EĞİTİMCİLERE ÖNERİLER

- Eğitimcilerin önce kendilerinin teknolojik araçları etkin bir şekilde kullanmaları gerekmektedir. Güncel teknolojik ilerlemeleri takip ederek dijital okuryazarlık becerilerini geliştirmelidirler.
- Sevgi, saygı, yardımlaşma gibi değerlerin öğretiminde geleneksel çocuk oyunları kullanılarak kültürel miras gelecek nesillere aktarılabilir.
- Eğitimcilerin öğrencileri hem dijital oyun oynama hem de teknoloji bağımlılığı konusunda bilgilendirmeleri gerekmektedir. Teknolojiyi ve oyunları bilinçli ve fayda sağlayacakları bir şekilde kullanmaları teşvik edilmelidir.
- Dijital oyunlarda pozitif içeriğin geliştirilmesinin önemine vurgu yapılarak öğrencilerin dijital oyun geliştirmeye yönelik adım atmaları desteklenmelidir. Dijital dünyada sadece tüketici değil üretici konumda olabilecekleri de ifade edilmelidir.
- Eğitimciler okullarda sosyal, sportif ve sanatsal etkinlikler düzenlemeli, öğrencileri bu etkinliklere yönlendirmeli ve eğitimcilerin gençlerin yeteneklerini keşfedebilecekleri olanaklar sunmaları gerekmektedir.

# TEKNOLOJİNİN BİLİNÇLİ KULLANILMASINDA AİLELERE ÖNERİLER

- Anne babaların dijital okuryazarlık becerilerini geliştirmek için çaba sarf etmeleri faydalı olacaktır.
- Anne babaların örnek rol model olmaları açısından kendilerinin teknolojik araçlarla geçirdikleri süreye dikkat etmeleri gerekmektedir.
- Dijital oyunların oluşturacağı sakıncalar için endişelenen anne babalar tableti kaldırmak, vermemek gibi yollara başvursalar da bunun yerine dijital oyun seçimlerinde anne babaların rehberlik etmeleri daha doğru olacaktır.
- Aileler çocukların kilo alımı, şiddet eğilimi, uyku durumu, okul başarısı gibi konularını takip etmelidir.
- Aileler çocukların sosyal, sanatsal, kültürel, sportif yönlerini geliştirmek için teşvik edici olmalıdır.
- Anne babalar çocuklarla dijital oyun oynarken geçen vakit ve içerikler konusunda birlikte kurallar koyabilirler. Koyulan kuralların uygulanmasına özen gösterilmesine, koyulan sürenin aşılmamasına ve bunun nedenlerinin çocuğa açıklanmasına dikkat etmelidirler.

- Yaşa göre ekran sürelerine baktığımızda;

0-3 yaş grubu için ekranla ilgilenme önerilmez,  
3-6 yaş arası için 30 dakika,  
ilkokul çağı için 45 dakika,  
ortaokul çağı için 1 saat,  
lise çağındaki gençler için ise 2 saat yeterli olacaktır.

- Bedava sunulan dijital oyunların ne gibi riskleri barındırdığı kontrol edilmeli, oyun içi satın alma ve reklam içeriklerine bakılmalıdır.
- İnternet üzerinden bir suç ile karşılaşıldığında:  
[www.ihbarweb.org.tr](http://www.ihbarweb.org.tr) adresinden şikayet gerçekleştirilebilir.



# TEKNOLOJİNİN BİLİNÇLİ KULLANILMASINDA ÇOCUKLARA VE GENÇLERE ÖNERİLER

- Yeteneklerinizi ve ilgilerinizi keşfetmeye çalışın. Sanatsal, sportif, kültürel yönlerinizi geliştirecek ve güçlendirecek kurs, kulüp vb. çalışmalarda yer alın.
- Dijital oyun oynama sürenizi belirleyin. Süre aşımını engellemek amacıyla alarm kurabilir, hatırlatıcılar belirleyebilirsiniz. Günlük sınırnızı aştığınızda oyununuzu kapatın. Belirlediğiniz süreye sadık kalın, ertelemeyin, süreyi uzatmayın.
- Sanal dünyada da gerçek dünyada olduğu gibi yabancılarla iletişim kurarken dikkatli olun. Kişisel bilgilerinizi (fotoğraf, adres, kredi kartı bilgisi, şifre vb.) paylaşmayın. Karşı tarafın kendini tanıttığından çok bambaşka bir kişi olabileceğini unutmayın.
- Sanal dünyada her hangi bir zorbalık, tehdit ya da şantaja maruz kaldığınızda bu durumu güvendiğiniz bir yetişkine mutlaka haber verin.



- Ekranlarla (tablet, telefon vb) geçirdiğiniz vaktin sorumluluklarınızın (ödev teslimi, temizlik gibi) önüne geçmesine izin vermeyin.
- Teknoloji bağımlılığı, sanal zorbalık, bilinçli internet kullanımı, dijital okuryazarlık gibi konularda bilgili olun.

## KAYNAKÇA

Aksakallı, G. (2021). Dijital Mahremiyet.

<https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/mtnwT.pdf> . Erişim tarihi: 03/02/2025.

Sağiroğlu, Ş., Bülbül, H. İ., Kılıç, A., Küçükali, M., Bayzan, Ş. ve Samur, Y. (2022). Dijital Oyunlar-1: Araçlar, Metodolojiler, Uygulamalar ve Öneriler.

<https://acikkaynak.gim.org.tr/img/dijital-oyunlar-1.pdf> . Erişim Tarihi: 20/01/2025.

Yeşilay (2017). Yeşilay'dan Ekran Karşısında Geçirilen Süreler İçin Uyarı. <https://www.yesilay.org.tr/tr/haberler/yesilaydan-ekran-karsisinda-gecirilen-sureler-icin-uyari> . Erişim tarihi: 10/01/2025.

Yeşilay (2024). İnternetin Güvenli Kullanımı ve Siber Zorbalık. <https://tbm.org.tr/tbm-arsiv> . Erişim tarihi: 03/02/2025.