

ÜSKÜDAR AYŞE HÜMEYRA ÖKTEN KIZ İMAM HATİP LİSESİ



REHBERİM GAZETESİ

Keziban YALÇINKAYA
PSİKOLOJİK DANIŞMAN ve REHBER ÖĞRETMEN

E K İ M 2 0 2 3



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Teknolojinin hayatın diğer bölümlerini sekteye uğratmadan, yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğinde kullanılmasına **Bilinçli Teknoloji kullanımı** denir.

Hayatı kolaylaştırma, sosyalleşme aracı olarak kullanma, iletişimde kolaylıklar sağlama, hızlı bilgi alışverişi sağlama, fatura ödeme, bankacılık işlemleri gibi bir çok alanda teknolojinin faydalarını yaşamaktayız. Çeşitli online eğitimlere katılabilmekte, eğitimde faydalı olan bir çok içeriklere kolaylıkla ulaşabilmekteyiz. Teknolojinin sayılamayacak kadar çok faydasının yanında bir çok da zararı var. Gerek ebeveynlerin gerekse çocukların, uzun saatler teknolojik aletlerin başında vakit geçirmeye başlaması günümüzde büyük problemlere sebep olmaya başlamıştır.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknolojinin problemleri kullanımından bahsetmek için kişinin teknolojik cihazları aşırı ve kontrolsüz olarak kullanıyor olması ve günlük rutinlerinin bozulmasına yol açarak işlerini aksatıyor olması gerekmektedir. Teknolojiyi aşırı, yanlış ve bilinçsiz bir şekilde kullanan bireylerde çok yönlü etkiler görülür.



- Fiziksel olarak halsizlik,
- Beden duruşunda bozukluk,
- Ellerde uyuşma, gözlerde yanma ve batma, kas ağrıları
- Obsesif (takıntılı), depresif, aşırı savunmacı, kaygılı,
- Düşük özgüven, yalnızlaşma
- Sorumluluklarını erteleme
- Kişilerin yüz yüze iletişimlerinin zayıflaması,

- Sosyalleşmelerinde azalma,
- Bağımlılık yapıcı oyunların ve uygulamaların beraberinde getirdiği hem psikolojik hem fiziksel problemler teknoloji bağımlılığının göstergeleridir.

Öyle ki kişiler gece uykuya geçmeden önce telefonlarını ellerine almakta "ne olup bittiğine şöyle bir son kez bakayım" diyerek saatlerce ekrana esir olabilmekte ve aynı şekilde sabah uyağlarında da ilk iş olarak sosyal medya hesaplarını kontrol edebilmektedirler.

İÇERİK

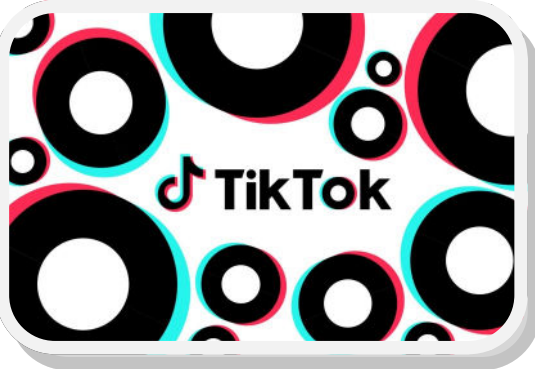
- Bilinçli Teknoloji Kullanımı
- Teknoloji Bağımlılığı Nedir?
- Sosyal Medya Araçları ve Riskler
- Dijital Oyunlar
- Oyun Bağımlılığı
- Siber Zorbalık Nedir?

SOSYAL MEDYA ARAÇLARI VE RİSKLER

facebook



YouTube



Facebook: Kullanıcıların arkadaşlarıyla iletişim kurmasını ve bilgi alışverişi yapmasını amaçlayan bir sosyal medya aracıdır. Facebook'ta herhangi bir sayfa veya çeşitli sayfalarda paylaşılan gönderiler beğenildiğinde beğenilen bu sayfalara benzer özellikte başka sayfa önerileri de kullanıcıların karşısına çıkarılmaktadır. Kişilerin paylaştığı, kendileri hakkında girdikleri bilgiler de dâhil olmak üzere her türlü veri kayıt altında olmakta ve kişisel özellikler de göz önünde bulundurularak karşısına benzer sayfalar çıkabilmektedir. Buradan da anlaşılacağı gibi mahremiyet ve güvenliğin önemi büyük önem taşımakta ve her kişinin kendine göre önlemler alması gerekmektedir. Çünkü bilgiler kişiler tarafından silinse ve hesaplarını kapatsa dahi veri tabanından veriler silinmemektedir.

Instagram: Tıpkı diğer uygulamalar gibi kişilerin tanımadığı kişilerle iletişim kurabileceği, fotoğrafların ve kişisel bilgilerin paylaşılabilirdiği bir mecradır. Diğer sosyal medya araçlarında olabileceği gibi kişilerin algılarını, davranışlarını etkileyebilecek boyutlara gelmiştir. Küçük yaşta çocuklar neyi kiminle paylaşacakları konusunda yetkin değillerdir ve mahremiyet kavramları gelişmemiştir. Küçük yaşta çocuklar paylaştıkları fotoğrafların kötü niyetli kullanıcılar tarafından kullanılacağını ve kötü sonuçlar doğurabileceğini hesaba katamayacaklardır.

Youtube günümüzde oldukça yaygın olarak kullanılan popüler bir video paylaşım uygulamasıdır. Oyalanma aracı olarak saatlerce ve kontrolsüz bir şekilde kullanılmadığı sürece oldukça faydalı paylaşım ve bilgi edinme kaynağı olarak kullanılabilir. Yetişkinler için bile dikkat gerektirirken çocuklar için daha da fazla dikkat edilmesi gereken bir alandır. Ebeveynlerin Youtube uygulamasını işlevsel kullanmaları ve çocuklarını iyi yönlendirmeleri gerekmektedir. Bunun en önemli sebebi çocuğun psikolojik ve bedensel sağlığını korumaktır. Videodan videoya gezinirken birçok uygunsuz içeriğe, şiddet, müstehcenlik, siber zorbalık ve birçok reklama maruz kalılabilmektedir.

TikTok: Kısa müzik videoları oluşturmak ve paylaşmak için uygulamada yer alan popüler müzikler kullanılarak kısa videolar çekilebilmekte ve sonrasında paylaşılabilen sosyal medya uygulamasıdır. Kullanıcılar kendi videolarını oluşturmak dışında diğer kullanıcıları takip edebilmekte ve onların paylaştıkları videoları izleyip yorum yapabilmektedir. Bu özelliği itibarıyla etkileşimli bir uygulamadır. TikTok, küfür, şiddet, müstehcenlik gibi çocuklar için olumsuz örnek oluşturacak olumsuz içerikleri barındırması sebebiyle çocuklar için uygun bir alan değildir. Tiktok platformunda henüz hesap oluştururken bile isim, soy isim, e-posta, telefon numarası, fotoğraf, konum gibi bilgiler toplanmaktadır.

DİJİTAL OYUNLAR

Oyunların olumlu ya da olumsuz etkilerini belirleyen temel faktör oyunların içerikleridir.

Eğitici Dijital Oyunların Olumlu Etkileri (Dikkat ve strateji becerilerini geliştirici oyunlar vb.)

- Görsel-dikkat becerilerini geliştirir.
- Eğitsel içerikli oyunlar ders başarısını artırır.
- Problem çözme becerisi kazandırır.
- Strateji geliştirme, akıl yürütme becerilerini geliştirir.
- Karar verme becerilerine katkı sağlar.
- Başarı duygusu kazandırır ve öz güveni artırır.
- Günlük yaşamda ve eğitimi sırasında öğrenilen pek çok kavram bilgisayar oyunları ile pekiştirilebilir.

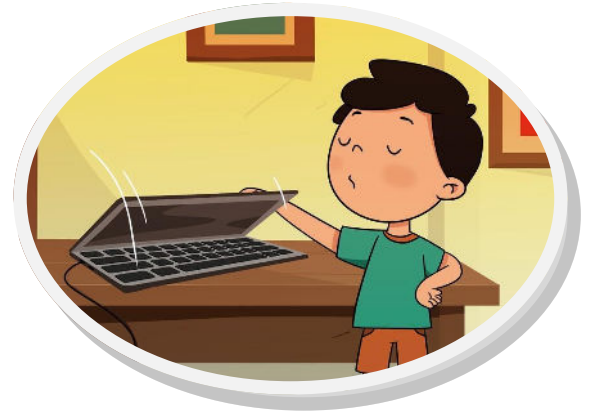


Dijital Oyunların Olumsuz Etkileri (Şiddet, korku, cinsellik vb. içeren oyunlar)

- Suç kavramını algılamakta zorluk yaşanabilir.
- Gerçek ve sanal olan ayırt edilemeyebilir.
- Aile içi iletişim azalabilir.
- Başarı olumsuz etkilenebilir.
- Dil gelişimi olumsuz etkilenebilir.
- İçerik kapanma görülebilir; sosyal aktivitelere ve dış dünyaya ilgi azalabilir.

Oyun Bağımlılığı

- Oyun oynama süresini kontrol edeme-
- me,
- Günlük yapılacak etkinliklere karşı ilgi kaybı,
- Yarattığı olumsuz durumlara rağmen karşı koyulamaz şekilde oyuna devam etme isteği,
- Oyun oynamadığı zaman yoksunluk hissetme gibi belirtiler gösteren bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmaktadır.



Dijital Oyunlar ve Ailelere Öneriler

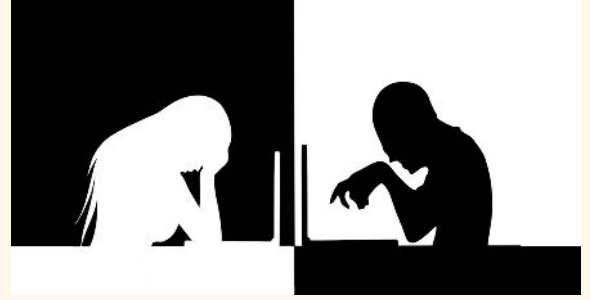
Dijital oyunların çocukların hayatında bağımlılık düzeyine ulaşmaması için;

- Ebeveynlerin oyun oynayan çocuğa süre kısıtlaması getirerek, oyun sürelerini kontrol altına almaları oyunların bağımlılık yapıcı etkisini azaltacaktır.
- Oyun esnasında çocuklara eşlik etmek ve çocukları yönlendirmek oyundan gelebilecek riskleri azaltacaktır.



SİBER ZORBALIK

Utanç verici kaba davranışlar, küfürlü konuşmalar ve başkalarına karşı düşmanca çevrimiçi ileti gönderme; tehdit, taciz ve negatif yorumlar, izinsiz fotoğraflarını paylaşma, e-posta, web siteleri, sosyal ağlar ve mesajlaşmalar aracılığı ile kasıtlı olarak gerçekleştirilen eylemlere Siber Zorbalık denir. Sanal ortamlarda kullanıcıların davranış biçimleri gerçek hayattan farklıdır. Kullanıcılar bu ortamda sanal kimlikler oluşturmakta, duygu, düşünce ve çeşitli bilgileri tanınma korkusu yaşamadan rahatlıkla paylaşabilmektedir. Bunun bir sonucu olarak dedikodular, tehditler ve uygunsuz içerikler internette çok hızlı bir şekilde yayılmakta ve genç nesli hem **siber zorba** hem de **siber mağdur** yapabilmektedir.



Hangi Eylemler Siber Zorbalık Kapsamına Girer?

Aşağıda siber zorbalık kapsamına giren davranışlar sıralanmıştır. Çevrimiçi ortamlarda kendiniz, bir yakınınız veya çocuğunuz bu durumlara maruz kalıyorsa siber zorbalıkla karşı karşıyasınız demektir.

- **Dedikodu:** Kamuoyunda spekülasyon oluşturma. Çevrimiçi ortamlarda hakkınızda kasıtlı ve alenen dedikodu yapılması.
- **Dışlama:** Bir grup arkadaştan bir kişiyi ayırma. Özellikle okulda başlayan ve siber ortamda devam eden dışlanma.
- **Taciz:** Sürekli ve kasıtlı olarak yapılan zarar verici ve rahatsız edici davranışlar.
- **Takip:** Her an izlenildiğini hissetme. İnternette başlayıp, gerçek hayata yansıyan takip ediliyormuş hissi.

- **Trollemek:** Kasten ve maksatlı olarak yapılan provokasyon (kışkırtma) ve örtülü hakaret, sabotaj.
- **Yorumlar:** Yazı, fotoğraf, video yoluyla yapılan hakaret ve küfür içeren negatif iletiler. Saygısızlık: İletişimde haddi aşmak ve bunu devam ettirmek.
- **Sahte Hesap:** Kurban adına sahte hesaplar oluşturularak ve bu oluşturulan sahte hesaplar yoluyla tehdit ve zorbalığı sürdürmek.
- **Kandırma:** Başkalarının çeşitli, gizli bilgilerini yayınlamak ve bunları çarpıtarak insanları aldatmak, dolandırmak.
- **Manipüle:** Kurbanın kendisi gibi davranmak.

Siber Zorbalıktan Korunmanın İpuçları Nelerdir?

- Her şeyden önce iletişim araçları ve internet bilinçli kullanılmalıdır.
- Ele geçirilmesi ve tahmin edilmesi zor kullanıcı şifresi belirlenmelidir.
- Güvenlik (antivirüs vb.) yazılımları güncel olmalıdır.
- Yüz yüze ilişkilerdeki etik kurallar sanal ortamda da aynıyla uygulanmalıdır.
- Tanınmayan kişilerden gelen mesajları okumamak, onaylamamak, paylaşmamak ve engellemek güvenlik için elzemdir.
- Web sitelerini gezinirken şüpheli olunmalı, bilginin kaynağını araştırılmalı ve kişisel bilgiler her web site ile paylaşılmamalıdır.
- Kimliği bilinmeyen maillere dikkat edilmeli. Sahte hesap olma ihtimalini göz önünde bulundurularak davranılmalıdır.
- Gerçek hayattaki davranış biçimi sanal ortamda da korunmalı ve siber zorbalığın suç olduğu bilinmelidir.



TEKNOLOJİ KULLANIMINDA ALINACAK TEDBİRLER

- Sosyal Medyayı 13 yaşından küçük çocuklar kullanmamalıdır.
- 13 yaşından büyük çocuklar ise ebeveynlerinin eşliğinde kullanılmalıdır.
- Teknolojik aletler ile çocuklar yalnız başlarına ve kontrolsüz bırakılmamalıdır.
- Ebeveynlerin Teknolojiyi susturucu olarak kullanmamaları, uzun süreli kullanımının çocukların fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimlerine büyük zararlar verebileceği unutulmamalıdır.
- Çocukların uygun olmayan küfür veya müstehcen içerikler barındıran videolar ile karşılaşmaları ihtimaline karşı uygulama ebeveyn denetiminde kullanılmalıdır.
- Çocukların Sosyal Medya hesabı ebeveynleri tarafından takip edilmeli, yaş grupları için uygun olan hesapları takip ettiklerinden emin olunmalıdır.
- Uygulama üzerinden konum bilgisi paylaşılması adına konum servisleri kapatılmalıdır.
- Hesabın gizlilik ayarlarının yapıldığından emin olunmalıdır. Ayarlar => Gizlilik=> Hesap Gizliliği bölümünden "Gizli Hesap" seçilerek profil gizliliği aktif hale getirilmelidir.
- Mahremiyet kavramı ve çocukların neyi kiminle paylaşabilecekleri ebeveynler tarafından çocuklara etraflıca anlatılmalıdır.
- Kullanıcılar, sahte ürün satışı yapan sayfalara karşı dikkatli olmalı, güvenilirliği teyit edilmeden bu sayfalardan alışveriş yapmamalıdır.
- Tanınmayan kişilerden gelebilecek olan mesajlara dikkat edilmeli, uygunsuz bir içerik barındırıyorsa sosyal medya hesabının ilgili şikâyet bölümünden bildirilmelidir.
- Arama motorlarında yapılan sorgulamalara karşı, profil bilgileri kapatılmalıdır.
- Paylaşılan videolara sadece tanıdık kişilerin ulaşabilmesi, içeriklerin tanıdık kişiler tarafından görüntülenebilmesi, yabancı kişilerden gelebilecek olan mesajlar ve yorumların engellenebilmesi için gizlilik ayarları "özel" olarak ayarlanmalıdır.



Sonuç olarak; Küçük yaştaki çocukları sosyal medya araçlarının olası tehlikelerinden korumak için ebeveynlerin çocuklarının kullandıkları sosyal medya araçları hakkında bilgi sahibi olmaları ve hesaplarının kontrolünü sağlamaları gerekmektedir. Gençlerin ve çocukların internet ortamında şahsi bilgileri ve özel fotoğraflarını neden paylaşmamaları gerektiği, paylaşmaları halinde nelerle karşılaşabilecekleri, kimlerle iletişim kurabilecekleri, takip ettikleri kişilerin ve sayfaların güvenilirliği konularında ebeveynlerin çocuklarını bilgilendirmeleri onların sosyal medya kullanımında yanlış tutum ve davranışları göstermemeleri adına daha bilinçli hareket etmelerini sağlayacaktır.