



Bilinçli Teknoloji Kullanımı

İBRAHİM TURHAN MESLEKİ VE
TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Rehberlik Servisi

Bilinçli Teknoloji Kullanımı

Sunu içeriğinde neler var?

1



BAĞIMLILIK NEDİR?

Teknoloji bağımlılığı nedir?

2



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ NELER OLABİLİR?

Teknoloji bağımlılığın sebepleri neler olabilir?

3



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ZARARLARI NELERDİR?

4

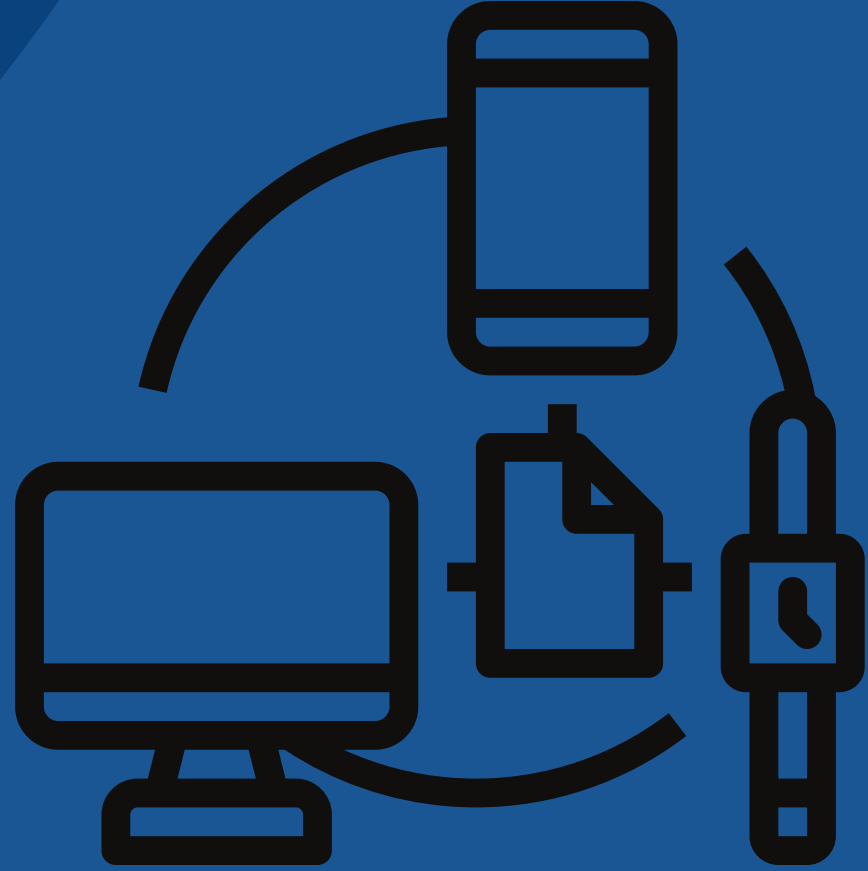


KENDİMİ NASIL KORUYABİLİRİM?

Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim?

Bağımlılık nedir?

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.



Teknoloji Bağımlılık nedir?

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



Teknoloji bağımlılığın belirtileri neler olabilir?



Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi



Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması



Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi



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

Teknoloji Bağımlılığın Sebepleri Neler Olabilir?

KontROLSÜZ ve ölçüsüz kullanımın
ne olduğuna dair bilgi eksikliği

Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek
veya önemsememek

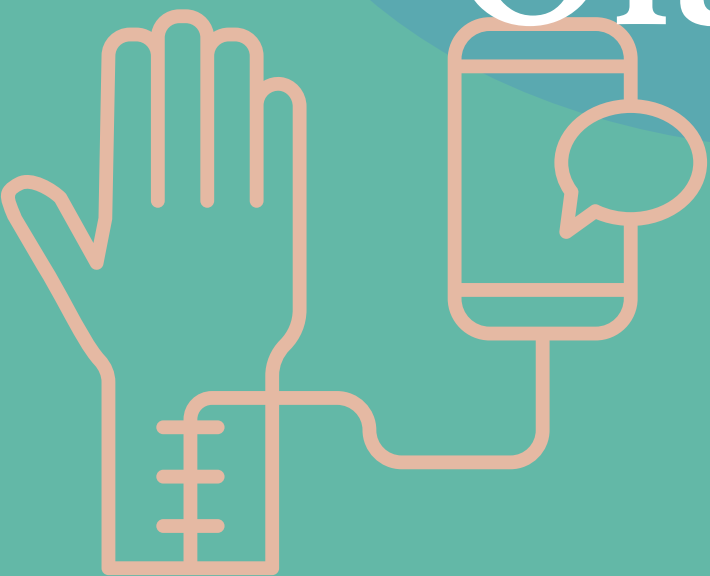
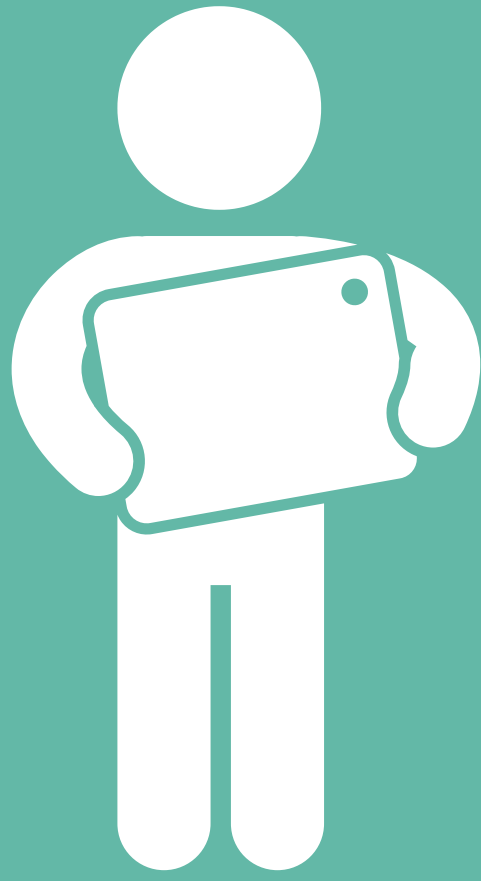
Bağımlı arkadaş çevresinin
içerisinde bulunmak

Sosyal ilişki kuramamak ya da
kurarken güçlük çekmek

Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey
bulamamak

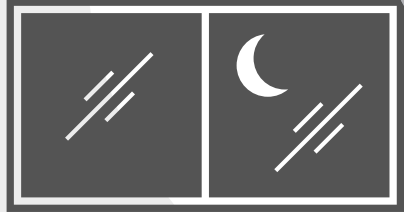
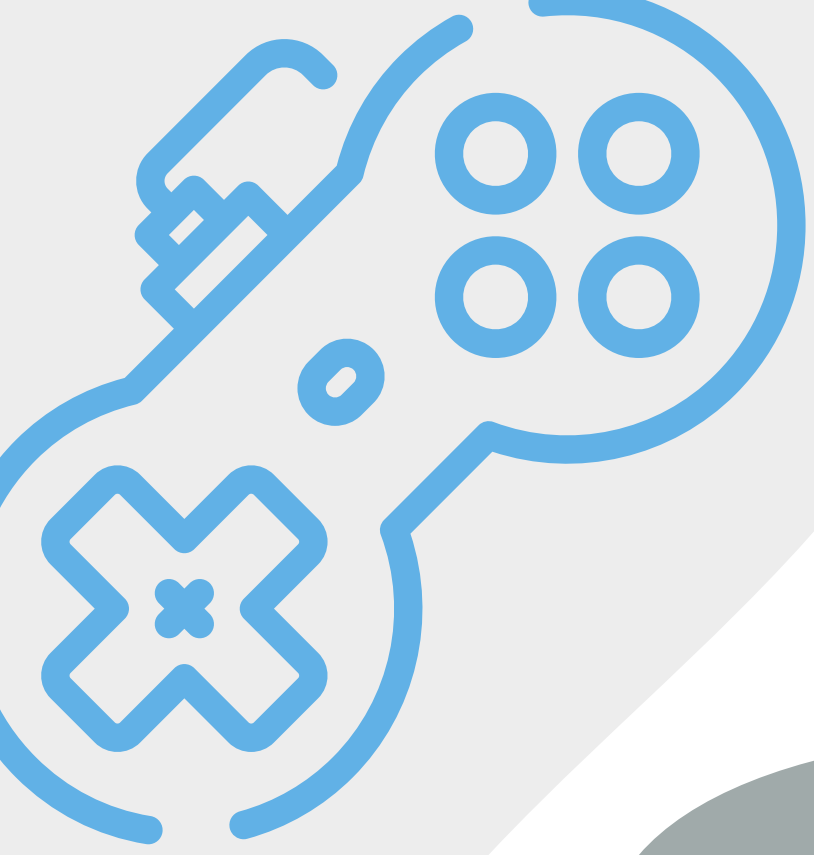
Dışlanma korkusu

Gerçek dünyada başarılamayan şeyleri sanal
dünyada elde etmeye çalışmak



Teknoloji bağımlılığının zararları nelerdir?

- Kişiler arası duyarlılıklar azalması
- Özgüvende düşüş
- Sürekli uykusuz ve yorgun görünmeler
- Çevreyle arasındaki ilişkinin zayıflaması ya da kopması
- İnternetteki arkadaşlıkları fiziksel arkadaşlıklara tercih etme
- Sosyal kaygı düzeyinde ve saldırganlık davranışlarında yükselme
- İçe dönüklük (çekinme-kaçınma hâli)



Kendimi nasıl koruyabilirim?

ALTERNATİFLER OLUŞTURUN

Bir spor ya da hobi çalışmasına katılmak olabilir.

HEP OTURMAK OLMAZ!

Sürekli teknolojik alet başında olmak, fiziksel aktivitemizi kısıtlayarak hareketsiz bir yaşam sürmemize sebep olur.

ORTAK VAKİTLERİ ÇOĞALTIN

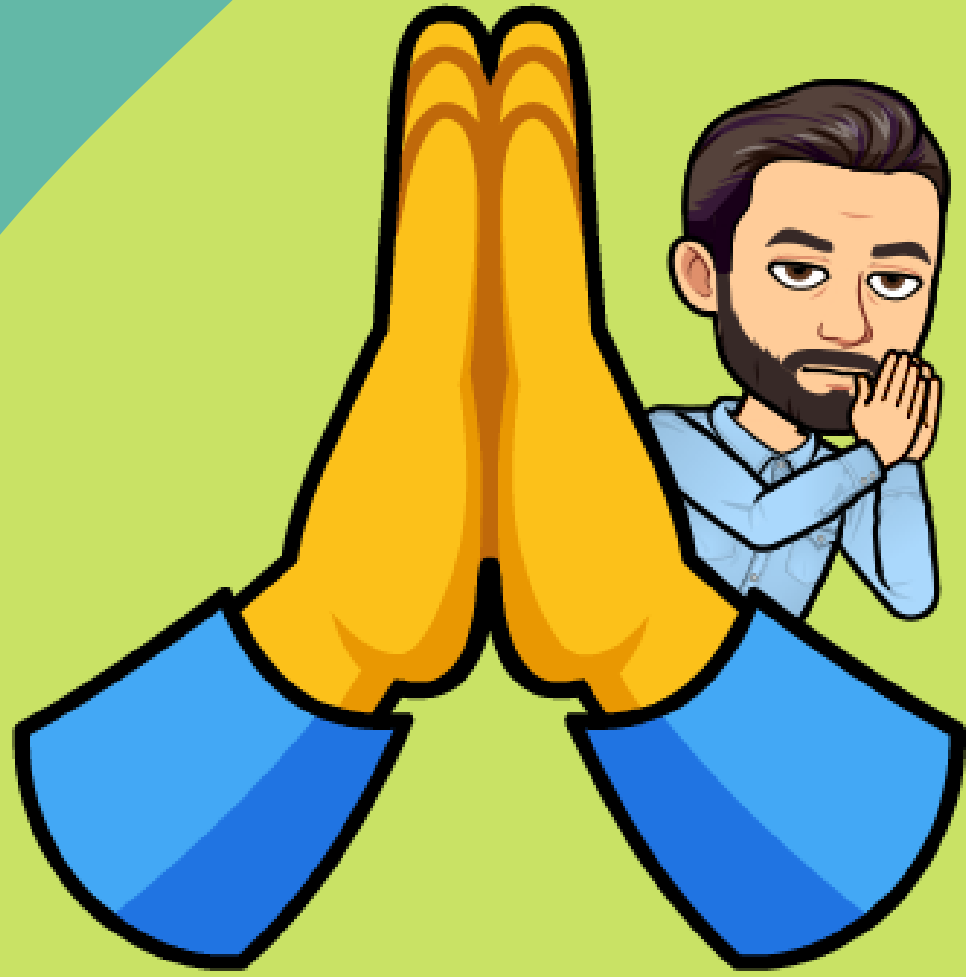
Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına özen gösterin.

ZAMAN SINIRLAMASI ŞART

Teknoloji ile geçireceğiniz zamanı başından planlayın.

DÜŞÜNCELERİNİZİ KONTROL EDİN!

Teknoloji bağımlılığına sebep olan ya da teknoloji bağımlılığını arttıran otomatik düşüncelerinizi ve şartlanmışlıklarınızı gözden geçirebilirsiniz.



İBRAHİM TURHAN MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Rehberlik Servisi

İZLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİZ .

