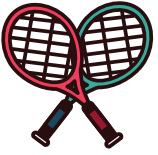


Bilinçli Teknoloji Kullanıcısı Olmak İçin Neler Yapabilirsin?



Kullanım süreni belirledikten sonra bir aktivite planlayabilirsin.



Düzenli spor yaparak bedenini ve zihnini ekrandan uzak tutabilirsin.



Sosyal aktivitelere zaman ayırarak arkadaşlarınla daha çok vakit geçirebilirsin.

Teknolojik araçları kullandığın zamanı değiştirebilirsin. Böylece kontrol senin elinde olur.



Bir uzmandan yeri geldiğinde yardım isteyebilirsin.



Bilinçli teknoloji kullanıcısı olarak sorumluluklarını aksatmadan her şeyi zamanında yapabilirsin.

Kaynakça
www.tbm.org.tr



ISPARTA
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Bilinçli Teknoloji Kullanımı

Lise Öğrenci Broşürü

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetme durumudur. Kişinin iradesi dışında olan bu durum günlük rutinini olumsuz etkilemekte olup tüm vaktini buna ayırmasına neden olmaktadır.

Bağımlılığın belirtilerine bakacak olursak;



Kullanılan madde miktarını veya davranışa harcanan zamanı arttırmaktadır.



Kullanım veya davranış sıklığında bir azalma yaşandığında huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinde artış görülmektedir.



Sebepler olduğu sorunlara rağmen kullanım veya davranış sıklığını sürdürmeye neden olmaktadır.



Kişinin sorumluluklarını yerine getirmesine engel olmaktadır.



BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

Kişi bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu durum adım adım ilerler.



İlk Adım (Deneyisel Kullanım): Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı merak edip ona yönelmesi ve onu denemek için kullanmasıdır.



İkinci Adım (Sosyal Kullanım): Bağımlılığı başlatan en önemli sebeptir. Kişinin bir arkadaş grubuna dahil olmak ve onay almak için teknolojiyi sürekli kullanmasıdır.



Üçüncü Adım (Amaca Dönük Kullanım): Kişinin zevk almak veya problemlerinden kaçmak amacıyla teknolojiyi kullanmasıdır.



Dördüncü Adım (Bağımlı Kullanım): Bu aşamada artık kişinin teknoloji kullanımı için bir sebebe ihtiyacı yoktur. Bağımlılık noktasına gelinmiştir.

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Teknolojinin insana faydaları sayısızdır. Ancak teknolojinin kontrolsüz bir şekilde ve sınırsız kullanılmasının çocuklar ve gençler üzerinde bazı olumsuzlukları vardır. Bu olumsuzluklar;



Düşünce süreçlerinde bozulma



Sosyal gelişimde gerilik



Öz güven düşüklüğü



Yüksek sosyal kaygı düzeyi



Saldırganlık eğilimi



Giderek yalnızlaşma



Sosyal ilişkileri sürdürmede zorluk çekme

