

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Gündem

- Konu Başlıkları
 - TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?
 - BELİRTİLERİ NELERDİR?
 - SEBEPLERİ NELERDİR?
 - KİMLER RİSK ALTINDADIR?
 - TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ADIMLARI
 - TEKNOLOJİK BAĞIMLILIKLAR
 - SONUÇLARI NELERDİR?
 - KENDİMİ NASIL KORUYABİLİRİM?

Teknoloji bağımlılığı, elektronik cihazların kontrolsüz bir şekilde kullanılmasını ifade eder. İrade kaybedilir, kendini denetleyemez, onsuz bir yaşam sürdüremez.



Belirtileri nelerdir

1.

Planlanandan daha fazla ,teknolojiye maruz kalmak, giderek geçirilen vakit artar

2.

Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ve zihnen teknolojiyle geçirmek

3.

Gizlilik ve yalanlar

4.

Ruhsal, bedensel, sosyal sorun oluřturmasına rađmen kullanmaya devam etmek

5.

Dikkat eksikliđinin ileri düzeyde olması

6.

Huzursuzluk, uykusuzluk, öfke

7.

Günlük hayattan fazlasıyla ödün vermek

8.

Teknolojinin günlük hayattaki sorumluluklarını yerine getirmesin engellemesi

Sebepleri Nelerdir?

1.

Bağımlılığın sonuçlarını
bilmemesi ve
önemsememesi

2.

Arkadaş etkisi

3.

Diğer bağımlılıkların dışa
vurumu

4.

Geçek hayatta
başaramadığı başarı
duygusunu sanal alemde
araması

5.

bilgi eksikliği

6.

Merak duygusunu kontrol
edememesi

7.

Dışlanma korkusu

8.

Problemlerin altından
kalkamadığında teknolojiye
yönelmesi, depresyon

9.

Sosyal ilişki kurmakta
zorlanması, utangaçlık
sosyal anksiyete

Kimler Risk Altındadır?

Spordan uzak duran
hareketsiz yaşamları tercih
edenler, kaliteli aktiviteleri
olmayanlar

Olumsuz ve bağımlı arkadaş
çevresi

Sosyal becerileri düşük
olan, ders başarısı düşük
olan kişiler

Aile içinde iletişimin zayıf ve
çatışmaların olması
Aileleri teknolojiyi olumsuz
ve bilinçsiz kullananlar

Teknoloji Bağımlılığının Adımları



Deneysel Kullanım

Merak



Sosyal Kullanım

Grupla Kullanmak



Operasyonel
Kullanım

Belirli bir amaç gütmek



Bağımlı Kullanım

Sorunun Ağına Takılıp
Kalmak

Teknoloji Bağımlılığının Adımları

Tolerans Gelişir

Yoksunluk Sendromu Yaşar

Kontrol Mekanizması Çalışmaz

Sağlık Problemleri Başlar

Psikolojik Bozukluklar Başlar

Sorumluluklarını Aksatmaya
Başlar

Zihin Kitlenir

Yalan Söylenir

Duygudurum Bozulur

Teknolojik Bağımlılıklar

●
Telefon Bağımlılığı

●
İnternet Bağımlılığı

●
Sosyal Medya
Bağımlılığı

●
Video ve Oyun
Bağımlılığı

Platforma Özgü Bağımlılık
Sürekli Kaydırma
Kendini Sunma Bağımlılığı

Teknoloji Bağımlılığının Sonuçları Nelerdir

DUYGUSAL ZARARLARI	FİZİKSEL ZARARLARI
DEPRESYON SUÇLULUK DUYGUSU	SIRT AĞRILARI BOYUN AĞRILARI
DIŞ DÜNYA VE SOSYAL ÇEVRE İZOLASYON ZAMAN KAVRAMINI YİTİRMEK	BAŞ AĞRILARI GÖZ KURULUĞU VE DİĞER GÖRÜŞ PROBLEMLERİ
ANİ RUH DURUM DEĞİŞİMİ KORKU	UYKUSUZLUK AŞIRI KİLO KAYBI VE OBEZİTE
YALNIZLIK HİSSİ AŞIRI SAVUNMACILIK	SAĞLIKSIZ BESLENME
ANKSİYETE İÇE DÖNÜKLÜK	KİŞİSEL BAKIM VE HİJ YENİ AKSATMA

KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ, RİSKİ NASIL AZALTABİLİRİZ?

ALTERNATİFLER OLUŞTURUN	HEDEFLER KOYUN
FİZİKSEL AKTİVİTE EDİNİN HAREKET EDİNİN	HATIRLATICI KARTLAR KULLANIN
AİLENİZLE ORTAK VAKTİNİZİ ARTIRIN	GEREKİĞİNDE YARDIM İSTEYİN
ZAMAN SINIRLAMASI ŞART	DÜŞÜNCELERİNİZİ KONTROL EDİN
SOSYAL BECERİLER EDİNİN	ALİŞKANLIKLARINIZI GÖZDEN GEÇİRİN
DIŞ DURDURUCU KULLANIN YANI HEMEN ARDINDAN PLAN YAPIN	TEKNOLOJİK ALETLERİ EVDE ORTAK AÇIK ALANDA KULLANIN

DİJİTAL DETOKS

NET HEDEFLER BELİRLEYİN

Dijital detoksunuzun amacını ve bu süre zarfında neyi başarmayı hedeflediğinizi belirleyin.

KİŞİLERİ BİLGİLENDİRİN

Arkadaşlarınızı, ailenizi ve iş arkadaşlarınızı detoks planınız hakkında bilgilendirin.

SINIRLAR OLUŞTURUN

Dijital cihazların yasak olduğu belirli zamanlar veya yerler belirleyin

YAVAŞ YAVAŞ FİŞTEN ÇEKİN

Ekran sürenizi kademeli olarak azaltın.

DİJİTAL DETOKS

AKTİVİTELERİ PLANLAYIN

Detoks sırasında yapmak istediğiniz okuma, yürüyüş veya sevdiklerinizle vakit geçirme gibi çevrim dışı etkinliklerin bir listesini hazırlayın.

RAPOR VERİN

Detoksta size katılabilecek veya sizi sorumlu tutmaya yardımcı olabilecek bir arkadaşınızla veya aile üyenizle ortak olun.

YANSITIN

Detoks döneminizi; teknolojiyle olan ilişkinizi ve ileride nasıl daha sağlıklı alışkanlıklar edinebileceğinizi düşünmek için kullanın.

Teşekkürler!

PSİKOLOJİK DANIŞMAN REHBER
ÖĞRETMENİ NAGİHAN YAVUZ