

ŞEHİT ŞEYHO ŞIŞMAN ANADOLU LİSESİ

# PDR BÜLTENİ

Mayıs 2021 Haziran 2021/Sayı:5



<http://sssalisesi.meb.k12.tr>

**Psikolojik Danışmanlık  
& Rehberlik Birimi  
HATİCE KOÇ**

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Günümüzde, insan yaşamında bilgisayar teknolojisinin ve bu teknolojiye dayalı araç-gereçlerin kullanımı oldukça artmış olup, her geçen gün daha da artmaya devam etmektedir. Özellikle, son yıllarda internetin yaygınlaşması ve internet ortamındaki uygulamaların genişlemesi ve çeşitlenmesi teknolojiyi insan yaşamının vazgeçilmez bir aracı haline getirmiştir. İnternet teknolojisi ve bu teknolojinin sağladığı uygulamalar bireylerin yaşamını kolaylaştırmış, geliştirmiş ve yaşam kalitesini artırmıştır. Artık, bireyler zamanını ekonomik bir biçimde kullanarak her türlü bilgiye çok kısa bir zamanda ulaşabilmekte ve pek çok faaliyeti internet ortamından gerçekleştirebilmektedir. Bununla birlikte, internet sağladığı olanaklara rağmen uygun olmayan kullanım davranışları nedeniyle zaman zaman olumsuz sonuçlara da yol açabilmektedir. Dolayısıyla, geçmişten günümüze her teknolojik yeniliğin insan yaşamına getirdiği katkıların yanı sıra onun uygun olmayan bir biçimde kullanımından kaynaklanan olumsuz sonuçları, şu an internet teknolojisi için de yoğun olarak görmek mümkündür.

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

Teknolojiyi; fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek şekilde kullanarak teknoloji kullanımını kendimiz için zararlı hale getiririz.

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

1. Teknoloji (bilgisayar/tablet/telefon/internet/ sanal oyun) başında harcanan vaktin giderek artması
2. Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
3. Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi
4. Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
5. Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması
6. • Zamanının büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi
7. Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesine engel olması

## TEKNOLOJİNİN ZARARI NEDİR?

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir. Örneğin teknoloji kullanım süresi arttıkça çocuk ve gençlerde düşünce süreçleri bozulur. Kişinin duyarlılıkları azalır, genel sağlık düzeyi düşer. Bu kişilerde obsesif, depresif, kaygılı, düşmanca, korku dolu, şüpheli düşünceler artabilir. Yoğun bir şekilde internet kullanan ve bilgisayar oyunları ile zamanını geçiren gençlerin sosyal gelişimleri önemli ölçüde geriler. Özgüvenleri düşer, sosyal kaygı düzeyleri ve saldırganlıkları artar. Yapılan araştırmalar, internette fazla zaman geçiren çocuk ve gençlerin giderek yalnızlaştığını ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşadıklarını ortaya çıkarmıştır. Bilgisayar oyunları ise bağımlı kullanım olduğu takdirde zarar açısından internet kadar zararlıdır. Uzmanlar bilgisayar oyunlarının zihinsel fonksiyonlarda bozulmaya yol açtığını düşünmektedirler.

### TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ NEDEN OLDUĞU SORUNLAR NELERDİR?

#### Fiziksel Şikayetler

1. Gözlerde yanma
2. Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
3. Beden duruşunda bozukluk
4. Elde uyuşukluk
5. Halsizlik

#### Sosyal Alanda Görülen Şikayetler

1. Akademik başarıda düşüş
2. Kişisel ve aile sorunları
3. Zamanı idare etmede başarısızlık
4. Uyku bozuklukları
5. Yemek yememe
6. Aktivitelerde azalma
7. İnternet arkadaşları dışında izolasyon



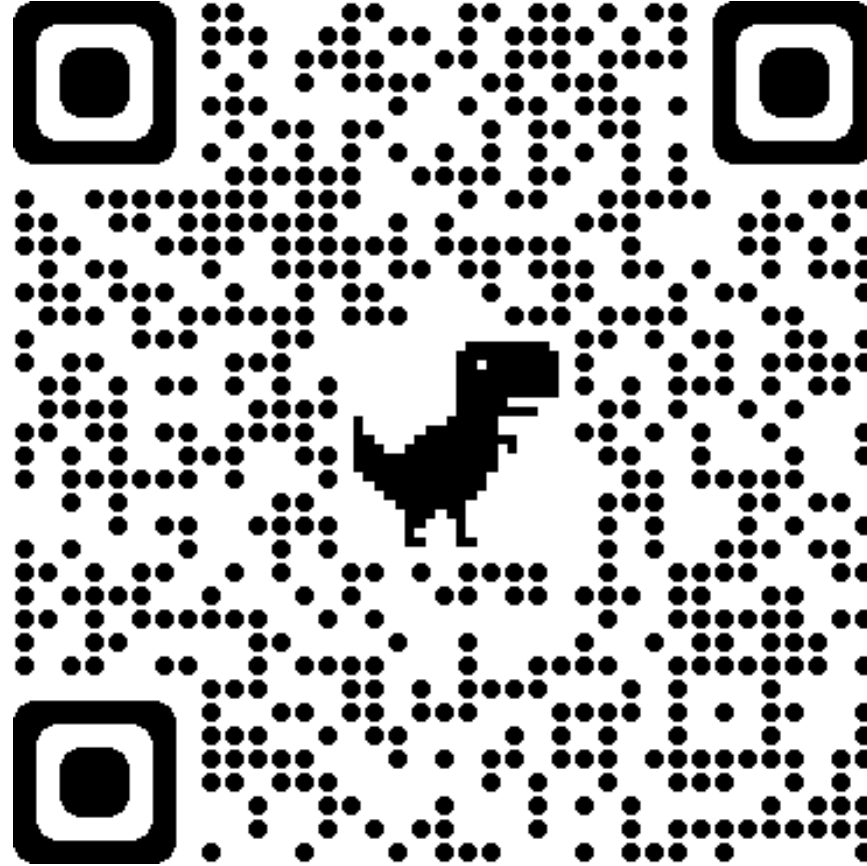
# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İSTEYENLER NELER YAPMALIDIR?

- 1. Teknoloji kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak** Teknolojinin günlük olarak kullanıldığı mekânlar ve zamanlar bağımlılığa sebep olacak kadar uzun kullanıma müsait olduğu için bağımlılık oluşmuştur. Bu anlamda teknoloji kullanılan zamanları tam zıt saatlere kaydırmak ve mekânı değiştirmek ilk adım olarak faydalı olabilir. Mesela bir kişi en çok akşamları teknoloji kullanıyorsa sabah kullanmaya, odasında kullanıyorsa herkesin olduğu bir zamanda oturma odasında kullanmaya başlayabilir.
- 2. Dış durdurucular kullanmak** Zaman düzenlemesinin ardından yeni zaman düzeninde de bağımlılık oluşmasına engel olmak için kullanımın hemen ardından yapılması zorunlu bir iş planlamak faydalı olabilir.
- 3. Teknoloji kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek** Ucu açık bir kullanım, bağımlılığı her halükârda tetikleyecektir. Bu nedenle mutlaka kullanıma makul bir zaman sınırlaması getirmek şarttır. Bu zaman sınırlaması başta sık ama kısa süreli aralar vermeye başlar ve sonrasında günlük limit belirlenip buna uyulur.
- 4. Çok kullanılan belli işlevlerden uzak durmak** Teknolojinin en çok kullanıma sebebi olan belli işlevlerden uzak durmaya çalışmak önemli bir adımdır. Uzak durulamıyorsa sayı ve süre koymak işe yarayabilir. Mesela günde iki defa gireceğim ve yarım saat kalacağım gibi.
- 5. Hatırlatıcı kartlar kullanmak** Teknolojinin bağımlı şekilde kullanımının neler kaybettiğini ya da bağımlı kullanım olmasa neler kazanılacağını ifade eden hatırlatıcı kartların evin belli yerlerine asılması faydalı olabilir.
- 6. Kişisel defter oluşturmak** Teknoloji bağımlısı kişinin hep yapmak isteyip yapmaya vakit bulamadığını düşündüğü faaliyetleri teker teker yazıp sırayla yapmaya başlaması da uygulanabilecek bir yöntemdir.
- 7. Aile terapisine başvurmak** Aile ilişkilerinin bozulması teknoloji bağımlılığının sebebi de olabilir, sonucu da. Her halükârda sağlıklı aile ilişkileri bağımlılığın tedavisinde çok önemli bir unsurdur.
- 8. Hedefler koymak** Teknolojiden uzak kalmayla alakalı düzenli olarak uyulacak hedefler koymak da kişiyi güçlendiren ve tedaviyi destekleyen yöntemlerden biridir.
- 9. Bağımlı olunan teknolojik cihazı ailece kullanmak** Evde birden fazla televizyon, bilgisayar vb. bağımlılık konusu olan cihaz varsa, bunları azaltıp tek bir cihazı ortak kullanım alanında evin diğer üyeleriyle paylaşarak kullanmak da çözüme yardımcı olacaktır.
- 10. Spor yapmak** Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir yolla boşaltabilmek için en uygun faaliyetlerden biridir. Düzenli sporun hayata girmesi bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştıracaktır.
- 11. Yardım istemek** Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan sorunu saklamayıp yardım istemek hem sürekli destek mekanizması bulabilme anlamında hem de tedavi sürecini devam ettirebilme anlamında kullanılması gereken önemli bir yöntemdir.
- 12. Düşünceleri kontrol etmek** Teknoloji bağımlılığına sebep olan ya da teknoloji bağımlılığını arttıran otomatik düşüncelerin incelenmesi ve bunların gerçek hayatta değerlendirilmesi de üzerinde durulması gereken bir yöntemdir.
- 13. Yeni sosyal becerilerin kazanılması** Sosyal beceri eksikliği de teknoloji bağımlılığının sebebi ya da sonucu olarak ortaya çıkabilir. Bu noktada yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilir.

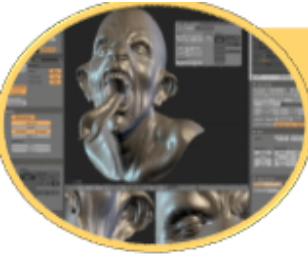
## **Teknolojiye bağlı mısınız yoksa bağımlı mısınız?**

Linke tıklayarak veya karekodu okutarak teste ulaşabilirsiniz.

<http://anket.yesilay.org.tr/formanswer/entry/?formId=1>



# MESLEK KÖŞEMİZ



## ÇOK BOYUTLU MODELLEME VE ANİMASYON

Sinema filmlerinde yer alan görsel efektler, mobil cihazlarda veya bilgisayarlarda oynanan oyunlar, 3 Boyutlu / 2 Boyutlu yapımlar, şehir bölge planlama ve mimarlıkta kullanılan tasarımlar, canlandırmalar, çizgi filmler, bilgisayar oyunları, sağlık hatta günlük hayatta kullanılan ürünlerin birçoğu milyonlarca insanın ilgi alanında bulunuyor. Hızla gelişmekte olan ülkemizde de bu sektör gelişim süreci yaşamakta, fakat yeterli donanım ve bilgiye sahip personel bulamamaktadır. Ağırlıklı olarak şu anda sanayi sektöründe 3D Printer ve CNC makinalarında üretim yapılan ülkemizde nitelikli personel ihtiyacı hissedilen Endüstri, sanayi, sinema, televizyon ve reklam dünyası, genellikle yurtdışından teminle üretimini devam ettirmeye çalışmaktadır.

Tüm sektörlerin ihtiyaç duyduğu nitelikli ara elemanın hem de uygulamacı olarak yetiştirilmesi büyük önem arz etmektedir. 3D modelleme ve animasyon günümüzde birçok sektörde çok farklı amaçlarla kullanılmakta olup bu programdan mezun olacak öğrencilerin birçok sektörde iş bulmaları mümkün olacaktır. 3D modelleme alanında hizmetlere ihtiyaç duyulan sektörlerin bazıları şu şekilde sıralanabilir:

- Endüstriyel Ürün Tasarımı, Mimarlık/ Şehir ve Bölge Planlama/ İnşaat Mühendisliği, İç Mimarlık, Sahne Tasarımı, Makine Mühendisliği, Mekatronik Mühendisliği, Mücevherat Tasarımı, Moda Tasarımı, Görsel İletişim, Ar&Ge Mühendisliği, Kalıp Sektörü, Biyomedikal Mühendisliği, Eğitim Sektörü, Sinema ve Televizyon sektörü, Protez Üretimi, Diş Hekimliği, Reklamcılık, Gıda Sektörü



## ODYOMETRİ

Bu bölümü bitirenler Odyometrist olarak adlandırılırlar. Odyometristler, insanların işitme bozukluğunun derecesini çeşitli testler yardımıyla saptayan ve hastanın durumuna göre işitme cihazı ihtiyacını belirleyen kişidir. Odyometristler kulak, burun, boğaz hekiminin hastayı muayenesinden sonra kulak hastalıklarının tanısı ve tedavi şeklinin belirlenmesinde yardımcı bir laboratuvar hizmeti olan odyolojik testleri hekimin isteği doğrultusunda uygular.

Odyometristler, hastanelerde ve muayenehanelerde, özel eğitim merkezlerinde görev yaparlar. Görev yeri sessiz ve temizdir. Çalışmalar sırasında yoğun olarak kulak, burun, boğaz hekimleriyle, teknisyenlerle, hasta ve hasta yakınlarıyla, zaman zaman çocuk gelişim uzmanlarıyla iletişim hâlinde dirler.

## ÇOK BOYUTLU MODELLEME VE ANİMASYON

## ODYOMETRİ

En Düşük Türkçe Neti	En Düşük Matematik Neti	En Düşük Fen Bilimleri Neti	En Düşük Sosyal Bilimler Neti	En Düşük Puan	En Düşük Puanla Alan Üniversite
• 22,50	• 8,50	• 3,75	• 4,75	• 359	• Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

En Düşük Türkçe Neti	En Düşük Matematik Neti	En Düşük Fen Bilimleri Neti	En Düşük Sosyal Bilimler Neti	En Düşük Puan	En Düşük Puanla Alan Üniversite
• 25,75	• 6,25	• 2	• 11,50	• 324	• Fırat Üniversitesi

\*Türkiye'de tek üniversite



# AYIN ÖDÜLLÜ SORUSU



Pandemi ile beraber artan teknoloji bağımlılığını ortadan kaldırmaya çalışan bir bilim adamı olsaydınız hangi karede yer alıp nasıl bir çalışma yapmak isterdiniz?



# BÜLTENLERİMİZ

ŞEHİT ŞEYHO ŞIŞMAN ANADOLU LİSESİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
VE REHBERLİK SERVİSİ  
BÜLTENİ

OCAK 2021 SAYI:1



ÖĞRENME YOLCULUĞUNDA KÜÇÜK BİR PENCERE:  
BEN NASIL ÖĞRENİYORUM? ÖĞRENİRKEN HANGİ YOLLARDAN GEÇİYORUM?  
KEYİFLİ ÖĞRENMEYE NASIL ULAŞABİLİRİM?  
BULGULARA CEVAP BULMAYI HEDEFLİYORUZ, ARKADAŞLAR.

ŞEHİT ŞEYHO ŞIŞMAN ANADOLU LİSESİ PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ  
HATİCE KOÇ

<http://sssalisesi.meb.k12.tr>

ŞEHİT ŞEYHO ŞIŞMAN ANADOLU LİSESİ  
PDR BÜLTENİ  
Mart 2021- Nisan 2021/Sayı:3



Psikolojik Danışmanlık  
& Rehberlik Birimi  
HATİCE KOÇ

<http://sssalisesi.meb.k12.tr>

ŞEHİT ŞEYHO ŞIŞMAN ANADOLU LİSESİ  
PDR BÜLTENİ  
Şubat 2021-Mayıs 2021/Sayı:2



Psikolojik Danışmanlık  
& Rehberlik Birimi  
HATİCE KOÇ

<http://sssalisesi.meb.k12.tr>

ŞEHİT ŞEYHO ŞIŞMAN ANADOLU LİSESİ  
PDR BÜLTENİ  
Nisan-Mayıs 2021/Sayı:4



Psikolojik Danışmanlık  
& Rehberlik Birimi  
HATİCE KOÇ

<http://sssalisesi.meb.k12.tr>

ŞEHİT ŞEYHO ŞIŞMAN ANADOLU LİSESİ  
PDR BÜLTENİ  
Mayıs 20121 Haziran 2021/Sayı:5



Psikolojik Danışmanlık  
& Rehberlik Birimi  
HATİCE KOÇ

<http://sssalisesi.meb.k12.tr>