

ÖN TEST

**TEKNOLOJİYE BAĞIMLI
YAŞAMAMAK İÇİN
-lise-**

ÖĞRENCİ NO:

Aşağıda teknoloji kullanımına ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizden görüşünüzü, cevaplama için verilen alanda kodlayarak işaretlemeniz istenmektedir. Düşünceyi doğru buluyorsanız “D” gözeneğini, yanlış buluyorsanız “Y” gözeneğini, bilginiz/fikriniz yok ise “F” gözeneğini işaretleyiniz. Cevaplarınız için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

1. Teknoloji kullanmak her zaman hatalıdır.

1 (D) (Y) (F)

- Kişinin ön gördüğünden daha çok zamanını teknoloji kullanarak geçirmesi teknoloji bağımlılığı işaretlerinden birisidir.
- Teknoloji bağımlılığı ile ders başarısı arasında olumlu ya da olumsuz herhangi bir bağ bulunmamaktadır.
- Uzun saatler boyunca teknoloji kullanımı zihinsel fonksiyonların gelişimine önemli katkılarda bulunur.
- Teknoloji bağımlılığı sağlıklı beslenme alışkanlığının bozulmasına yol açar.
- Teknoloji bağımlılığına neden olan etkenlerden birisi de bağımlı arkadaş çevresinin içinde bulunmaktır.
- Kişinin teknolojiyi ölçsüz kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir.
- Teknoloji bağımlılığı kişinin temel ihtiyaçlarını ihmal etmesine neden olmaz.
- Yoksunluk sendromunun baş ağrısı gibi fiziksel belirtileri yoktur.
- İnternette fazla zaman geçiren gençler yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşamaya başlarlar.
- Teknoloji bağımlılığı ile uyku düzeni arasında olumlu ya da olumsuz herhangi bir ilişki bulunmamaktadır.

0	0	0	0	1	D	Y	F	11	D	Y	F	●		
1	1	1	1	2	D	Y	F	12	D	Y	F	●		
2	2	2	2	3	D	Y	F					●		
3	3	3	3	4	D	Y	F	13	1	2	3	4	5	●
4	4	4	4	5	D	Y	F	14	1	2	3	4	5	●
5	5	5	5	6	D	Y	F	15	1	2	3	4	5	●
6	6	6	6	7	D	Y	F	16	1	2	3	4	5	●
7	7	7	7	8	D	Y	F	17	1	2	3	4	5	●
8	8	8	8	9	D	Y	F							●
9	9	9	9	10	D	Y	F							●

- Yoksunluk sendromu yaşayan bağımlı kişide baş ağrısı gibi fiziksel belirtiler görülür.
- İnternette fazla zaman geçirmek gençlerin yüz yüze ilişki kurma becerilerini önemli ölçüde geliştirir.

Aşağıda teknolojinin aşırı kullanımına ilişkin duygularınızı ifade etmeniz için hazırlanmış bazı duygu ifadeleri yer almaktadır. Bu ifadeler sıfat çiftleri hâlinde hazırlanmıştır. Sizden, duygularınızı ifade eden seçeneği, cevaplama için verilen alanda kodlayarak işaretlemeniz istenmektedir. İşaretlemelerinizi, her bir sıfat çiftinin duygularınızı ne derece tanımladığına bağlı olarak yapınız.

ÖRNEK:

Bence teknolojinin aşırı kullanımı...

1.

sevimsizdir.	1	2	3	4	5	sevimsizdir.
--------------	---	---	---	---	---	--------------

1 (1) (2) (3) (4) (5)

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışmak size çok çekici ise 1'i, çekici ise 2'yi, bir duygu ifade etmiyorsa 3'ü, itici geliyorsa 4'ü, çok itici geliyorsa 5'i işaretleyiniz.

Bence teknolojinin aşırı kullanımı...

13.	güvenlidir.	1	2	3	4	5	tehlikelidir.
14.	iyidir.	1	2	3	4	5	kötüdür.
15.	faydalıdır.	1	2	3	4	5	zararlıdır.
16.	keyiflidir.	1	2	3	4	5	keyifsizdir.
17.	bir sorun doğurmaz.	1	2	3	4	5	sorunlara neden olur.

SON TEST

TEKNOLOJİYE BAĞIMLI YAŞAMAMAK İÇİN -lise-

ÖĞRENCİ NO:

Aşağıda teknoloji kullanımına ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizden görüşünüzü, cevaplama için verilen alanda kodlayarak işaretlemeniz istenmektedir. Düşünceyi doğru buluyorsanız “D” gözeneğini, yanlış buluyorsanız “Y” gözeneğini, bilginiz/fikriniz yok ise “F” gözeneğini işaretleyiniz. Cevaplarınız için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

1. Teknoloji kullanmak her zaman hatalıdır.

1 (D) (Y) (F)

- Kişinin ön gördüğünden daha çok zamanını teknoloji kullanarak geçirmesi teknoloji bağımlılığı işaretlerinden birisidir.
- Teknoloji bağımlılığı ile ders başarısı arasında olumlu ya da olumsuz herhangi bir bağ bulunmamaktadır.
- Uzun saatler boyunca teknoloji kullanımı zihinsel fonksiyonların gelişimine önemli katkılarda bulunur.
- Teknoloji bağımlılığı sağlıklı beslenme alışkanlığının bozulmasına yol açar.
- Teknoloji bağımlılığına neden olan etkenlerden birisi de bağımlı arkadaş çevresinin içinde bulunmaktır.
- Kişinin teknolojiyi ölçsüz kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir.
- Teknoloji bağımlılığı kişinin temel ihtiyaçlarını ihmal etmesine neden olmaz.
- Yoksunluk sendromunun baş ağrısı gibi fiziksel belirtileri yoktur.
- İnternette fazla zaman geçiren gençler yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşamaya başlarlar.
- Teknoloji bağımlılığı ile uyku düzeni arasında olumlu ya da olumsuz herhangi bir ilişki bulunmamaktadır.

0	0	0	0	1	D	Y	F	11	D	Y	F	●		
1	1	1	1	2	D	Y	F	12	D	Y	F	●		
2	2	2	2	3	D	Y	F					●		
3	3	3	3	4	D	Y	F	13	1	2	3	4	5	●
4	4	4	4	5	D	Y	F	14	1	2	3	4	5	●
5	5	5	5	6	D	Y	F	15	1	2	3	4	5	●
6	6	6	6	7	D	Y	F	16	1	2	3	4	5	●
7	7	7	7	8	D	Y	F	17	1	2	3	4	5	●
8	8	8	8	9	D	Y	F							●
9	9	9	9	10	D	Y	F							●

- Yoksunluk sendromu yaşayan bağımlı kişide baş ağrısı gibi fiziksel belirtiler görülür.
- İnternette fazla zaman geçirmek gençlerin yüz yüze ilişki kurma becerilerini önemli ölçüde geliştirir.

Aşağıda teknolojinin aşırı kullanımına ilişkin duygularınızı ifade etmeniz için hazırlanmış bazı duygu ifadeleri yer almaktadır. Bu ifadeler sıfat çiftleri hâlinde hazırlanmıştır. Sizden, duygularınızı ifade eden seçeneği, cevaplama için verilen alanda kodlayarak işaretlemeniz istenmektedir. İşaretlemelerinizi, her bir sıfat çiftinin duygularınızı ne derece tanımladığına bağlı olarak yapınız.

ÖRNEK:

Bence teknolojinin aşırı kullanımı...

1.

sevimsizdir.	1	2	3	4	5	sevimsizdir.
--------------	---	---	---	---	---	--------------

1 (1) (2) (3) (4) (5)

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışmak size çok çekici ise 1'i, çekici ise 2'yi, bir duygu ifade etmiyorsa 3'ü, itici geliyorsa 4'ü, çok itici geliyorsa 5'i işaretleyiniz.

Bence teknolojinin aşırı kullanımı...

13.	güvenlidir.	1	2	3	4	5	tehlikelidir.
14.	iyidir.	1	2	3	4	5	kötüdür.
15.	faydalıdır.	1	2	3	4	5	zararlıdır.
16.	keyiflidir.	1	2	3	4	5	keyifsizdir.
17.	bir sorun doğurmaz.	1	2	3	4	5	sorunlara neden olur.