

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi

"SAĞLIKLI İNTERNET
KULLANIMI"

NEDİR?

SAĞLIKLI İNTERNET KULLANIMI

Düşünsel, davranışsal herhangi bir rahatsızlık duymaksızın uygun bir zaman diliminde, istenen amaca ulaşmaya yönelik internet kullanımı olarak tanımlanmaktadır.



SAĞLIKLI İNTERNET KULLANIMI



Sağlıklı internet kullanımı;
gençlerin yaşadıkları deneyimlerini yönlendirmelerine,
kullanım sürelerini ayarlamalarına ve
bilgi toplarken okuma, yazma, seçme,
sınıflandırma gibi çeşitli becerilerini kullanmalarına
yardımcı olmaktadır



BAĞIMLILIK



İNTERNET BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Aşırı internet kullanımı” ya da “uygun olmayan internet kullanımı”
Genel olarak internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi,
İnternete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi,
Yoksun kalındığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık olması
Kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması



SAĞLIKSIZ KULLANIM SONUCUNDA GÖRÜLEN DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI

Kaygı, karşıt gelme
davranış bozukluğu,

Sınır problemleri,

Dürtüsellik

Öğrenmeye isteksizlik,

Bağımlı olma ve
bireysel çalışamama ,

Olumsuz benlik algısı,

Agresyon,

Sosyal beceride
zorlanma,

Kendini ifade etme
de zorluk,

TANILAR

NOMOFOBİ: Cep telefonundan uzak kalma korkusu

NETLESS FOBİ: Wirelessiz kalma korkusu

olarak tanımlanmıştır.



????????????

Birkaç dakikada bir telefonumu kontrol edip duruyorum. Neden konsantre olamıyorum?

Diyelim ki mesaj ve fotoğraf aldınız. Bu beynin yenilik merkezini uyarır ve dış kaynaklı opioidler formunda bir ödül hissi yaşarsınız.

NO GURU Gerçekten de bu bulunduğunuz ortam için dikkati canlandırmayı çok daha zor hale getirecek anlık keyifli bir etki yaratır. Gelen mesaja cevap verecek veya komik videolar seyredecek olursanız ufak bir başarı karşılığında ana ödül kimyasalı olan dopaminden bir doz daha alırsınız ve belki sosyal açıdan insanlarla bağlantıda olmanın ne kadar muhteşem olduğunu düşündüğünüzde bu doz artabilir.

NO GURU Telefonlar ayrıca garanti değil rastgele ödül sunar.

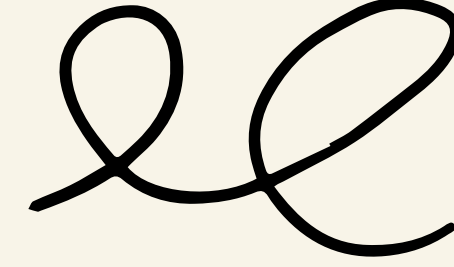
B:F: Skinner hiçbir şeyin düzensiz verilen bir ödül kadar dayanılmaz olamayacağını söylemişti.

NO GURU

NO GURU (mesaj var mı?evet!mesaj var mı?hayır mesaj var mı? mesaj var mı? mesaj var mı? mesaj var mı?)

NO GURU

(kaynak: Sarah Tomley/ Freud bu işe ne derdi)



Pek çok ebeveynin gurur duyduğu “çocuğum teknolojik aleti benden iyi kullanıyor” meselesi bir mühendislik becerisinden ibarettir.

Tüm o uygulamaların bir çocuğun bile kullanılacağı basitliğe indirgenmesi teknoloji sektörünün hedeflerindedir.

Ayrıca çocukların zihni daha ileri yaşlardakiler gibi eski teknolojilerle kirlenmediği için yeni ve basit bir şeyi çözmeleri saniyeleri alıyor.

FARK EDİN

TEKNOLOJİ KULLANIMI; AİLEMELE ,SOSYAL ÇEVREMLE ,İŞİMİLE ETKİLEŞİMİNDE ENGELLEMELERE YOL AÇIYOR MU?

(BIRAK ŞU TELEFONU,GÖZ GÖZE KONUŞAMIYORUZ.....? NASIL UYARILAR ALIYORSUNUZ?)

SIKLIKLA SORUMLULUKLARIMI UNUTUYOR MUYUM?

SORUNLARIMDAN UZAKLAŞMAK İÇİN TELEFONU AÇIYOR MUYUM.

ESKİSİ GİBİ KİTAP OKUYOR MUYUM?



SAĞLIKLI İNTERNET KULLANIMI İÇİN ÖNERİLER



- İnternet kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak,
- Dış durdurucular (external stoppers) kullanmak,
- İnternet kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek,
- Özellikle belli bir işlevden uzak durmaya çalışmak,
- Hatırlatıcı kartlar kullanmak,
- İnternet yerine yapmak istediklerini not edebileceği kişisel bir defter kullanmak,
- Bir destek grubuna girmek
- Terapi desteği



T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
TEKİRDAĞ / SÜLEYMANPAŞA
Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi

