

TEKNOLOJİYİ SAĞLIKLI KULLANMA

KIRKLARELİ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

REHBERLİK SERVİSİ

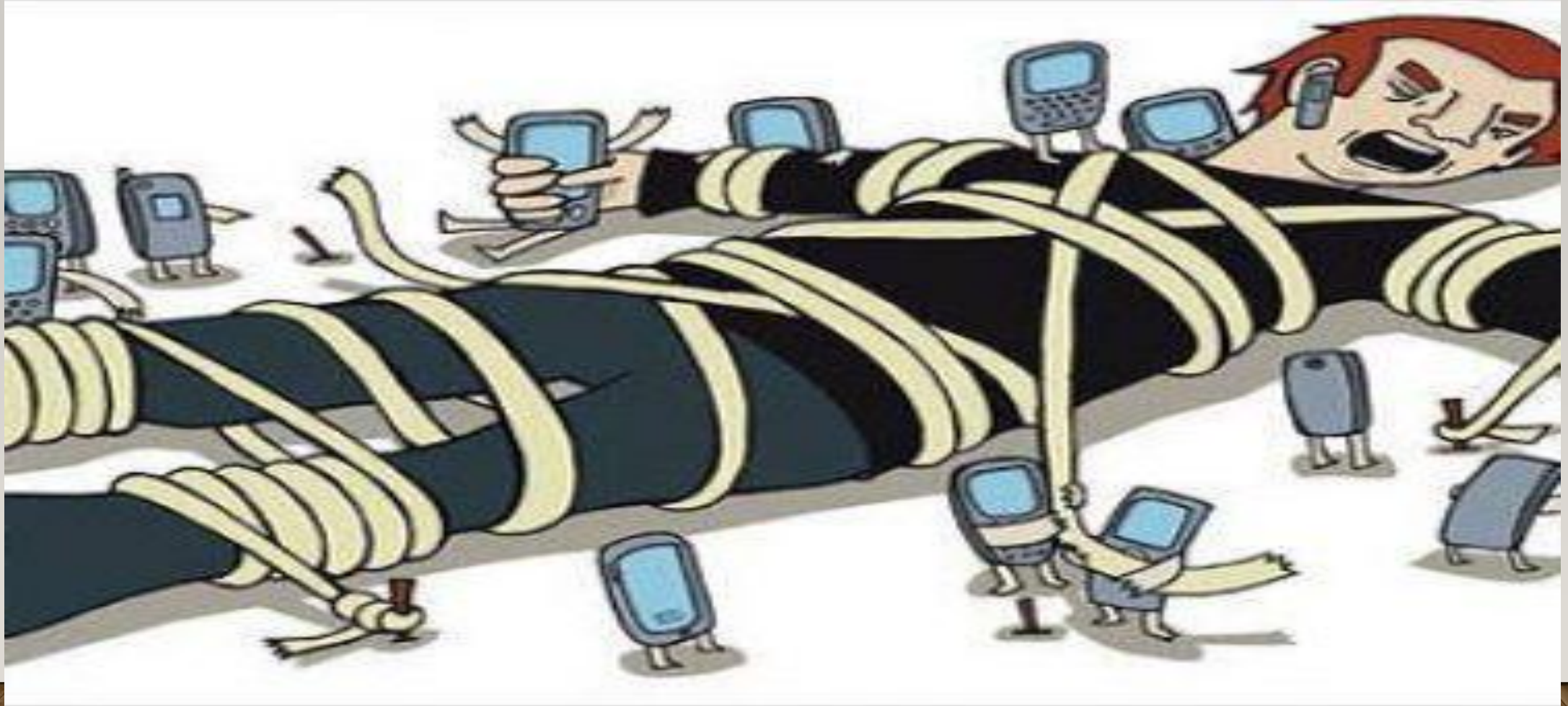


SAĞLIKLI İNTERNET KULLANIMI:

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

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

TEKNOLOJİYİ NASIL KULLANALIM?



- Teknolojiyi tıpta kullanmalıyız, işyerimizde kullanmalıyız, yeni icatlarda kullanmalıyız, araçlarımızda kullanmalıyız. Fakat sosyal yaşantımızı hiçe sayacak şekilde saatlerce **sosyal medya** hesaplarımızda dolaşmak yerine bu vakti kısıtlandırarak çevremizdeki insanlarla vakit geçirebiliriz. Veya bilgilerimizi çeşitli hesaplar veya sistemleri çökerterek kullanılmaması gerek bilgi veya görüntüleri ele geçirecek şekilde kullanmamalıyız.

Teknolojinin bu denli fazla kullanılıyor olması insanların arasındaki ilişkiyi etkilemektedir. Kimi zaman yanlış anlaşılmalara sebep olmaktadır. Bu nedenle teknolojiyi ihtiyaç ve isteklerimiz doğrultusunda kısıtlı olarak kullanmalıyız. Sürdürülebilir bu teknolojiyi bizimle beraber dünyanın her yerinden insan kullanmaktadır ve en ufak bir fikir bile kimi zaman insanlığı etkileyecek derecede önem arz etmektedir.

SAĞLIKSIZ KULLANIM SONUCUNDA GÖRÜLEN DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI:

- kaygı, karşıt gelme davranış bozukluğu,
- sınır problemleri,
- dürtüsellik,
- öğrenmeye isteksizlik,
- bağımlı olma ve bireysel çalışmama ,
- olumsuz benlik algısı,
- agresyon,
- sosyal beceride zorlanma,
- kendini ifade etmede zorluk,

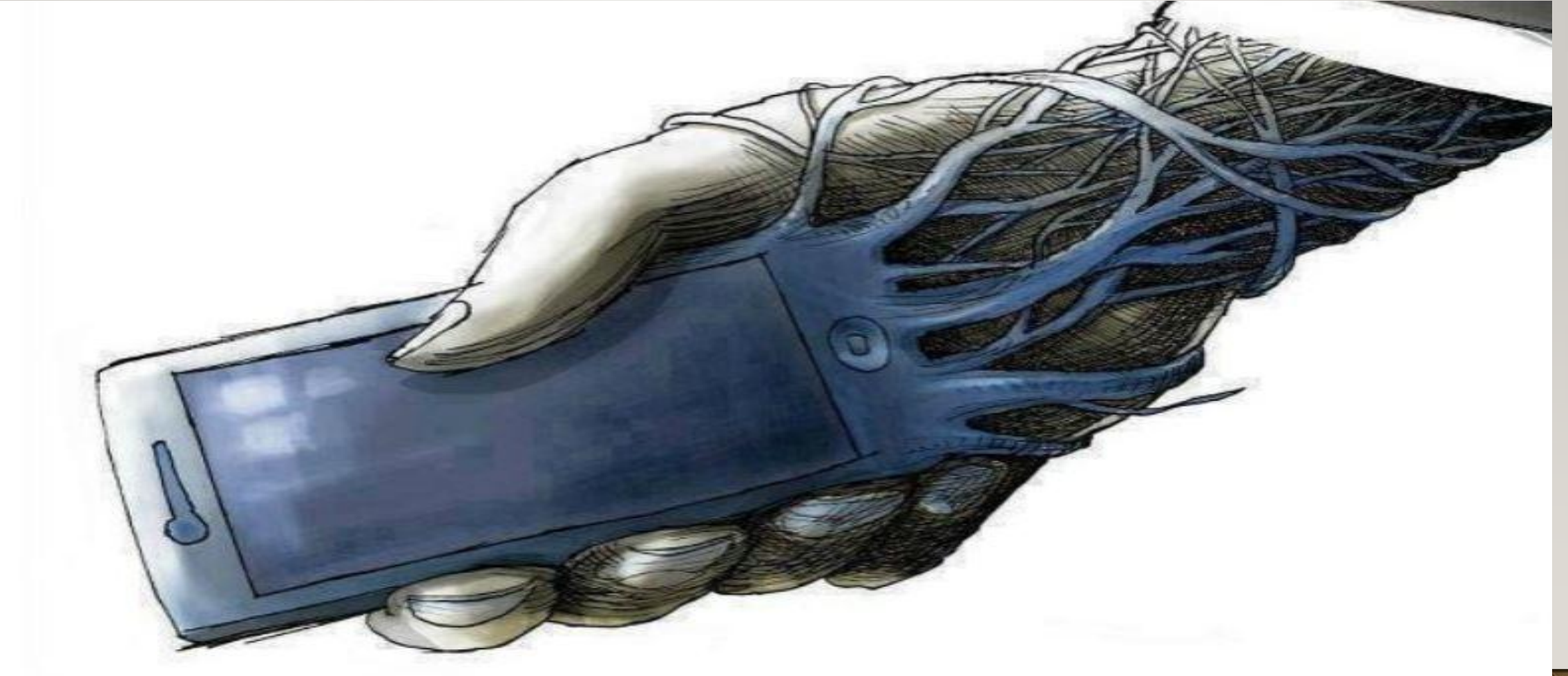
YOUNG'UN İNTERNET BAĞIMLILIĞI İÇİN ÖNERDİĞİ TANı ÖLÇÜTLERİ

- 1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb)
- 2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma
- 3. İnterneti kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
- 4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi 5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma
- 6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme
- 7. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme 8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma

BAĞIMLILIK:

- “İnternet bağımlılığı”, “patolojik internet kullanımı
- NOMOFOBİ (cep tel uzak kalma korkusu)
- NETLESS FOBİ wirelessiz kalma korkusu olarak tanımlanmıştır.
- “aşırı internet kullanımı” ya da “uygun olmayan internet kullanımı”; genel olarak internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık olması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması
-
- Teknolojik bağımlılıklar televizyon izleme gibi pasif bir bağımlılık şeklinde olabileceği gibi, bilgisayar oyunları oynama gibi aktif bir bağımlılık şeklinde de olabilir ve genellikle ilgili davranışın bağımlılık oluşturucu uyarıcı ve pekiştirici özellikleri vardır.

BAĞIMLILIK



TELEFON

- Telefon ve bilgi işlem alanındaki gelişmelere göre ev dış bakışlara daha açık görünüyor.
- Her yerde ve her an ulaşılabilir olmamızı sağlayan cep telefonu evde saklanma olasılığı bırakmamakta
- Telefonunuzu nasıl kullanıyorsunuz fark edin.



BİRKAÇ DAKIKADA BİR TELEFONUMU KONTROL EDİP DURUYORUM.NEDEN KONSANTRE OLAMIYORUM?

- Diyelim ki mesaj ve fotoğraf aldınız. Bu beynin yenilik merkezini uyarır ve dış kaynaklı opioidler formunda bir ödül hissi yaşarsınız.
- 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 de.
- Telefonlar ayrıca garanti değil rastgele ödül sunar B:F: skinner hiçbirşeyin düzensiz verilen bir ödül kadar dayanılmaz olamayacağını söylemişti.
- (mesaj var mı?evet!mesaj var mı?hayır mesaj var mı? mesaj var mı? mesaj var mı? mesaj var mı?)

Sarah Tomley/Freud bu işe ne derdi



BIZIM ÇOCUK TEKNOLOJİDEN İYİ ANLIYOR..

- New York Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Selçuk Şirin, BirGün'den Mustafa Kömüş'ün eğitimle ilgili sorularına verdiği cevapların birinde “Çocuklarımız 21. yy'nin becerilerine sahip değil” demiş. Şundan az çok eminim ki, birçok ebeveyn hem bu ifadeye katılır hem de “Neyse ki benim çocuk hariç” diye düşünür.
- Çünkü onlara göre, kendi çocukları tableti, telefonu kendilerinden bile hızlı kavramıştır. Okuma yazma öğrenmeden uygulama marketinden oyun indiren ‘dahi çocuk’ hikâyelerine sık sık maruz kalırız. Maaşallah çocuklarımız kendilerine sunulan teknolojik aletlerin dilini hepimizden iyi bilmektedir. Al sana 21. yy becerisidir, al sana çağı yakalamaktır. Peki o zaman, Selçuk Şirin hocamız, neden “Çocuklarımız 21. yy becerilerine sahip değil” demiştir? Yoksa çocuğuna tablet, telefon alamayan fakirlerden mi bahsetmektedir?
- Bu haftaki Köşe Vuruşu'nun konusu, çocuklarımızın teknolojiyle ilişkisi ve medya okuryazarlığı, bu konuda çocuklarımızı bekleyen tehlikeler ve görevlerimiz.
- **Teknoloji zaten ‘Çocuk bile anlasın’ diye çalışıyor**
İlk önce şuna açıklık getirelim. Selçuk Şirin'in bahsettiği 21. yy becerileri yazının girişinde bahsettiğimiz türden beceriler değil. **Eleştirel düşünme, problem çözme** gibi daha hayati becerilerden söz ediyor. Bu tespitini de verilere dayandırıyor. Bence, “yapay zekânın” bugünün en prestijli sayılan mesleklerini bile ele geçireceği bir gelecekte ayakta kalmanın kilit kavramları bunlar. Pek çok ebeveynin gurur duyduğu “çocuğum teknolojik aleti benden iyi kullanıyor” meselesiye zaten bir mühendislik işi. Tüm o uygulamaların bir çocuğun bile kullanılacağı basitliğe indirgenmesi başlı başına bir sektör zaten. Yani atla deve değil. Çocukların zihni daha ileriki yaşlardakiler gibi eski teknolojilerle de kirlenmediği için yeni ve basit bir şeyi çözmeleri sanıyolar alıyor. Orası öyle de, çözdükleri evrende onları neler bekliyor?

- **‘Anne günaydın, ben fenomen oldum’**

Çocukları internette bekleyen bir yığın tehlike var. Ancak önce iÇin pırlıtlı tarafına bakalım. Gerçekten iŐler yolunda giderse, “tableti saniyeler içinde  z d ğ  için gururlandığınız çocuğunuz”, evinizin kirasını ve faturalarını  der hale gelebilir, hatta sizi har lığa bile bağlayabilir. Netflix’in BuzzFeed tarafından hazırlanan Follow This belgeselinin “Teen Boss” isimli bölümü, böyle çocukları anlatıyor. 13-14 yaŐlarında “internet fenomeni” haline gelen çocukların oluŐturduđu ekonomi Őimdiden milyar dolarlarla ifade ediliyor. Belgesel,  ağın ruhuna uygun olarak 18 dk. gibi kısa sürede bu olguyu anlatmaya  alıŐıyor. Bir yandan çocuklarının ekonomik baŐarısıyla gururlanan, bir yandan da onları nasıl koruyacağını bilemeyen ebeveynler görüyoruz. Aslında olay televizyonun  ocuk starlarının dramlarına benziyor ama bu alan çok daha kontrolsüz. Çünkü,  ocuğunuz televizyon starı olana dek, sizin de kontrolünüzde olan pek çok aŐamadan geçer ama internette bu iş, siz gece uyurken bile olabilir. Sabah kahvaltısında fenomen starın kaprisleriyle baŐ etmeye çalıŐabilirsiniz.

- **Bir de fenomene maruz kalmak var**

Tabii her  ocuk için “fenomen”lik gibi bir ihtimal yok. Çocukların büyük bir çoğunluğu da diğer fenomenlere maruz kalanlardan oluŐuyor. Enes Batur isimli Youtuber bunlardan biri. Geçen yıl Altın Kelebek verilip -çocuklara kötü örnek oluŐturan içerikleri yüzünden- geri alınana dek adını duymamıŐtım. “Oyun videoları” paylaŐarak baŐladıđı kariyerini  ocuk ve ergenlerin dikkatini çekecek her Şey olarak geniŐletti ve Youtube’da rekor izlenme sayılarına ulaŐtı. Altın Kelebek’in geri alınmasına yol açan skandaldan sonra da hiç hız kesmedi. Geçen hafta amcasına yaptığı sözde Őakayla gündeme geldi. Amcasına “Sen adam olsan, bir işe yarasan en azından karın güzel olur, 200-300 kilo olmaz, salak salak hareket etme. Sen adam mısın?” gibi sözler söyleyip sonunu “Őaka Őaka” diye bağlarken, yüz binlerce  ocuk ekran baŐındaydı.

BAĞIMLILIK



SAĞLIKLI KULLANIM İÇİN

- Farkedin
- Belirleyeceğiniz bir süre için akıllı telefonlarınızı tuşlu telefonlarınızla değiştirin. Ailecek yapacağınız keyifli bir oyuna dönüşebilir
- Sosyal medya duyurunuzla da herkesi bu farkındalığa davet edebilirsiniz



SAĞLIKLI KULLANMADIĞINIZI FARKETTİĞİNİZDE YAPABİLECEKLERİNİZ

- internet kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak,
- dış durdurucular (external stoppers) kullanmak,
- internet kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek,
- özellikle belli bir işlevden uzak durmaya çalışmak,
- hatırlatıcı kartlar kullanmak,
- internet yerine yapmak istediklerini not edebileceği kişisel bir defter kullanmak,
- bir destek grubuna girmek
- terapi

FARKEDİN..

- Teknoloji kullanımım Ailemle ,sosyal çevremle ,işimle etkileşimimde engellemelere yol açıyor mu?
- (bırak şu telefonu,gözüme konuşamıyoruz.....?nasıl uyarılar alıyorsunuz?)
- Sıklıkla sorumluluklarımı unutuyor muyum?
- Sorunlarımdan uzaklaşmak için telefonu açıyor muyum Eskisi gibi kitap okuyor muyum?

SANAL DÜNYADA SANAL KİMLİKLER



SANAL KIMLIK VE ERGENLER

- Ergenlerin İnternette Kimlik Denemeleri
- GERÇEK DÜNYADAN KEYİF ALMAMA

FENOMENLER

- Fenomenlerden faydalanmak mı

Maruz kalmak mı

- Onun gibi olma isteği ürün aldırıyor, videoda kullanılan ürünleri temin etmek ilk hedefi haline geliyor (beğendiği hayran olduğu şey?(özgüven ya da başka bir şey) elde etmesi mümkün değil ama materyalleri elde edebilir.
- Yemek videoları Makyaj videoları
- Fenomenlere nasıl maruz kalıyoruz?
- Neden fenomenleri izliyor?
- İzlediği kimse birlikte izleyin argo şiddet büyüklenmeyi neden izliyor?neye gülüyor?

FENOMENLER



SANAL KİMLİKLER

- Sanal kimlik, bireyin gerçek yaşamdaki kimlik yapılandırmasının, internet- le birlikte giderek sanallaşan dünyanın dinamiklerine göre yeniden ele alınması sonucu ortaya çıkmış bir kavramdır. Bireyler, internet ortamında kendi bilgile- rini gizleyerek ya da değiştirerek sunabilmek için sanal kimliklere gereksinim duymaktadırlar. Sanal kimlikler ile bireyler gerçek yaşamdaki kimliklerine özgü bilgilerini saklayabilmekte veya sanal ortamlarda kabul görececek şekilde biçimlen- dirmektedirler. Günümüzün popüler sanal ortamlarından sosyal medya, internet kullanıcılarının sosyal gruplarda var olmalarına, diğer kullanıcılarla iletişim ve etkileşime girmelerine ve sanal kimlik oluşturmalarına büyük katkı sağlamaktadır. Sanal kimliğin yarattığı gizlilik ve anonimleşme durumu, sosyal medya ortamlarında kullanıcıların daha özgür olmalarını ve diledikleri gibi davranmalarını desteklemektedir. Uygulamalı araştırmalarla bu çalışmada ele alınan bilgilerin desteklenebileceği ve sanal kimli- ğe ilişkin mevcut alanyazına önemli katkılar getirilebileceği düşünülmektedir.

**KONTROLSÜZ İNTERNETİN BARINDIRDIĞI RİSKLER NELER
OLABİLİR?**

SON OLARAK..

- Birçok yönden fırsatlar sunan teknolojik araçları bilinçli kullanmak temel amaç olmalıdır. Teknolojinin kullandığı değil, teknolojiyi kullanan bireyler olmayı başarılabilirsek, sizler hem kendisine hem de çevresine büyük ölçüde fayda sağlayabilen bireyler olacaksınız

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

