

SPECIFIQUE

©2023 Copyrights Sainte Pulchérie



Değerli SPécifique Okurları,
İki ayda bir yayınlanan Bülten SPécifique'in bu sayısını "Teknoloji Bağımlılığı" konusuna ayırdık.

Bir 21. Yüzyıl Problemi: Teknoloji Bağımlılığı

Akıllı telefon ve taşınabilir bilgisayarlarla tabletlerin daha erişilebilir olmalarıyla internet veya teknoloji bağımlılığı dünya çapında dikkat çeken bir konu haline geldi. Literatürde teknoloji bağımlılığı kişinin interneti kullanmaktan kendini alıkoyamamak olarak tanımlanıyor. Bu bağımlılık psikolojik sağlığı, sosyal ve akademik yaşama yansıtıyor.

Teknoloji bağımlılığı çoğu zaman beraberinde zihinsel kapasite, fiziksel koordinasyon ve psikolojik sağlık gibi davranışsal değişimler doğuruyor. Bu olumsuzlukların yanı sıra yapılan araştırmalar teknoloji bağımlılığı yaşayan gençlerin beyinlerde bağımlılığa eğilimli değişimlere neden olduğuna da işaret ediyor.

Uzmanlar özellikle ergenlik çağındaki bireylerin zihinsel ve bedensel olarak yaşadıkları değişimlerden dolayı teknoloji bağımlılığına karşı daha savunmasız olduklarının altını çiziyor. İnternet kullanımına bağımlı olan gençlerde kompulsif (istem dışı) internet kullanımı veya aşırı medya tüketim davranışı görülebiliyor. Bu gibi davranışlar eğer önüne geçilmezse ilişkileri ve sosyal yaşantıyı sürdürmekte zorlanma ve düzensiz yeme ya da uyku düzeninde bozulmalara neden olabiliyor.

Teknoloji bağımlılığı konusunda uzmanlar gençlere günlük internet kullanımlarını limitlemeleri ve internet kullanımlarının sonuçları hakkında bilinçli olmalarını hatırlatıyor. Uzmanlar aynı zamanda velilerin de aşırı internet kullanımı ve zararlarına karşı bilinçlenmeleri ve kendilerinin yetersiz kaldığını düşündükleri noktada bir uzmandan destek almalarını öneriyor.

Kaynak: UCL (2024), "Internet addiction affects the behaviour and development of adolescents".

AJANDA

MART 2025

- Bağımlılık Konferansı
- Yurtdışı Üniversite Tanıtım Fuarları

NİSAN 2025

- Lise Sıralarından Kariyerini Yönet Konferansı



ÇALIŞMALAR ..

HAZIRLIK



Metodoloji Etkinlikleri

- Konsantrasyon ve Odaklanma
- Hedef Belirleme

Genel Çalışmalar

- İletişimdeki Engeller
- Arkadaşlarıma İyi Dileklerle
- Teknoloji Bağımlılığı Konferansı
- Psikolojik ve akademik konulara odaklı bireysel görüşmeler
- Veli görüşmeleri
- Sınıf öğretmenleriyle ve Müdür Yardımcısı haftalık görüşmeler,

9. SINIF



Kariyer Planlama Çalışmaları

- Meslek Seçimini Etkileyen Faktörler
- Kariyer Karar Çarkı Etkinliği
- Mesleki Eğilim Envanteri
- İlgi ve Hobi Koridoru Etkinliği

Genel Çalışmalar

- Başarısızlık Nedenleri Envanteri
- Sınav Tutum Envanteri
- Psikolojik ve akademik konulara odaklı bireysel görüşmeler
- Veli görüşmeleri
- Sınıf öğretmenleriyle ve Müdür Yardımcısı haftalık görüşmeler,

10. SINIF



Duygular ve Sınırlar

- Şiddet ve Şiddet Türleri
- Düşünce Mitleri
- İlişkiler & Sınırlar
- Karar Alma Becerisi
- Duygular
- Stres Yönetimi

Genel Çalışmalar

- Psikolojik ve akademik konulara odaklı bireysel görüşmeler
- Veli görüşmeleri
- Sınıf öğretmenleriyle ve Müdür Yardımcısı haftalık görüşmeler,

“Mesele neden bağımlılık yaşadığımız değil; neden bağımlılığı yaratan olumsuzlukları yaşadığımızdır.”

Gabor Maté



ÇALIŞMALAR

11.SINIF



Yüksek Öğretim ve Psikolojik Beceriler

- Yüksek Öğretim Bilgilendirme & Çalışmaları
- Düşünce Mitleri
- İlişkiler & Sınırlar
- Duygular
- Stres Yönetimi

Genel Çalışmalar

- Psikolojik ve akademik konulara odaklı bireysel görüşmeler
- Veli görüşmeleri
- Sınıf öğretmenleriyle ve Müdür Yardımcısı haftalık görüşmeler,

12.SINIF



Yüksek Öğretim

- Bireysel Üniversite Başvuruları
- Galatasaray Üniversitesi Tanıtımı
- YKS tanıtımı & başvuruları
- Yurtdışı üniversite kabulleri

Genel Çalışmalar

- Sınıf içi paylaşım saatleri
- Bireysel görüşmeler

TÜM SEVİYELERİN ORTAK ÇALIŞMALARI

Seviye Sorumlusu Öğrenci Temsilcilerinin Okul Müdürü Mme Ridé ile Aylık Toplantısı

Şiddet Sıklığı Envanteri Uygulaması

Veli Toplantıları

Gabor Maté Hakkında

Gabor Maté uzmanlığını bağımlılık, çocuk gelişimi, travma ve aile danışmanlığına adanmış bir doktordur. Kendisi yaklaşım tarzını bilimin şefkatle bir araya gelişi olarak ifade eder. Danışanlarıyla beraber şefkatli irdeleme yöntemini kullanarak dünyaya karşı takındığımız tutumun arkasında yatan nedenleri keşfetmeyi amaçlar. Maté'ye göre bu bilinç dışında gelişen dinamiklerden sıyrılmak bireyi özgürleştirir. Geçmişinde kendisi de bağımlılıkla mücadele etmiş olan Maté, kişisel tecrübesini ve bilimsel birikimi insanlara yardım etmeye devam etmektedir.