

Dijital İyilik Hali

Değerli Okuyucular,

Çağımızın değişen dinamiklerine ayak uyduran "Dijital İyilik Hali Projesi," Üsküdar Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından hayata geçirilen bir gençlik projesidir. Temel hedef, gençlerin fiziksel, sosyal ve ruhsal iyilik hallerini güçlendirmek ve bu konuda yapılan çalışmaları paylaşmaktır. Proje, "Dijital İyilik Hali Psikoeğitim Programı" ve diğer etkinlikleriyle gençlerin dijital dünyadaki yaşantılarına odaklanarak, sağlıklı ilişkiler, bilinçli teknoloji kullanımı ve genel iyilik halini desteklemeyi amaçlar.

Projeye temel olan "Dijital İyilik Hali" kavramı, bireylerin dijital teknolojilerle etkileşimde bulunurken deneyimledikleri psikolojik, duygusal, sosyal ve fiziksel sağlık durumunu ifade eder. Dijital iyilik hali, sağlıklı bir dijital yaşamı teşvik ederken, potansiyel zararları en aza indirme amacını taşır.

Programın içeriği altı farklı modülde gençlerin iyilik haline odaklanır ve gençlerin dijital dünyadaki deneyimlerini detaylı bir şekilde ele alarak sağlıklı iletişim, ekran süreleri, ilişkiler, sağlık alışkanlıkları ve yaşam amacı gibi konuları tartışır.

Bu projenin başarısında emeği geçen herkese teşekkür eder, gençlerin daha sağlıklı ve bilinçli bir dijital dünya deneyimi yaşamalarını umarız.

Saygılarımla,

Esra Betül ERGÜL
Üsküdar RAM Müdürü

DİJİTAL İYİLİK HALİ

"Dijital İyilik Hali," bireylerin dijital teknolojilerle etkileşimde bulunurken deneyimledikleri psikolojik, duygusal, sosyal ve fiziksel sağlık durumunu ifade eden bir kavramdır. Bu terim, bireylerin dijital dünyayla sağlıklı ve dengeyi koruyan bir ilişki geliştirmelerini hedefler.

Dijital iyilik hali, bireylerin dijital platformlarda geçirdikleri zamanın, genel yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini değerlendirir. Bu kavram, teknoloji kullanımının olumlu yönlerini vurgulayarak, insanların dijital dünyada kendilerini geliştirmelerine, duygusal refahlarını artırmalarına ve sağlıklı ilişkiler kurmalarına odaklanır. Dijital iyilik hali, bilinçli ve dengeli bir dijital kullanımı teşvik ederken, potansiyel zararları en aza indirmeyi amaçlar.

• Dijital İyilik Hali Nedir?

- Dijital iyilik hali, bireyin dijital teknolojilerle etkileşimde bulunurken yaşadığı duygusal, sosyal ve fiziksel durumu kapsayan bir kavramdır.

• İyi Bir Dijital İyilik Hali Neden Önemlidir?

- Sağlıklı bir dijital yaşam, gençlerin genel iyilik hallerini olumlu yönde etkiler.
- Dijital dünyayla dengeli bir ilişki kurmak, psikolojik ve sosyal sağlığı güçlendirebilir.

• Dijital İyilik Hali ve İletişim:

- Sanal iletişim araçları, insanlar arasındaki bağları güçlendirebileceği gibi, aşırı kullanımında iletişim problemlerine yol açabilir.
- Empati ve etkili iletişim becerileri, dijital dünyada sağlıklı ilişkiler kurmada önemlidir.

• Ekran Süreleri ve Sağlık:

- Fazla ekran süresi, uyku düzenini etkileyebilir ve fiziksel sağlık sorunlarına neden olabilir.
- Bilinçli ekran süreleri belirlemek, gençlerin sağlıklı bir denge kurmalarına yardımcı olabilir.

• Dijital İyilik Hali ve Ruhsal Sağlık:

- Dijital dünya, gençlerin duygusal sağlığı üzerinde etkili olabilir.
- Bilinçli medya tüketimi ve duygusal ihtiyaçlara dikkat, ruhsal iyilik halini destekleyebilir.

• Dijital İyilik Hali ve Sosyal İlişkiler:

- Sosyal medya, sosyal ilişkileri zenginleştirebileceği gibi, aşırı kullanımda yalıtılmaya neden olabilir.
- Yüz yüze etkileşim, sağlıklı sosyal ilişkilerin temelidir.

• Dijital İyilik Hali ve Kişisel Gelişim:

- Teknolojiyi etkin bir şekilde kullanmak, bireyin kişisel gelişimine katkı sağlayabilir.
- Online eğitim ve kaynaklara erişim, öğrenmeyi destekleyebilir.

Dijital iyilik hali, gençlerin teknolojiyle sağlıklı bir ilişki kurmalarını sağlayarak yaşamlarının çeşitli alanlarında olumlu etkiler yaratabilir.

NEDEN BÖYLE BİR PROGRAM

- **Dijital Bağlamda Sağlık Bilinci:** Program, gençlere dijital dünyanın sağlık üzerindeki etkilerini anlama ve bilinçli bir şekilde kullanma konusunda rehberlik etmeyi amaçlar.
- **İletişim Becerilerinin Güçlendirilmesi:** Dijital dünya ile etkileşim, genellikle sanal iletişim araçları üzerinden gerçekleşir. Bu program, gençlerin sağlıklı iletişim becerilerini geliştirmelerini destekler.
- **Sağlıklı Ekran Süreleri:** Program, gençlerin ekran başında geçirdikleri süreleri yönetmelerine yardımcı olmayı hedefler. Bilinçli ve sınırlı ekran kullanımının önemini vurgular.
- **İyi İlişkiler Kurma:** Dijital dünya, sosyal ilişkileri etkileyebilir. Bu program, gençlere sağlıklı sosyal ilişkiler kurma becerilerini kazandırmayı amaçlar.
- **Sağlıklı Alışkanlıklar:** Gençlerin yaşamlarında sağlıklı alışkanlıklar edinmeleri, dijital dünyayla olan etkileşimlerini olumlu yönde etkiler. Program, sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik eder.
- **Yaşam Amaçlarını Anlama:** Gençlerin, dijital dünya içindeki deneyimleriyle birlikte, kendi yaşam amaçlarını bulmalarına yardımcı olmayı hedefler.

Bu maddeler, programın gençlerin dijital iyilik hallerini güçlendirmeyi amaçlayan temel prensiplerini yansıtmaktadır.

Gençlerde Dijital İyilik Hali Sorunlarının Varlığını Gösteren Bazı Uyarı İşaretleri Şunlar Olabilir:

- **İzolasyon ve Sosyal Geri çekilme:**
 - Dijital bağımlılık veya olumsuz çevrimiçi davranışlar, gençlerin sosyal ilişkilerden uzaklaşmasına ve izole olmasına neden olabilir.
- **Akademik Başarısızlık:**
 - Dijital teknoloji kullanımının aşırıya kaçması, gençlerin okul ve akademik başarıları üzerinde olumsuz etkiler bırakabilir.
- **Ruhsal Sağlık Sorunları:**
 - Dijital dünyada yaşanan olumsuz deneyimler, gençlerde kaygı, depresyon veya stres gibi ruhsal sağlık sorunlarını tetikleyebilir.
- **Duygusal Dalgalanmalar:**
 - Sürekli çevrimiçi olma ve dijital içeriklere maruz kalma, gençlerde duygusal dalgalanmalara ve kontrolsüz tepkilere neden olabilir.
- **İştah ve Uyku Değişiklikleri:**
 - Dijital bağımlılık, gençlerde iştah değişiklikleri ve uyku düzeninde bozukluklara sebep olabilir.
- **Düşük Kendi Saygısı:**
 - Dijital dünyada yaşanan olumsuz deneyimler, gençlerin özsaygılarını olumsuz yönde etkileyebilir.
- **Düşük Performans ve Motivasyon:**
 - Aşırı dijital teknoloji kullanımı, gençlerin günlük aktivitelere karşı motivasyonlarını kaybetmelerine ve performanslarının düşmesine neden olabilir.

• Aile İlişkilerinde Sorunlar:

- Dijital bağımlılık, gençlerin aileleriyle iletişim sorunlarına yol açabilir ve aile içi ilişkileri olumsuz etkileyebilir.

• Zaman Yönetimi Problemleri:

- Gençler, dijital dünyada geçirdikleri süreyi kontrol etmekte zorlanabilirler, bu da diğer önemli işlere zaman ayırmalarını engelleyebilir.

İçerik Hazırlayıcısı:
Uzm.Psk.Dan. Çetin KILIÇ

Görsel Tasarım
Mustafa KILIÇARSLAN



ÜSKÜDAR
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



/@uskudarram

Gençlerin İyilik Halini Bozan Dijital Teknoloji Kullanımını Sürdüremelerine Neden Olan Faktörleri Aşağıda Maddeler Halinde Sıralayabiliriz:

- **Dopamin Bağımlılığı:**
 - Dijital platformlardaki bildirimler, beğeniler ve paylaşımlar gibi ödüller, gençlerde dopamin salınımına neden olabilir. Bu durum, teknoloji kullanımını bir tür bağımlılığa dönüştürebilir.
- **Sosyal Kabul ve Onay Arayışı:**
 - Sosyal medyada beğeni ve takipçi sayısı gibi metrikler, gençler arasında popülerlik ve sosyal kabul arayışını körükleyebilir. Bu nedenle sürekli olarak çevrimiçi olma ihtiyacı hissedebilirler.
- **Kaçış ve Rahatlama:**
 - Dijital dünya, gençler için stres, baskı ve günlük zorluklardan kaçış sağlayabilir. Bu nedenle, olumsuz duygusal durumlarla başa çıkmak için teknolojiye yönelebilirler.
- **Çevrimiçi İlişkilerin Önemi:**
 - Gençler, sosyal çevrimiçi ortamlarda kurdukları ilişkileri gerçek dünyadaki ilişkilerle eşdeğer görebilirler. Bu durum, çevrimiçi etkileşimleri sürdürme motivasyonunu artırabilir.
- **FOMO (Fear of Missing Out):**
 - Gençler, sosyal medyada arkadaşlarının veya toplumunun yaşadığı etkinlikleri kaçırmak korkusu yaşayabilirler. Bu korku, sürekli olarak çevrimiçi olma eğilimini artırabilir.

• Eğlence ve Boş Zaman Doldurma:

- Teknoloji, gençler için eğlence aracı olarak kullanılabilir. Boş zamanlarını doldurmak, oyunlar oynamak veya içerik tüketmek amacıyla dijital teknolojilere yönelebilirler.

• Sosyal İzolasyon ve Yalnızlık:

- Gerçek dünyada yaşanan sosyal izolasyon ve yalnızlık, gençleri çevrimiçi dünyaya daha fazla çekilebilir. Sanal ortamlarda sosyal bağlar kurarak bu duyguları hafifletmeye çalışabilirler.

• Alışkanlık ve Rutin:

- Dijital teknoloji kullanımı, gençler için bir alışkanlık haline gelebilir. Belirli bir rutin ve günlük yaşamın bir parçası olarak algılanabilir, bu nedenle bu alışkanlığı sürdürmeye eğilimli olabilirler.

• Reklam ve Tüketim Kültürü:

- Dijital platformlar, gençlere sürekli olarak yeni ürünler, trendler ve yaşam tarzları sunabilir. Reklamlar aracılığıyla oluşturulan bu tüketim kültürü, gençleri çevrimiçi alışveriş ve içerik tüketme eğilimine yönlendirebilir.

Gençlerin Dijital İyilik Halini Desteklemek İçin:

• Bilinçli Kullanım Bilinci Oluşturmak:

- Dijital teknolojilerin avantajlarını ve risklerini anlamak için gençlere bilinçli kullanım eğitimleri sunmak.
- Ekran sürelerini sınırlamak ve buna uygun bir denge sağlamak.

• Sağlıklı İletişim Modellerini Teşvik Etmek:

- Dijital iletişimde olumlu ve etkili iletişim becerilerini geliştirmek için atölyeler düzenlemek.
- Sanal ortamda saygılı, anlayışlı ve empatik iletişimi teşvik etmek.

• Yüz Yüze İlişkileri Güçlendirmek:

- Sosyal etkileşimi artırmak için yüz yüze etkinlikler ve buluşmalar düzenlemek.
- Aileleri ve arkadaşları ile gerçek dünyada daha fazla zaman geçirmeye teşvik etmek.

• Sağlıklı Yaşam Alışkanlıklarını Teşvik Etmek:

- Fiziksel aktiviteleri destekleyen dijital uygulamaları tanıtmak.
- Sağlıklı beslenme, uyku düzeni gibi temel yaşam alışkanlıklarına odaklanmak.

• Kontrol ve Sınırların Belirlenmesine Destek Olmak:

- Gençlere dijital teknoloji kullanımı konusunda sınırlar koymalarına yardımcı olmak.
- Kontrollü bir şekilde teknoloji kullanımını teşvik eden aile kuralları oluşturmak.

• Yaşam Amaçlarına Yönlendirmek:

- Gençlerin ilgi alanlarına uygun dijital içerikleri keşfetmelerine destek olmak.
- Dijital platformları kendi hedeflerine ulaşmak için bir araç olarak kullanmalarını sağlamak.

• Bilinçli Medya Tüketimini Teşvik Etmek:

- Haber okuma, bilgi arama gibi amaçlı medya kullanımını özendirmek.
- Olumsuz etkileri azaltmak için ebeveynlerle ve gençlerle medya kullanımı konusunda açık iletişim kurmak.

• Psikolojik Destek ve Danışmanlık:

- Dijital stres, bağımlılık gibi konularda gençlere profesyonel psikolojik destek sunmak.
- Ebeveynlere, öğretmenlere ve diğer yetişkinlere gençlerin dijital dünyadaki ihtiyaçları konusunda rehberlik sağlamak.

Gençler, İyilik Hallerini Bozan Dijital Teknoloji Kullanımına Rağmen Destek İstememe Eğiliminde Olabilirler. Bu Durumun Bazı Nedenleri Şunlar Olabilir:

• Bağımsızlık İhtiyacı:

- Gençler, bağımsızlık arayışı içinde olabilirler ve kendi kararlarını kendileri almak isteyebilirler. Dışarıdan gelen destek istememe, bu bağımsızlık ihtiyacından kaynaklanabilir.

• Stigma ve Utanç:

- Dijital bağımlılık veya olumsuz çevrimiçi davranışlarla ilgili destek istememe, toplum içinde olumsuz bir damga yeme korkusu veya utanç duygusundan kaynaklanabilir.

• Farkındalık Eksikliği:

- Gençler, dijital teknoloji kullanımının kendilerine olumsuz etki ettiğinin farkında olmayabilirler. Bu durumda, destek arama ihtiyacı hissetmeyebilirler.

• Reddedilme Korkusu:

- Destek istemenin, diğer insanlar tarafından anlaşılma veya reddedilme korkusu gençlerde yaygın olabilir. Bu nedenle, yardım talep etmekten kaçınılabilir.

• Kendi Çözme İhtiyacı:

- Gençler, yaşadıkları sorunları kendi başlarına çözebileceklerine inanabilirler. Dışarıdan yardım isteme ihtiyacını düşünmeden önce, sorunlarına kendi çözümlerini bulma çabasında olabilirler.

• Tepkisel Davranışlar:

- Dijital teknoloji kullanımındaki olumsuz etkiler, gençlerde bazen tepkisel davranışlara neden olabilir. Bu durumda, yardım istemek yerine bu davranışları sürdürme eğiliminde olabilirler.

• Ebeveyn ve Yetişkin Tutumları:

- Gençler, ebeveynlerin veya yetişkinlerin destek taleplerine nasıl yaklaştıklarından etkilenebilirler. Olumsuz bir deneyim yaşamışlarsa, destek istemekten kaçınılabilirler.

• Bilgisizlik:

- Gençler, dijital teknoloji kullanımının potansiyel zararları konusunda yeterli bilgiye sahip olmayabilirler. Bu durumda, yardım isteme ihtiyacını anlamamış olabilirler.

• Gizlilik ve Güven Kaybı:

- Dijital dünyada yaşadıkları sorunları paylaşmanın, kişisel gizliliklerini ve güvenliklerini tehlikeye atabileceği endişesi, gençleri destek istemekten alıkoymabilir.

DİJİTAL BAĞIMLILIK

Dijital bağımlılık, bireylerin dijital teknolojilerle aşırı derecede etkileşimde bulunmaları sonucunda ortaya çıkan, kontrolsüz ve zararlı bir alışkanlık olarak tanımlanır. Bu bağımlılık, çeşitli dijital platformlarda geçirilen sürelerin artması, bu platformlara karşı aşırı ilgi gösterme ve dijital araçlar olmadan normal günlük aktivitelere odaklanma güçlüğü gibi belirtilerle kendini gösterebilir.

Dijital bağımlılık genellikle şu alanlarda ortaya çıkar:

- Sosyal Medya Bağımlılığı:** Sosyal medya platformlarında sürekli olarak paylaşımları takip etme, beğeni ve yorumlara aşırı önem verme durumu.
- Oyun Bağımlılığı:** Dijital oyunlara aşırı derecede zaman ayırma, oyunlara karşı aşırı heyecan duyma ve gerçek dünyadan kopma durumu.
- İnternet Bağımlılığı:** İnternet üzerinde gezinmeye, bilgi aramaya veya sosyal medya kullanmaya aşırı derecede zaman ayırma.
- Mobil Cihaz Bağımlılığı:** Akıllı telefonlar veya tabletler gibi mobil cihazlara sürekli olarak bağlı kalma, bu cihazlar olmadan rahat edememe durumu.

Dijital bağımlılık, bireylerin genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Fiziksel sağlık sorunları, duygusal sorunlar, sosyal izolasyon ve diğer bağımlılıklarla ilişkilenebilir. Kontrollü ve bilinçli bir dijital kullanım, dijital bağımlılık riskini azaltabilir ve bireyin sağlıklı bir denge kurmasına yardımcı olabilir.

İçerik Hazırlayıcısı:
Uzm.Psk.Dan. Çetin KILIÇ

Görsel Tasarım
Mustafa KILIÇARSLAN



ÜSKÜDAR
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



/@uskudarram