

- Günümüzde hızla gelişen internet ve teknoloji ile birlikte bireylerin internetten ne düzeyde yararlandıkları ve bundan nasıl etkilendikleri önem arz etmeye başlamıştır.

- İnternet kullanımı 6-15 yaş grubundaki çocuklar için 2013 yılında %50,8 iken; 2021 yılında %82,7 olmuştur. (TUIK,2021).

### Dijitalleşmenin Psikolojik Etkileri

- Dikkat dağınıklığı,
- Fazla uyarana maruz kalma,
- Sosyal izolasyon ve yalnızlık,
- Dijital bağımlılık,
- Dijital yorgunluk,
- Özsayıgı ve özdüzenleme problemleri,
- Uyku sorunları,
- Duygudurum bozuklukları (stres, kaygı, depresyon, öfke kontrolünde yaşanan güçlük vb.)
- Yaşam memnuniyetsizliği ve umutsuzluk
- Zaman yönetimi zorlukları



*Sınıfınızda dijitalleşme ve teknolojinin getirdiği olumsuz etkilerle ilgili ciddi anlamda sorun yaşayan öğrencileriniz olduğunu düşünüyorsanız, rehberlik servisine yönlendirmeyi unutmayınız. Sevgiler...*

## EĞİTİMDE DİJİTALLEŞMENİN SOSYAL VE PSİKOLOJİK ETKİLERİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE  
REHBERLİK SERVİSİ



### Problemlİ İnternet Kullanımının Görünüm Şekilleri

- Gelişmeleri kaçırma korkusu,
- İsrarlı özçekim,
- Sanal benlik,
- Siber dışlanma,
- Mobil cihaz yoksunluğu korkusu,
- Şarj bağımlılığı,
- Siber şiddet,
- Teknoloji bağımlılığı.

### Eğitim Süreçlerinde Dijital Yaşam Becerilerinin Geliştirilmesi Üzerine Öneriler

Öğrenciler için sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmek, hem eğitimciler için hem de genel yaşam dengesi için önemlidir. Öğretmenlerin dijital yaşam becerileri konusunda öğrencilere sunabileceği öneriler şunlardır:

- Öğrencilere dijital cihazları ne zaman ve ne kadar süre ile kullanmaları gerektiği konusunda rehberlik edin.
- Dijital cihazlar uyku kalitesini etkilediği için uyumadan en az bir saat önce öğrencilere bu cihazları kullanmamalarını önerin.

- Dijital cihazları eğitim veya üretken amaçlar için kullanmalarını teşvik edin.
- Öğrencilere dijital cihazlarını zaman yönetimi açısından nasıl kullanacaklarını öğretin.
- Çevrimiçi güvenlik konusunda öğrencileri bilinçlendirin. Güçlü şifre kullanımı, güvenilir siteleri tercih etme ve kişisel bilgileri paylaşma konusunda dikkatli olmalarını sağlayın.

#### Dijital Empati



Çevrimiçi platformlarda saygılı ve empatik davranışları teşvik edin. Olumsuz davranışların oluşturabileceği etkileri anlatın.

#### Sosyal İletişim



Dijital iletişimin, yüz yüze iletişimin yerine geçmemesi gerektiği yönünde teşvik edin. Öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirmek ve gerçek dünyadaki ilişkilerini sürdürmek için zaman ayırmaları gerektiğini anlatın.

#### Bilgi Değerlendirme



Öğrencilere internet üzerinde buldukları bilgileri eleştirel bir şekilde değerlendirmeyi öğretin. Güvenilir kaynakları tanıma ve yanıltıcı içerikleri ayırt etme yeteneklerini geliştirin.

#### Kontrollü Oyun



Oyunların eğlence amaçlı kullanılmasının yanı sıra dengeli bir şekilde zaman ayırmak gerektiği ile ilgili teşvik edin.

### Dijital Yaşam Becerileri Konusunda Ailelere Sunulabilecek Öneriler

- Aile üyelerinin model olma durumunu dikkate alarak dijital cihazları bilinçli ve dengeli kullanması
- Çocuklarla dijital dünyanın avantajları ve riskleri hakkında açık konuşmaları ve olumsuz durumlarla karşılaştıklarında çocukların aileleri ile konuşmalarının sağlanması
- Dijital cihazların kullanım sürelerine sınır koymaları gerektiği
- Ailece birlikte dijital kullanım kuralları oluşturmaları (örneğin, yemek zamanlarında veya uyku öncesi dijital cihazlardan uzaklaşmayı gerektiren kuralların koyulması)
- Kaliteli zaman geçirmek için çevrimdışı aktivitelere yönelmeleri
- Çocuklara internet üzerinde kiminle iletişim kurabileceklerinin ve hangi tür bilgileri paylaşmaları gerektiğinin öğretilmesi
- Çocukların dijital aktivitelerini takip ederek zararlı içeriklere veya tehlikeli durumlara karşı önlem almaları

