

**LÜLEBURGAZ ANADOLU LİSESİ**  
**DİJİTAL DÜNYA VE GENÇLİK ÇALIŞTAYI**  
**PSİKOLOJİ KOMİTESİ**  
**ÇALIŞMA REHBERİ**



# **İÇİNDEKİLER**

- 1.İçindekiler**
- 2.Moderatörlerden Mesaj**
- 3. Biyopsikososyal Etkiler**
- 4.Ana Problemler**
- 5. Derinlemesine Analiz (Sorunun Kaynakları)**
- 6. Çözüm Odaklı Tartışma Soruları**

# MODERATÖRLERDEN MESAJ

**SAYIN KATILIMCILAR,**

**Lüleburgaz Anadolu Lisesi olarak düzenlediğimiz Gençlik Çalıştayımızda sizleri aramızda görmekten mutluluk duyarız. Psikoloji komitesi olarak fikirler tartışacağımız , sorulara cevap arayacağımız , oyunlar oynayarak kaynaşacağımız dopdolu ve eğlenceli bir çalıştay bizleri bekliyor. Komite olarak sizlere bu çalıştayda eşlik edecek olmamız bizi çok heyecanlandırıyor. Umarım hepimizin eğlendiği ve keyif aldığı güzel anılar biriktirdiği bir çalıştay olmasını diliyoruz.**

**KOMİTE MODERATÖRÜ: Sevim Ecrin ER**

**KOMİTE YARDIMCISI: Eslem TUNCA**

**KOMİTE YAZMANI: İrem DEMİRCAN**

## 2. Temel Kavramlar

Son yıllarda akıllı telefonlar küresel ölçekte vazgeçilmez hale gelmiştir; öyle ki kullanıcıların %46'sı telefonları olmadan yaşayamayacaklarını ifade etmektedir. Ancak bu teknolojik yaygınlık, beraberinde ciddi zihinsel sağlık risklerini getirmektedir.

**Akıllı Telefon Bağımlılığı:** Cihazdan uzak kalındığında artan kaygı ve fizyolojik yoksunluk semptomları gösterilmesi durumudur.

**Hayali Telefon Titreşimleri:** Herhangi bir bildirim gelmediği halde telefonun titrediğini hissetme fenomenidir.

**Sorunlu Kullanım:** Günlük yaşam işlevselliğini aksatacak, sosyal etkileşimleri ve akademik başarıyı engelleyecek düzeyde aşırı kullanım.

**Anksiyete ve Kaygı:** Sorunlu kullanım arttıkça kaygı düzeylerinin de yükseldiği görülmektedir.

**Kronik Stres:** Özellikle sosyal onay arayışı ve sürekli ulaşılabilir olma hali kronik stres seviyelerini artırmaktadır.

**Depresyon:** Depresyon şiddeti, akıllı telefon bağımlılığıyla en tutarlı ve orta düzeyde etki büyüklüğüyle ilişkili faktördür.

**Öz Saygı (Benlik Saygısı):** Sosyal medyada bireyler çoğunlukla idealize edilmiş yaşam temsilleriyle karşılaşmakta ve bu durum yukarı yönlü sosyal karşılaştırma süreçlerini tetiklemektedir. Araştırmalar, bu tür karşılaştırmaların öz saygı üzerinde olumsuz etkiler yaratarak bireyin öznel iyi oluşunu düşürebileceğini ortaya koymaktadır.

**FOMO (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu):** FOMO, günümüzde özellikle sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte kronikleşmiştir. Birey, arkadaşlarının veya takip ettiği kişilerin mükemmelleştirilmiş yaşamlarını gördüğünde kendi hayatını onlarla kıyaslar. Bu kıyaslama; "başkaları benden daha çok eğleniyor" veya "herkes bir şeyleri başarıyor/yaşıyor ama ben geride kalıyorum" gibi düşünceleri tetikler Psikolojik kökeni genellikle kişinin sosyal kabul görme, bağlantıda olma ve güvende hissetme gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının tam anlamıyla karşılanamamasına dayanır

**Dopamin Döngüsü (Pekiştirme Tarifesi):** Sosyal medya bildirimleri, beğeniler ve etkileşimlerin beyinde anlık ödül mekanizmasını tetikleyerek yarattığı teknolojik bağımlılık süreci.

**Siber-Zorbalık (Cyberbullying):** Teknolojik araçlar kullanılarak bireylere yönelik gerçekleştirilen, cezasızlık algısıyla pekişen sistematik saldırganlık biçimi.

**Derin Odaklanma Kaybı (Deep Attention):** Dijital kültürün sunduğu mikro-içerik (reel/short) formatlarının, insanın uzun süreli ve derin düşünme, karmaşık metinleri anlama yetisi üzerindeki aşındırıcı etkisi.

**Dehümanizasyon (İnsansızlaşma):** Dijital ortamda anonimlik ve ekran aracılı iletişim nedeniyle, karşıdaki kişinin bir insan olduğunun unutulup sadece bir "veri seti" veya "nesne" olarak algılanması.



### 3. Biyopsikososyal Etkiler

Ekran maruziyeti sadece zihinsel değil, biyolojik sistemler üzerinde de yıkıcı etkilere sahiptir.

#### Uyku Bozukluğu ve Sirkadiyen Ritim:

Elektronik medya kullanımı; uykuya dalma süresinin uzaması, yatma saatinin gecikmesi ve toplam uyku süresinin azalmasıyla doğrudan ilişkilidir.

**Metabolik Etkiler:** Hareketsiz yaşam tarzı obezite riskini artırırken, öğün atlama veya düzensiz beslenmeye yol açabilir

**\* Bilişsel Performans:\*** Yetersiz uyku ve aşırı uyarılma; dikkat süresini, hafızayı ve metabolizmayı olumsuz etkilemektedir.

**\*Fizyolojik Yoksunluk:\*** Akıllı telefonlardan ayrı kalmak, vücutta stres hormonu (kortizol) artışına ve yoksunluk benzeri fiziksel tepkilere neden olmaktadır.

#### Sosyal Medya ve Yalnızlık:

Sosyal ağlar ve ortamlar, bireylerin kendilerinde eksik hissettiği duygulara hitap etmektedir. Birey, her ne kadar bu yöntemlerle yalnızlığını giderdiği duygusuna kapılsa da aslında gerçek öyle değildir. Teknolojik aletleri kapattıkları an itibari ile kişiler tekrar tek başına kalmakta ve yalnızlıkla yüzleşmektedir. Bu gerçek, yalnızlık duygusunu, sanal ortamda yaşadığı yalnızlık duygusu ile beraber daha da derin hale getirecektir.

**Dikkat Dağınlığı:** Hızlı akan dijital içerikler, odaklanma süresini kısaltır ve bilişsel performansı düşürür.

**İlişki Problemleri:** Gerçek hayattaki aile ve arkadaş iletişiminin yerini dijital platformların alması çatışmalara neden olabilir.

**Sürü Psikolojisi (Dijital Kalabalıklar):** Yankı fanusları içerisinde bireyin eleştirel düşünme yetisini kaybederek, grubun genel eğilimlerine veya "linç" kültürüne mekanik olarak katılması.

**Ortopedik Problemler:** Ekran başında uzun süre aynı veya yanlış durmadan kaynaklı olarak karpal tünel sendromu, skolyoz, kifoz gibi sağlık problemleri ortaya çıkabilir

1989

## 4.Ana Problemler

### Nöro-Kimyasal Tuzak:

Dijital platformların bildirim, beğeni ve sonsuz kaydırma mekanizmaları, insan beynindeki anlık ödül sistemini (dopamin döngüsünü) manipüle etmek üzere tasarlanmıştır. Bu durum, bireyin biyolojik dürtülerini ve otokontrol mekanizmasını devre dışı bırakarak "akıllı telefon bağımlılığını" ve "sorunlu kullanımı" kronik birer klinik tabloya dönüştürmektedir. Birey cihazdan uzaklaştığında kortizol (stres hormonu) salgılanması ve hayali titreşimler hissetmesi, dijital bağımlılığın artık tamamen fizyolojik bir boyuta ulaştığını göstermektedir.

### Öz Saygı Erozyonu ve Kronik FOMO:

Sosyal medyada sergilenen kurgusal, kusursuzlaştırılmış ve idealize edilmiş yaşam temsilleri, gençleri sürekli bir "yukarı yönlü sosyal karşılaştırma" girdabına sokmaktadır. Bu durum, bireyin kendi gerçekliğini değersizleştirmesine, öz saygısının yıkılmasına ve "başkaları benden daha iyi yaşıyor" algısıyla beslenen kronik bir FOMO (gelişmeleri kaçırma korkusu) krizine yol açmaktadır. Onaylanma arayışı ve geride kalma korkusu, anksiyete, depresyon ve kronik stres seviyelerini mekanik olarak tırmandırmaktadır.

## **Dehümanizasyon ve Dijital Sürü Psikolojisi, Ekran Arkasındaki Empati Yoksunluğu:**

**Ekranların aracı rolü ve dijital ortamların sunduğu anonimlik, bireylerin karşısındaki insanı bir "özne" olarak değil, yalnızca bir "profil", "veri seti" veya "nesne" olarak görmesine (dehümanizasyon) neden olmaktadır. Yüz yüze iletişimin getirdiği empati, utanç ve vicdan gibi ahlaki bariyerler dijital alanda çökmekte; bu da cezasızlık algısıyla birleşerek siber-zorbalığı ve dijital kalabalıkların linç kültürünü (sürü psikolojisi) tetiklemektedir. Gerçek bağların yerini alan bu mekanik etkileşimler, aile ve arkadaşlık ilişkilerinde de ciddi çatışmalara ve yabancılaşmaya yol açmaktadır.**

## **Somatik ve Sirkadiyen Çöküş:**

**Dijitalleşme yalnızca zihni değil, doğrudan insan biyolojisini de tahrip etmektedir. Elektronik medya kullanımı, melatonin salgılanmasını baskılayarak uyanıklık döngüsü (sirkadiyen) ritmi bozmakta, uyku kalitesini ve süresini ciddi şekilde düşürmektedir. Yetersiz uyku ve hareketsiz (sedanter) yaşam tarzı; obezite, beslenme bozuklukları, bilekte güç kaybı, skolyoz ve kifoz gibi kronik somatik (fiziksel) hastalıklara davetiye çıkarmaktadır.**

## **5. Derinlemesine Analiz (Sorunun Kaynakları)**

### **Algoritma Tasarımı:**

**Büyük teknoloji şirketleri ve algoritma tasarımcıları, şirket karlarını en yüksek düzeye çıkarmak için insanların psikolojik ve biyolojik zaafalarını kullanırlar. Algoritmalar tasarlanırken genel olarak beyindeki dopamin sistemlerini manipüle etmeye yönelik şekilde tasarlanır. Örneğin dijital içeriklerin fiziksel bir “durma noktası” olmaması beynin doyma sinyali üretmesini engeller ve kişinin psikolojik rahatlama erişememesine sebep olur. Bundan dolayı da kişi sürekli içerik tüketmeye devam eder ve kısa içeriklere maruz kaldıkça bu etki içerik tüketicisine daha çok etki eder.**

1989

**FOMO'nun Kök Nedenleri ve Sorunun Kaynakları:**  
Dijital platformlar kişiye ekranda daha fazla tutmak için eğlenceyi ve maksimum tüketimi ödüllendirir.  
Medya ve algoritma başarisızlığı ve kusuru görmezden gelir bu da gençlerin sadece kusursuz hayatlar görmesine ve kendilerini yetersiz hissetmesine yol açar. FOMO'nun psikolojik kökeni; insanın evrimsel olarak ihtiyaç duyduğu sosyal kabul görme, bir kabileye ait olma, bağlantıda olma ve güvende hissetme gibi en temel güdülerine dayanır. Bununla beraber platformların 7/24 aktif olması kişiye bu bağdan asla kopamayacağını, koparsa bu kitleden geride kalacağını hissettirir. Yani akışın dışında kalma korkusu kişinin sosyal medyadan ve dijital ortamdan asla kopamamasını sağlar.

1989

## **Biyolojik Ritmin Dijital İstilası:**

**Ruh sağlığı ve fiziksel sağlık birbirinden bağımsız değildir. Ekranlardan yayılan mavi ışık (ekran ışığı) beynin gece-gündüz algısına zarar vererek uyku döngüsünü düzenleyen melatonin hormonunu baskılar ve uyku sorunlarına yol açar. Yetersiz uyku; depresyon, konsantrasyon kaybı, kronik stres ve duygusal dalgalanmalar gibi psikolojik sorunların sebebi olabilir.**



## 6. Çözüm Odaklı Tartışma Soruları

1. Türkiye'deki "gösterişçi tüketim" eğilimi ile dijital öz saygı arasındaki ilişki nasıl kırılabilir?

2. Okullarda verilen "Dijital Okuryazarlık" eğitimleri, depresyon oranlarını düşürmede ne kadar etkilidir ve yeterli midir?

3. Sirkadiyen ritmi bozulmuş bir ergenin akademik başarısını artırmak için sadece teknoloji kısıtlaması yeterli midir?

4. Sosyal medyada "kendini açma" (self-disclosure) davranışı, hangi durumlarda psikolojik iyi oluşa katkı sağlar?

5. iGen kuşağındaki artan intihar oranlarını önlemek için sosyal medya devlerine hangi "pozitif yükümlülükler" yüklenmelidir?