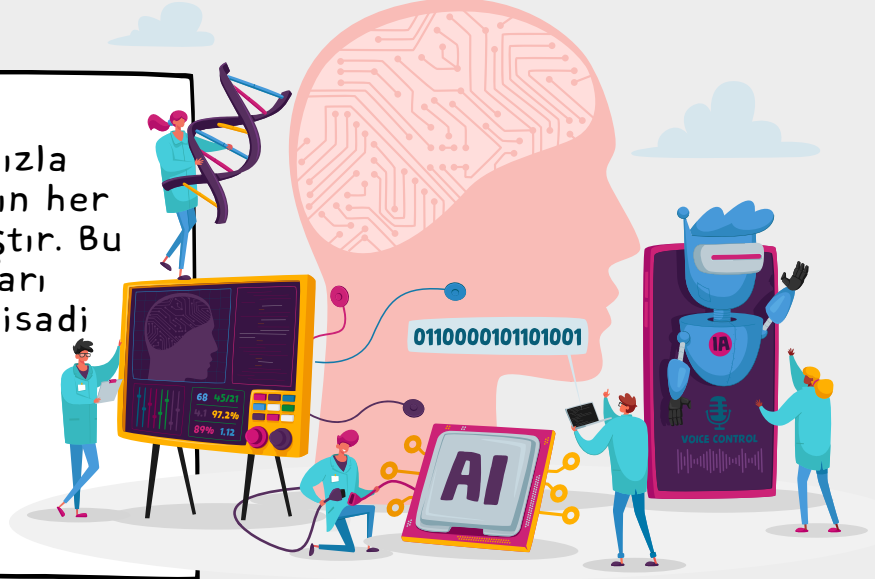


EĞİTİM ORTAMLARINDA DİJİTALLEŞMENİN PSİKOLOJİK VE SOSYOLOJİK ETKİLERİ

Dijitalleşme, teknolojinin hızla ilerlemesiyle birlikte hayatın her alanını etkilemeye başlamıştır. Bu durum bireyleri ve toplumları psikolojik, sosyolojik ve iktisadi alanlar gibi pek çok alanda etkilemektedir.



DİJİTALLEŞMENİN PSİKOLOJİK ETKİLERİ: SANAL DÜNYADA ZİHİNSEL SAĞLIK

Dikkat Dağınıklığı

Fazla Uyarana Maruz Kalma

Sosyal İzolasyon ve Yalnızlık

Dijital Bağımlılık

Özsaygı ve Özdenetim Problemleri

Uyku Sorunları

Duygu Durum Bozuklukları (Stres, kaygı, depresyon, vb.)

Umutsuzluk

Zaman Yönetimi Zorlukları

Bu etkiler kişiden kişiye değişmekle birlikte teknolojinin kullanım biçimi, sıklığı ve amacına bağlı olarak farklılık gösterebilir.



Önemli olan, teknolojinin hayatımızda etkin ve verimli bir şekilde kullanılmasını sağlayarak olumsuz etkilerini en aza indirmektir.

DİJİTALLEŞMENİN SOSYOLOJİK ETKİLERİ: TOPLUMSAL DEĞİŞİM VE İLETİŞİM

İLETİŞİM BİÇİMLERİ VE ETKİLEŞİM

Dijitalleşme, iletişim biçimlerini çeşitlendirmiştir. İnsanlar artık coğrafi sınırların ötesinde anında iletişim kurabilirler. Sosyal medya, e-posta, anlık mesajlaşma ve diğer dijital araçlar, insanların etkileşim biçimlerini değiştirmiş, farklı kültürler arasında iletişimi kolaylaştırmıştır.

SOSYAL KABUL

Dijital platformlar, bireylerin kendilerini nasıl ifade edebileceklerini ve hangi yönlerini vurgulayacaklarını şekillendirmekte olup sanal benlikler, kişileri olduklarından farklı gösterebilir. Bu durumun kişisel özgüven, imaj yönetimi ve sosyal kabul üzerinde etkileri olabilir.

KÜLTÜREL ETKİLEŞİM VE KÜRESELLEŞME

Dijitalleşme, farklı kültürler arası etkileşimi artırmakta ve kültürel içeriklerin kolayca paylaşılmasını sağlamaktadır. Özellikle bireylerin yaşam tarzlarını, iletişim şekillerini ve toplumsal ilişkilerini etkileyebilmektedir.

VERİ TOPLAMA VE GİZLİLİK

Dijitalleşme, büyük miktarda verinin toplanması, analiz edilmesi ve kullanılmasını ifade eder. Bu durum, bireylerin gizliliği ve kişisel verilerin korunması konularında endişelere yol açabilir.

Ülkemizde 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu düzenlenmiş olup Kanun hükmüne göre öğrenci ve bireylerin kişisel bilgilerinin 3. şahıslarla paylaşılmaması gerekmektedir.

EĞİTİM SÜREÇLERİNDE DİJİTAL YAŞAM BECERİLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ ÜZERİNE ÖNERİLER



Bilinçli Kullanım: Öğrencilere dijital cihazlarını bilinçli bir şekilde kullanmayı öğretin. Ne zaman ve ne kadar süreyle kullanmaları gerektiği konusunda rehberlik edin.

Uyku Rutini: Dijital cihazların uyku kalitesini etkilediği bilindiğinden, öğrencilere uyumadan en az bir saat önce bu cihazları kullanmamalarını önerin.

Zaman Yönetimi: Öğrencilere dijital cihazlarını zaman yönetimi açısından nasıl kullanacaklarını öğretin. Ders çalışma, ödev yapma ve dinlenme zamanlarını dengeli bir şekilde planlamalarını teşvik edin.

Çevrimiçi Güvenlik: 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 veya hırçın davranışların oluşturabileceği etkileri anlatın.

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

Sosyal İletişim: Dijital iletişimin yüz yüze iletişimi tamamlamasına izin vermemelerini sağlayın. Öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirmek ve gerçek dünyadaki ilişkileri sürdürmek için zaman ayırmalarını teşvik edin.

Kontrollü Oyun Süresi: Oyun oynama süresini sınırlı tutmayı öğretin. Oyunların eğlence amaçlı kullanılmasının yanı sıra dengeli bir şekilde zaman ayarlamalarını sağlayın.



Sağlıklı dijital yaşam becerileri geliştirmek öğrencilerin eğitim, sosyal etkileşim ve zihinsel sağlık açısından dengeyi korumalarına yardımcı olmaktadır.

Bu alışkanlıkların erken yaşlarda öğrenilmesi, ileriki yaşamlarında daha sağlıklı dijital kullanım alışkanlıklarının geliştirilmesine katkı sağlayabilir.