



DİJİTAL MİNİMALİZM

*Ekran Bağımlılığı ve Teknoloji Yorgunluğu
Sarmalından Kurtulmak İçin Bir Yol Haritası*

Cal Newport

Kitap Özeti ve
Psikoeğitim Programı



Eskişehir, 2025



İÇİNDEKİLER

1. Dijital Minimalizm Kitabının Özeti

2. Gerçeklik Terapisi Temelli Dijital Minimalizm Psikoeğitim Programı

2.1. Psikolojik Danışman için Gerçeklik Terapisi Tanıtımı

2.2. Program İçeriği

2.3 William Glasser ve Gerçeklik Terapisi

2.4. Gerçeklik Terapisinin Temel Kavramları

2.5. Gerçeklik Terapisinin Temel Prensipleri

2.6. Gerçeklik Terapisinin Uygulama Süreci

3. Gerçeklik Terapisi Temelli Psikoeğitim Oturumları

3.1. Temeller

3.2. Dijital Bağımlılık ve Kontrol

3.3. Dijital Minimalizm ve Bilinçli Kullanım

3.4. Dijital Temizlik ve Teknolojik Arınma

3.5. Kendi Başınıza Vakit Geçirmenin Gücü

3.6. Beğen Butonuna Basmayın – Sosyal Medya ve Dikkat Kontrolü

3.7. Boş Zamanın Hakkını Verin – Kaliteli ve Üretken Zaman Yönetimi

3.8. Dikkat Direnişine Katılın – Dikkat Dağınıklığıyla Başa Çıkma Stratejileri

3.9. Sonuç – Dijital Minimalizmi Hayata Geçirmek



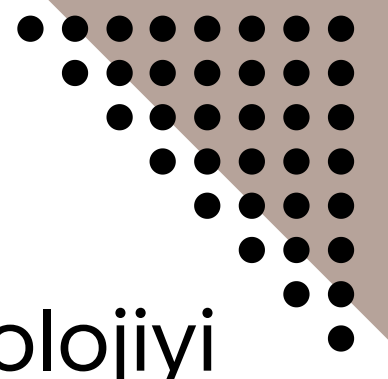
I. BÖLÜM

Dijital Minimalizm - Cal Newport

Cal Newport'un "Dijital Minimalizm" kitabı, modern teknolojiyle olan karmaşık ilişkimize eleştirel bir bakış sunarak, dijital dünyayı nasıl daha bilinçli ve verimli bir şekilde kullanabileceğimize dair pratik çözümler sunuyor. Günümüzde akıllı telefonlar, sosyal medya platformları ve diğer dijital araçlar, hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldi. Ancak bu araçlar, zaman içinde kontrolümüz dışında bir bağımlılığa dönüşebiliyor. Newport, bu kitapta "dijital minimalizm" adını verdiği bir yaklaşımı benimseyerek, teknolojiyi hayatımıza daha sağlıklı bir şekilde entegre etmenin yollarını araştırıyor.

Kitap, iki ana bölümden oluşuyor. İlk bölümde, dijital dünyadaki "eşitsiz silahlanma yarışı" ele alınarak, teknoloji şirketlerinin kullanıcıları bağımlı hale getirmek için bilinçli stratejiler geliştirdiği anlatılıyor. Newport, sosyal medya platformlarının nasıl tasarlandığını, dikkat ekonomisinin nasıl çalıştığını ve bu sürecin psikolojik etkilerini ortaya koyuyor. Bu kısımda, teknolojinin masum bir yenilik olmadığını, aksine bireylerin dikkatini manipüle eden güçlü bir endüstri haline geldiğini gösteriyor.

Kitabın ikinci bölümü ise, dijital temizliği ve daha bilinçli bir teknoloji kullanımına geçiş sürecini ele alıyor. Newport, kullanıcıların teknolojiyle olan ilişkisini değerlendirmeleri için öneriler sunuyor ve belirli alışkanlıkların nasıl değiştirilebileceğini anlatıyor. Kendi başına vakit geçirme, sosyal medyada bilinçli etkileşim kurma ve boş zamanları verimli kullanma gibi pratik çözümler öneriyor. Böylece okuyucular, hayatlarını bilinçli bir şekilde dijital dünyadan arındırarak, daha üretken, daha tatmin edici ve daha huzurlu bir yaşam tarzı oluşturabilirler.



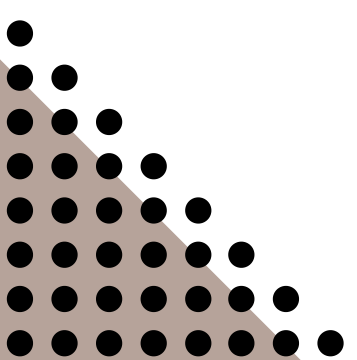
Newport'un sunduğu yöntemler, sadece teknolojiyi azaltmayı değil, teknolojiyi daha bilinçli bir şekilde yönetmeyi hedefliyor. Kitap, okuyuculara dijital bağımlılıktan kurtulmak için radikal değişiklikler yapmadan, günlük alışkanlıklarını değiştirerek teknolojiyle daha sağlıklı bir ilişki kurabileceklerini gösteriyor.

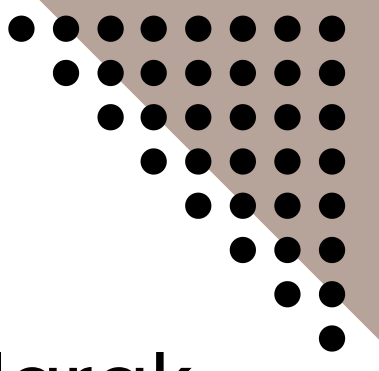
Bu kapsamlı rehber, modern çağda teknolojiyle sağlıklı bir denge kurmak isteyen herkes için önemli bir kaynak olma niteliği taşıyor. Newport, "dijital minimalizm" kavramını sadece bir teori olarak değil, uygulanabilir bir yaşam tarzı olarak sunarak, okuyucularına dijital dünyada nasıl bilinçli hareket edebileceklerine dair net bir yol haritası çiziyor.

Temeller

Cal Newport'un "Dijital Minimalizm" kitabının ilk bölümü olan Temeller, dijital dünyanın bizi nasıl etkilediğini ve teknolojiyle olan ilişkimizi yeniden gözden geçirmemiz gerektiğini vurguluyor. Bu bölümde, teknoloji şirketlerinin dikkat ekonomisini nasıl manipüle ettiği, dijital bağımlılığın psikolojik temelleri ve insanların bu bağımlılığı nasıl farkında olmadan geliştirdiği detaylı bir şekilde ele alınıyor.

Newport, teknolojinin insan hayatındaki rolünü sorgularken, bilinçsiz tüketimin bireylerin üretkenliğini ve psikolojik iyi oluşunu nasıl etkilediğini inceliyor. Özellikle, dijital araçların günlük yaşamda nasıl birer alışkanlık haline geldiği ve bu alışkanlıkların zaman içinde nasıl kontrolden çıktığı anlatılıyor. Bu noktada, yazar, kullanıcıların teknolojiyle ilişkilerini nasıl değerlendirmeleri gerektiğine dair bir çerçeve sunuyor.





Ayrıca, bu bölümde dijital temizlik kavramı tanıtılarak, bireylerin teknolojiyle olan ilişkilerini daha sağlıklı hale getirmek için atabilecekleri adımlar açıklanıyor. Dijital temizlik sürecinde, bireylerin hangi araçları kullanacaklarına, bunları nasıl sınırlandıracaklarına ve teknolojiyle olan ilişkilerini nasıl düzenleyeceklerine dair stratejiler sunuluyor.

Son olarak, dijital minimalizmin bir tercih değil, zorunluluk haline geldiği vurgulanıyor. Teknolojiyi hayatımızdan tamamen çıkarmak yerine, onu nasıl daha bilinçli ve kontrollü kullanabileceğimiz üzerine düşünmeye teşvik eden bu bölüm, kitabın ilerleyen kısımlarına sağlam bir temel oluşturuyor.

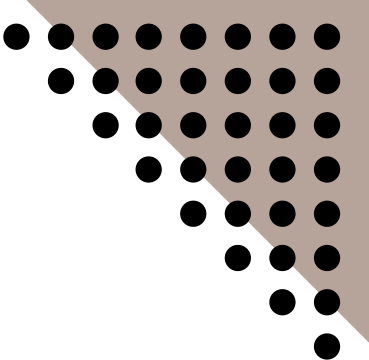
Bir sonraki bölüm olan "Eşitsiz Silahlanma Yarışı", teknoloji şirketlerinin bilinçli olarak nasıl bağımlılık yarattığını ve bu sürecin bireyler üzerindeki etkilerini ele alıyor.

Eşitsiz Silahlanma Yarışı

Kitabın ikinci bölümü olan Eşitsiz Silahlanma Yarışı, dijital dünyanın neden bağımlılık yarattığını ve teknoloji şirketlerinin bilinçli stratejilerle kullanıcıların dikkatini nasıl yönlendirdiğini detaylı bir şekilde ele alıyor. Cal Newport, bu bölümde, büyük teknoloji şirketlerinin dikkat ekonomisini kullanarak nasıl kâr sağladığını ve bireylerin farkına varmadan nasıl manipüle edildiğini anlatıyor.

Özellikle, sosyal medya platformlarının tasarımında kullanılan sonsuz kaydırma, beğeni sistemleri ve anlık bildirimler gibi özelliklerin, insanların bu platformlarda daha fazla vakit geçirmesi için nasıl bilinçli olarak geliştirildiği açıklanıyor. Newport, kullanıcıların bu süreçte farkında olmadan nasıl "ücretsiz işçiler" haline geldiğini ve kendi zamanlarını kontrol etme yetilerini kaybettiklerini vurguluyor.





Bu bölümde ayrıca, dijital platformların bağımlılık yaratmak için kullandığı psikolojik teknikler de ele alınıyor. İnsanların ödül-motivasyon sistemleri, FOMO (kaçırma korkusu) ve sosyal doğrulama ihtiyacı gibi faktörler üzerinden nasıl yönlendirildiği örneklerle açıklanıyor.


Newport'un bu bölümde sunduğu temel mesaj, teknoloji şirketlerinin bireylerin iyiliğini değil, kendi kârlarını ön planda tuttuğu ve kullanıcıların bu farkındalıkla hareket etmeleri gerektiğidir. Bir sonraki bölüm olan "Dijital Minimalizm" ise, bu bağımlılığı kırmak için nasıl bir yaklaşım benimsememiz gerektiğini ele alıyor.

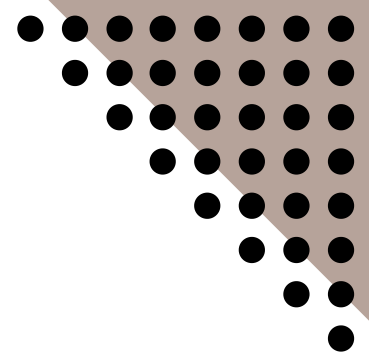
Dijital Minimalizm

Bu bölüm, teknolojiyle olan ilişkimizi yeniden şekillendirmek için dijital minimalizm kavramını tanıtıyor. Cal Newport, dijital minimalizmi, sadece gereksiz teknolojiyi hayatımızdan çıkarmak değil, aynı zamanda teknolojiyi bilinçli bir şekilde yöneterek hayatımıza değer katacak şekilde kullanmak olarak tanımlıyor.

Dijital minimalizm, teknolojinin zararlarını tamamen ortadan kaldırmak yerine, bireylerin ona bağımlı olmadan, kontrollü bir şekilde nasıl kullanabileceğini gösteren bir rehber sunuyor. Newport, kullanıcıların sadece alışkanlıklarını değiştirmekle kalmayıp, aynı zamanda teknolojiyle ilişkilerini daha bilinçli ve amaç odaklı hale getirmeleri gerektiğini savunuyor.

Bu yaklaşımı benimseyenler için temel önerilerden biri, sınırlı ama kaliteli teknoloji kullanımınıdır. Newport, belirli bir süre boyunca teknolojiyi büyük ölçüde kısıtlamayı ve ardından hangi dijital araçların gerçekten hayatımıza fayda sağladığını analiz etmeyi öneriyor. Bu sürecin sonunda, kullanıcılar gereksiz dijital tüketim alışkanlıklarından kurtulup, daha bilinçli bir kullanım alışkanlığı geliştirebilirler.





Bu bölümde ayrıca, "dijital temizleme" süreci ele alınarak, bireylerin hangi dijital araçları hayatlarında tutmaları gerektiğini ve bunları nasıl en verimli şekilde kullanabileceklerini anlamalarına yardımcı olacak yöntemler sunuluyor. Teknolojiyi minimize etmenin bir özgürlük olduğunu vurgulayan Newport, sadece teknolojiyi azaltmanın değil, onu akıllıca yönetmenin de önemli olduğunu belirtiyor.

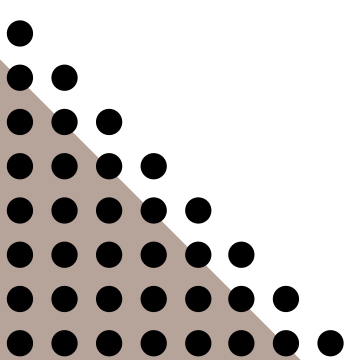
Bir sonraki bölüm olan "Dijital Temizlik", dijital minimalizme geçiş sürecinin ilk adımı olarak nasıl bir temizlik yapılması gerektiğini ve bu sürecin nasıl başarılı bir şekilde uygulanabileceğini detaylandırıyor.

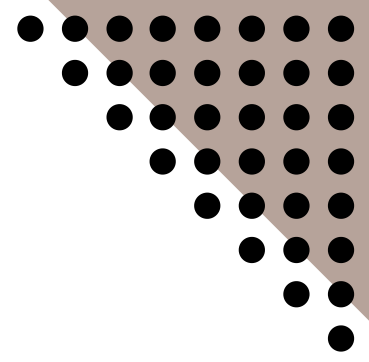
Dijital Temizlik

Bu bölüm, dijital minimalizme geçiş sürecinin ilk adımı olan dijital temizlik kavramına odaklanıyor. Newport, dijital temizliğin, teknolojiyle olan ilişkimizin farkına vararak gereksiz dijital tüketimi bilinçli bir şekilde azaltma süreci olduğunu belirtiyor.

Dijital temizlik süreci, kullanıcıların 30 günlük bir teknoloji detoksu yapmasını önererek başlıyor. Bu süre zarfında, sadece gerçekten gerekli olan dijital araçların kullanılması ve diğer tüm dikkat dağıtıcı unsurların ortadan kaldırılması teşvik ediliyor. Newport, bu sürecin bireylere dijital dünyadan bağımsız bir yaşam sürmenin mümkün olduğunu göstereceğini ve hangi araçların gerçekten faydalı olduğunu keşfetmelerine yardımcı olacağını savunuyor.

Bu süreçte, bireylerin sosyal medya, eğlence uygulamaları ve gereksiz internet kullanımını minimuma indirmeleri, hatta tamamen bırakmaları öneriliyor.





Newport, bu süre sonunda kullanıcıların, dijital alışkanlıklarını daha bilinçli bir şekilde değerlendirmelerini ve sadece gerçekten değer katan teknolojileri hayatlarına tekrar dâhil etmelerini öneriyor.

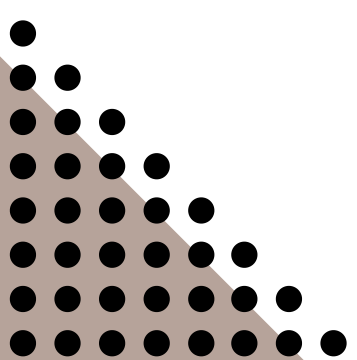
Dijital Temizlik süreci, teknolojiyi kontrolsüzce tüketmek yerine, bilinçli bir kullanım alışkanlığı geliştirmeye odaklanıyor. Newport'un vurguladığı gibi, amaç teknolojiyi tamamen bırakmak değil, onu hayatımıza değer katacak şekilde yeniden şekillendirmektir.

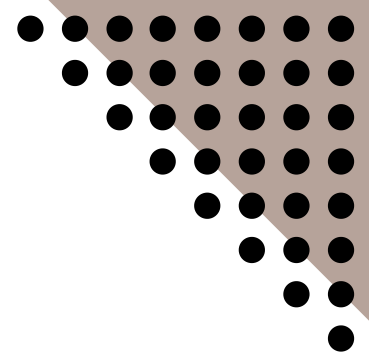
Bir sonraki bölüm olan "Kendi Başınıza Vakit Geçirin", dijital temizliğin ardından bireylerin yalnız vakit geçirmenin önemini nasıl keşfedebileceklerini ve bunun psikolojik faydalarını ele alıyor.

Kendi Başınıza Vakit Geçirin

Bu bölüm, dijital temizliğin ardından bireylerin yalnız vakit geçirmenin önemini nasıl keşfedebileceklerini ve bunun psikolojik faydalarını ele alıyor. Newport, modern dünyada insanların sürekli olarak dijital bağlantılar içinde olduğunu, ancak yalnız kalıp kendi düşünceleriyle vakit geçirme becerilerini kaybettiklerini vurguluyor.

Yazar, yalnız başına geçirilen zamanın bireylerin yaratıcılığını artırdığını, düşünme becerilerini geliştirdiğini ve zihinsel olarak daha sağlıklı hissetmelerini sağladığını belirtiyor. Özellikle, teknolojiden uzak bir şekilde geçirilen zamanın bireylere kendi değerlerini ve amaçlarını keşfetme fırsatı sunduğunu açıklıyor.





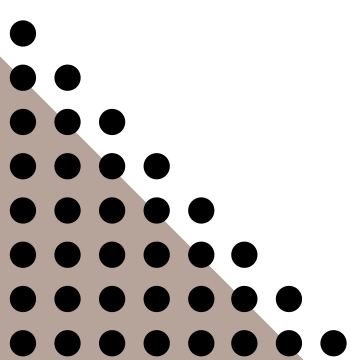
Newport, bu bölümde yalnız vakit geçirmenin dijital dünyayla kurduğumuz ilişkiyi daha sağlıklı bir hale getireceğini ve bireylerin teknoloji bağımlılığından kurtulmasına yardımcı olacağını savunuyor. Bir sonraki bölüm olan "Beğen Butonuna Basmayın", sosyal medyada geçirilen zamanın nasıl bilinçli hale getirilebileceğini ve kullanıcıların dikkatlerini nasıl koruyabileceklerini ele alıyor.

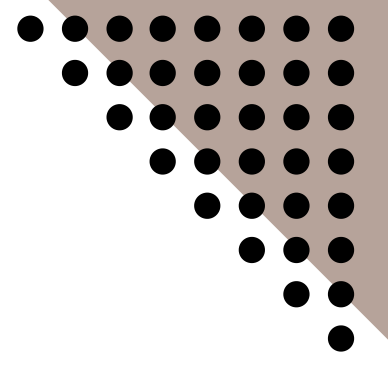
Beğen Butonuna Basmayın

Bu bölüm, sosyal medya platformlarında geçirilen zamanın nasıl bilinçli hale getirilebileceğini ve kullanıcıların dikkatlerini nasıl koruyabileceklerini ele alıyor. Newport, beğeni ve paylaşım gibi etkileşim mekanizmalarının, kullanıcıların dijital dünyada daha fazla zaman geçirmesini sağlamak için bilinçli olarak tasarlandığını savunuyor.

Özellikle, sosyal medyanın insan psikolojisini nasıl etkilediğini ve kendi değerimizi dijital onay mekanizmalarına bağlamanın zararlarını açıklıyor. Newport, kullanıcıların sosyal medya algoritmalarının esiri olmaktan çıkmaları ve bu platformları sadece gerçek değer yaratan etkileşimler için kullanmaları gerektiğini belirtiyor.

Bu bölüm, bireylerin sosyal medya kullanımını nasıl bilinçli hale getirebileceklerine dair somut öneriler sunuyor. Bir sonraki bölüm olan "Boş Zamanın Hakkını Verin" ise, dijital dünyadan uzaklaşarak anlamlı aktivitelerle nasıl daha kaliteli zaman geçirilebileceğini ele alıyor.





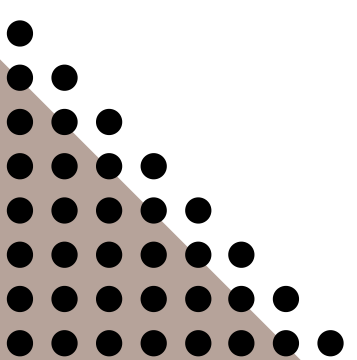
Boş Zamanın Hakkını Verin

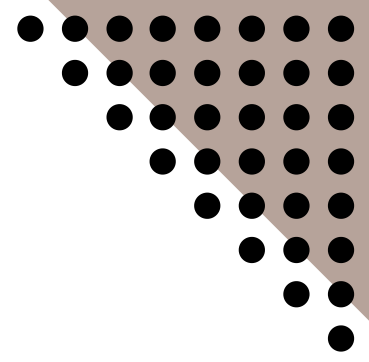
Bu bölüm, dijital dünyadan uzaklaşarak anlamlı aktivitelerle nasıl daha kaliteli zaman geçirilebileceğini ele alıyor. Cal Newport, günümüzde boş zamanların büyük bir kısmının dijital eğlencelerle geçirildiğini ve bu durumun bireylerin gerçek tatmin hissini kaybetmesine neden olduğunu savunuyor.

Newport, insanların boş zamanlarını aktif ve yaratıcı uğraşlarla değerlendirmeleri gerektiğini vurguluyor. Kitapta, pasif içerik tüketiminin yerine fiziksel ve zihinsel gelişimi destekleyen aktivitelerin konulmasının, bireylerin hem daha mutlu hem de daha üretken olmalarını sağladığı belirtiliyor. Örneğin, bir müzik aleti çalmak, el işi yapmak, kitap okumak ya da doğada vakit geçirmek gibi aktiviteler, kişinin kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olabilir.

Bu bölümde ayrıca, "derin boş zaman" kavramı tanıtılıyor. Newport, anlamlı aktivitelerle geçirilen zamanın bireylerin hayat kalitesini nasıl artırdığını açıklayarak, bu tür aktivitelerin dijital dünyadan kopmayı kolaylaştırdığını belirtiyor. İnsanların boş vakitlerinde gerçekten önemli buldukları şeylere yönelmeleri gerektiğini ve bunu yaparken bilinçli tercihler oluşturmalarının kritik olduğunu vurguluyor.

Son olarak, bu bölüm, dijital araçlardan uzaklaşıldığında daha derin sosyal bağlantılar kurmanın, daha fazla üretken olmanın ve kişisel gelişimi desteklemenin mümkün olduğunu gösteriyor. Bir sonraki bölüm olan "Dikkat Direnişine Katılın" ise, modern dünyada dikkatimizin nasıl sömürüldüğünü ve buna karşı nasıl bilinçli bir direniş gösterebileceğimizi ele alıyor.





Dikkat Direnişine Katılın

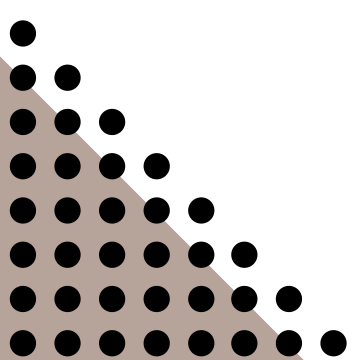
Bu bölüm, modern dünyada dikkatimizin nasıl sömürüldüğünü ve buna karşı nasıl bilinçli bir direniş gösterebileceğimizi ele alıyor. Cal Newport, dijital çağda insanların odaklanma yetilerinin giderek zayıfladığını ve bunun hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarını olumsuz etkilediğini belirtiyor.

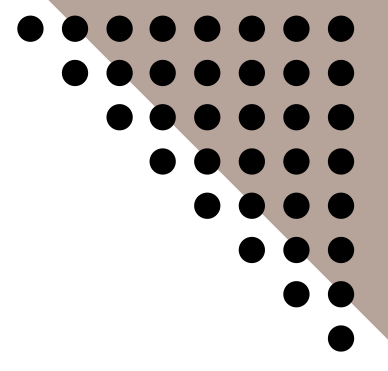
Newport, dikkat dağıtıcı unsurların insan beyni üzerindeki etkilerini bilimsel bir çerçevede açıklayarak, sürekli bölünen dikkatin yaratıcılığı ve verimliliği nasıl azalttığını gösteriyor. Sosyal medya bildirimleri, anlık mesajlar ve sürekli güncellenen içeriklerin, bireylerin derin düşünme yetilerini körelttiğini ve yüzeysel dikkat moduna soktuğunu savunuyor.

Bu bölümde, dikkati geri kazanmak için uygulanabilecek stratejiler sunuluyor. Newport, bireylerin dikkatlerini koruyabilmeleri için dijital gürültüyü filtrelemeleri, dikkatlerini bilinçli olarak yönlendirmeleri ve kendi bilişsel kapasitelerini artırmaları gerektiğini vurguluyor. Özellikle, telefon ve bilgisayar kullanımına bilinçli sınırlamalar koymak, sosyal medya sürelerini kısıtlamak ve derin odaklanmayı teşvik eden alışkanlıklar geliştirmek gibi öneriler sunuluyor.

Bu bölüm, dijital dünyada dikkatimizin sömürülmesine karşı koymak için proaktif bir strateji geliştirmenin önemine dikkat çekiyor. Newport, dikkati korumanın sadece üretkenliği değil, aynı zamanda bireylerin yaşam kalitesini artıracaklarını da belirtiyor.

Kitabın Sonuç Bölümü ise, dijital minimalizmin uzun vadeli etkilerini ele alarak, okurların bu prensipleri nasıl sürdürülebilir hale getirebileceklerini tartışıyor.





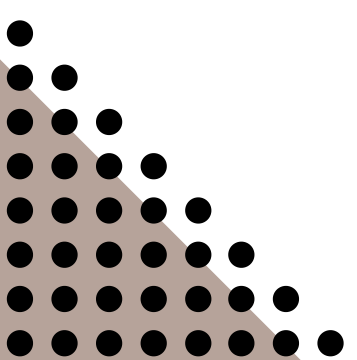
Sonuç

Bu bölüm, kitabın sunduğu dijital minimalizm felsefesinin uzun vadeli etkilerini ele alarak, okurların bu prensipleri nasıl sürdürülebilir hale getirebileceklerini tartışıyor. Cal Newport, dijital minimalizmin sadece kısa vadeli bir detoks değil, kalıcı bir yaşam tarzı değişikliği olması gerektiğini vurguluyor.

Newport, dijital dünyayla olan ilişkimizin sürekli bir değerlendirme gerektirdiğini belirterek, bireylerin teknoloji kullanım alışkanlıklarını düzenli olarak gözden geçirmeleri gerektiğini savunuyor. Dijital minimalizmin başarıya ulaşması için bireylerin teknolojiyi bir araç olarak görmeleri, bilinçsiz tüketim yerine amaçlı kullanım benimsemeleri ve hayatlarını teknoloji bağımlılığına teslim etmemeleri gerektiğini ifade ediyor.

Bu bölümde, dijital minimalizmi sürdürülebilir hale getirmek için somut öneriler sunuluyor. Newport, bireylerin dijital alışkanlıklarını periyodik olarak gözden geçirmelerini, sosyal medyada daha az zaman geçirerek gerçek dünya ile daha fazla bağlantı kurmalarını ve yalnız zaman geçirme pratiğini bir alışkanlık haline getirmelerini tavsiye ediyor.

Sonuç olarak, bu bölüm, dijital minimalizmin sadece bireysel bir tercih olmadığını, aynı zamanda daha tatmin edici, odaklanmış ve anlamlı bir yaşam biçiminin anahtarı olduğunu savunuyor. Newport, okurlarını, bu prensipleri günlük hayatlarına entegre ederek, modern dünyanın dikkat dağıtıcı unsurlarına karşı bilinçli ve kontrollü bir duruş sergilemeye davet ediyor.



II. BÖLÜM

Gerçeklik Terapisi Temelli

Dijital Minimalizm Psikoeğitim Programı

Giriş

Bu psikoeğitim programı, William Glasser'in Gerçeklik Terapisi ilkelerine dayalı olarak hazırlanmıştır ve lise öğrencilerine yönelik olarak tasarlanmıştır. Programın amacı, dijital çağda bilinçli bireyler yetiştirmek, öğrencilerin teknolojiyle sağlıklı bir ilişki kurmalarını sağlamak ve bireysel farkındalıklarını artırarak daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olmaktır.

Bu programın temel kaynağı, Cal Newport'un "Dijital Minimalizm" adlı kitabıdır. Kitapta ele alınan konular ve stratejiler, Gerçeklik Terapisi çerçevesinde yapılandırılarak öğrencilerin dijital dünyada bilinçli seçimler yapmalarını destekleyecek şekilde uyarlanmıştır. Her oturumda, Newport'un sunduğu bilimsel veriler ve uygulama önerileri, *Gerçeklik Terapisinin* bireyin seçimlerini fark etme ve kontrolü eline alma ilkeleriyle birleştirilmiştir.

Program, öğrencilerin kendi seçimlerinin farkına varmalarını, dikkatlerini nasıl yönlendirebileceklerini öğrenmelerini ve bilinçli dijital kullanım alışkanlıkları geliştirmelerini hedefler. Her oturumda, *Gerçeklik Terapisi* perspektifiyle öğrencilerin teknoloji bağımlılığı, dikkat yönetimi, sosyal medya etkileri ve boş zaman değerlendirme gibi konular üzerine düşüncelerini sağlanarak pratik çözüm yolları sunulmaktadır.

Bu program toplam 9 oturumdan oluşmaktadır ve her bir oturum, teorik bilgiler, örnek olaylar, grup tartışmaları ve uygulama etkinlikleriyle desteklenerek öğrencilerin aktif katılım göstermelerine olanak tanır. Süreç boyunca öğrenciler, dijital dünyada kontrolü nasıl ele alabileceklerini ve kendi değerlerini dışsal onay mekanizmalarına bağımlı olmadan nasıl inşa edebileceklerini keşfedeceklerdir.

Psikolojik Danışman İçin Gerçeklik Terapisi Tanıtımı:

Oturumları yönetecek olan psikolojik danışmanların Gerçeklik Terapisini etkili bir şekilde uygulayabilmesi için, program başlamadan önce bu yaklaşımı tanıtan kısa bir bölüm yer alacaktır. Bu bölümde, Gerçeklik Terapisi'nin temel ilkeleri, bireyin seçimleri ve sorumlulukları üzerindeki etkisi, bu terapinin dijital dünyaya nasıl uyarlanabileceği ve öğrencilerle nasıl daha etkili çalışılabileceği açıklanacaktır. Bu sayede, psikolojik danışmanlar programın temel felsefesini benimseyerek öğrencilere daha bilinçli rehberlik edebileceklerdir.

Program İçeriği:

- Gerçekliği Kabullenmek ve Sorumluluk Almak – Gerçeklik Terapisinin temel ilkeleri ve bireysel sorumluluk farkındalığı.
- Dijital Dünyada Gerçek Seçimler Yapmak – Teknoloji bağımlılığı ve bilinçli kullanım farkındalığı.
- Dijital Minimalizm ve Bilinçli Kullanım – Cal Newport'un "Dijital Minimalizm" kavramı ve temel ilkeleri.
- Dijital Temizlik ve Teknolojik Arınma – Dijital yaşamda gereksiz unsurları temizleme stratejileri.
- Kendi Başınıza Vakit Geçirmenin Gücü – Bilinçli yalnızlık ve içsel farkındalık geliştirme.
- Beğen Butonuna Basmayın – Sosyal medya ve dijital onay bağımlılığı.
- Boş Zamanın Hakkını Verin – Kaliteli ve üretken zaman yönetimi teknikleri.
- Dikkat Direnişine Katılın – Dikkat yönetimi ve odaklanma stratejileri.
- Dijital Minimalizmi Hayata Geçirmek – Programın genel değerlendirmesi ve sürdürülebilir dijital bilinç oluşturma.

Bu program, Cal Newport'un "Dijital Minimalizm" kitabındaki bilimsel temeller ve uygulamalar ışığında, öğrencilerin dijital çağın zorluklarına karşı bilinçli ve güçlü bireyler olarak yetişmelerini desteklemek için tasarlanmıştır. Her oturumda öğrenciler, kendi içsel kaynaklarını keşfederek yaşamlarını daha anlamlı hale getirecek adımlar atacaktadırlar.



1. GİRİŞ

William Glasser, 20. yüzyılın en etkili psikiyatristlerinden biri olarak kabul edilir ve en çok Gerçeklik Terapisi (Reality Therapy) kuramıyla tanınır. Glasser, geleneksel psikoterapi yaklaşımlarından farklı olarak, bireylerin içsel sorumluluklarını fark etmelerini ve şu anki davranışlarına odaklanmalarını savunur. Gerçeklik Terapisi, bireylerin kendi hayatlarından sorumlu olduklarını ve sorunlarının çözümü için aktif olarak harekete geçmeleri gerektiğini vurgular.

Bu terapi ekolünde, bireylerin geçmişte yaşanan olaylardan ziyade şu anki durumlarına ve geleceğine odaklanmaları esastır. Glasser, sorunların kaynağının kişinin seçimlerinden ve ilişkilerinden kaynaklandığını savunur ve bireyleri daha doğru kararlar alarak yaşamlarını iyileştirmeye teşvik eder.

2. Gerçeklik Terapisinin Temel Kavramları

Gerçeklik Terapisi, Seçim Kuramı (Choice Theory) temelinde geliştirilmiştir. Glasser'a göre, insanlar doğduklarından itibaren belirli temel ihtiyaçlarla hareket ederler. Bunlar:

Hayatta Kalma: Fiziksel sağlık, güvenlik ve temel yaşam ihtiyaçları.

Sevgi ve Ait Olma: Sosyal ilişkiler, bağlanma ve kabul görme.

Güç: Başarı, kendine saygı ve öz yeterlilik.

Özgürlük: Bağımsızlık ve bireysel seçim hakkı.

Eğlence: Zevk alma ve yaşamdan keyif duyma.

Bu beş temel ihtiyacı karşılamak için insanlar farklı yollar denerler. Gerçeklik Terapisi, bireylerin bu ihtiyaçları doyurma yöntemlerini bilinçli olarak seçtiklerini ve bu seçimlerin yaşamlarında olumlu ya da olumsuz sonuçlar doğurduğunu vurgular.



Bu noktada terapist, bireye kendi seçimlerini fark etme ve daha iyi kararlar alma konusunda rehberlik eder.

3. Gerçeklik Terapisinin Temel Prensipleri

Gerçeklik Terapisi, bireylerin geçmişten çok şu ana ve geleceğe odaklanmasını sağlayan çok sayıda prensibe dayanır. Bu prensiplerden bazıları:

Sorumluluk alma: Kendi yaşamından ve kararlarından sorumlu olma bilincini geliştirmek.

Davranışların değiştirilebilir olduğunu fark etme: Bireyler, kendi kararlarını ve davranışlarını değiştirerek daha mutlu bir yaşam sürebilirler.

Gerçekliği kabullenme: Geçmişte yaşanan olaylar yerine, şu an için ne yapılması gerektiğini düşünmek.

Olumlu ilişkiler kurma: Bireylerin hayatlarında sağlıklı ve destekleyici ilişkiler oluşturmasını sağlamak.

Eylem planı hazırlamak: Kendi yaşamını kontrol altına almak için bireyin atabileceği somut adımlar belirlemesi.

4. Gerçeklik Terapisinin Uygulama Süreci

Gerçeklik Terapisi, bireylerin yaşamlarını aktif olarak değiştirebilmeleri için belirli adımlar izler. Terapist, bireye "Mevcut durumunu nasıl değiştirebilirsin?" sorusunu sormaya teşvik eder ve bireyin kendi farkındalığını arttırmasına yardımcı olur.

Uygulama aşamaları şu adımlardan oluşur.

Bireyin mevcut durumunun değerlendirilmesi: Kendi seçimleri ve bu seçimlerin sonuçları fark edilir.

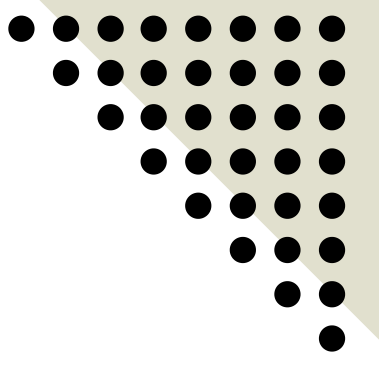
Hedef belirleme: Kısa ve uzun vadeli değişim hedefleri oluşturulur.

Alternatif yolların belirlenmesi: Bireyin ihtiyaçlarını karşılamak için seçebileceği farklı stratejiler geliştirilir.

Eylem planı hazırlama: Somut ve uygulanabilir bir plan oluşturulur.

Sonuçların takibi: Planın etkili olup olmadığı değerlendirilir ve gerekirse yeni stratejiler belirlenir.

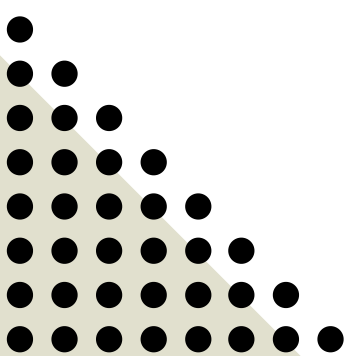




5. SONUÇ

William Glasser'ın Gerçeklik Terapisi, bireylerin kendi hayatlarını bilinçli bir şekilde yönetmelerini ve olumlu değişiklikler yapmalarını sağlayan etkili bir psikoterapi yöntemidir. Geçmişe saplanmak yerine şu anki davranışların ve seçimlerin farkına varmak, bireylere daha iyi bir yaşam kalitesi sunabilir.

Bu terapi ekolü, psikolojik danışmanlık, eğitim ve kişisel gelişim alanlarında geniş bir uygulama alanına sahiptir ve bireylerin yaşamlarında sorumluluk alarak daha bilinçli kararlar vermelerine rehberlik eder.



Gerçeklik Terapisi Temelli Psikoeğitim Oturumu

1. Temeller

Oturumun Adı: Gerçekliği Kabullenmek ve Sorumluluk Almak

Amaç: Bu oturumda, öğrencilere Gerçeklik Terapisi'nin temel ilkeleri tanıtılacak ve bireysel sorumluluk alma bilinci geliştirilecektir. Öğrenciler, kendi kararlarından sorumlu olduklarını ve davranışlarını bilinçli bir şekilde yönlendirebileceklerini fark edeceklerdir.

Süre: 50-60 dakika

Oturum Akışı

1. Isınma (10 dakika)

"Kontrol Kimde?" Etkinliği: Katılımcılara bir dizi senaryo verilir ve "Bu durumda kontrol kimde?" sorusu sorularak bireysel sorumluluk vurgulanır.

Örnek Senaryolar:

Senaryo 1: Ali, sınavdan düşük not aldı ve bunu öğretmeninin kendisini sevmediğini düşünerek açıklıyor. Sizce Ali'nin kontrol edebileceği bir durum var mı?

Senaryo 2: Zeynep, arkadaşlarıyla bir proje yaparken hep kendisinin daha fazla sorumluluk aldığını hissediyor ve bu durumu değiştiremediğini söylüyor. Zeynep'in kontrol alanları nelerdir?

Senaryo 3: Mehmet, okulda arkadaşlarından yeterince ilgi görmediğini hissediyor ve sosyal medyada daha fazla zaman geçirerek bunu telafi etmeye çalışıyor. Gerçek ihtiyacı ne olabilir?

Bireysel Farkındalık Paylaşımı: Katılımcılardan, son bir hafta içinde aldıkları önemli bir kararı paylaşmalarını isteriz. Bu kararın kendi kontrollerinde olup olmadığı üzerine düşünmeleri sağlanır.

2. Kuramsal Sunum (15 dakika)

Gerçeklik Terapisinin tanıtılması: William Glasser'in bu yaklaşımı neden geliştirdiği ve temel ilkeleri

Seçim Kuramı: Bireylerin yaşamlarındaki kararları bilinçli olarak verdiği ve bu kararların sonuçlarının farkında olmaları gerektiği vurgulanır.

Beş Temel İhtiyaç: (Hayatta Kalma, Sevgi ve Ait Olma, Güç, Özgürlük ve Eğlence) öğrencilere anlatılır.

3. Grup Tartışması (15 dakika)

"Başkalarını Suçlamak vs. Sorumluluk Almak" tartışması için örnek olay verilir ve katılımcılardan durumu yorumlamaları istenir.

Örnek Olay:

Ayşe, okulda başarılı bir öğrencidir ancak bir süredir derslere odaklanmakta zorlanmaktadır. Ders notları düşünce ailesi ona daha fazla baskı yapmaya başlar ve Ayşe kendini sürekli ailesini memnun etmeye çalışırken bulur. Bir yandan da, sosyal hayatta arkadaşlarıyla vakit geçirmenin ona iyi geldiğini fark eder. Ancak ailesinin onaylamayacağı korkusuyla arkadaşlarıyla vakit geçirmekten kaçınır. Ayşe'nin durumu hangi temel ihtiyaçlarla ilişkili olabilir? O, hangi alanlarda gerçekte seçim yapma gücünü elinde tutuyor?

Soru: "Hayatınızdaki hangi kararlar tamamen sizin kontrolünüzde? Hangileri değil? Bunları değiştirmek için ne yapabilirsiniz?"

4. Uygulama Etkinliği (10 dakika)

"Seçimlerimin Haritası" Çalışması: Katılımcılardan, hayatlarındaki "kendi kontrollerinde olan" ve "kontrolleri dışında olan" durumlardan bir liste oluşturmaları istenir.

Grup içinde paylaşım yapılarak, hangi alanlarda daha fazla sorumluluk alabilecekleri tartışılır.

5. Kapanış ve Geri Bildirim (10 dakika)

"Bugün buradan hangi farkındalıkla ayrılıyorsunuz?" sorusu sorulur.

Katılımcılardan, bir hafta boyunca herhangi bir durumda kontrollerinde olan ve olmayan unsurları fark etmeleri için kendilerine sorular sormaları önerilir.

Bir sonraki oturumda, Gerçeklik Terapisi perspektifinden dijital bağımlılık ve kontrol konuları ele alınacaktır.



Gerçeklik Terapisi Temelli Psikoeğitim Oturumu

2. Dijital Bağımlılık ve Kontrol

Oturumun Adı: Dijital Dünyada Gerçek Seçimler Yapmak
Amaç: Bu oturumda, dijital dünyanın bireyler üzerindeki etkileri Gerçeklik Terapisi bakış açısıyla ele alınacak ve öğrencilerin dijital bağımlılıkla başa çıkma yollarını keşfetmeleri sağlanacaktır. Öğrencilere, dijital platformların nasıl dikkatlerini manipüle ettiği ve bu konuda bilinçli seçimler yapmanın neden önemli olduğu anlatılacaktır.

Süre: 50-60 dakika

Oturum Akışı

1. Isınma (10 dakika)

"Ekran Süresi Tahmini" Etkinliği: Katılımcılardan, son 24 saat içinde telefon veya bilgisayar başında geçirdikleri süreyi tahmin etmeleri istenir. Ardından, cihazlarından ekran sürelerini kontrol edip tahminleriyle karşılaştırmaları istenir.

Tartışma: "Gerçekten ihtiyacımız olan süre ile harcadığımız süre arasındaki fark ne anlatıyor?"

Örnek Olay: Mert, telefonuna bakmadan ders çalışamayacağını düşünüyor ve sürekli bildirimlere göz atıyor. Ancak her seferinde dikkati dağılıyor ve verimli çalışmıyor. Bu durum Mert'in kendi seçimi mi, yoksa teknoloji şirketlerinin geliştirdiği stratejilerin bir sonucu mu?

2. Kuramsal Sunum (15 dakika)

Eşitsiz Silahlanma Yarışı: Teknoloji şirketlerinin bireylerin dikkatini çekmek için geliştirdiği stratejiler ele alınır. Teknoloji şirketleri, dikkat süremizi uzatmak için bilinçli olarak "sonsuz kaydırma", "otomatik oynatma" ve "anlık bildirim" gibi teknikleri kullanır. Bu tekniklerin her biri, insan beyninin "ödül sistemini hedef alarak bağımlılığı artırır.

Dijital Bağımlılığın Temel Nedenleri: İnsanların telefonlarını sıkça kontrol etme alışkanlığı, beynin "dopamin" hormonuyla doğrudan ilişkilidir. Her bildirim ve beğeni, geçici bir mutluluk hissi yaratır ve kullanıcıları tekrar tekrar cihazlarına yönlendirir.

Gerçeklik Terapisi Bakışıyla Dijital Kullanım: Gerçeklik Terapisi, bireylerin "seçimlerinin" farkında olmalarını savunur. Kullanıcıların bu bağımlılığı bir seçim olarak değerlendirmeleri ve teknolojiyi bilinçli kullanmayı öğrenmeleri gerektiği vurgulanır.

3. Grup Tartışması (15 dakika)

"Kim Kontrol Ediyor?" Tartışması: Öğrencilere şu senaryolar sunularak tartışmaları istenir.

Örnek Olay 1: Emre, her sabah uyanır uyanmaz sosyal medyaya giriyor ve kahvaltısını yaparken bile telefona bakmadan duramıyor. Günlük planlarını telefonundaki bildirimlere göre düzenliyor. Emre'nin bu durumu kontrol etmesi mümkün mü? Eğer mümkünse nasıl?

Örnek Olay 2: Elif, arkadaşlarıyla yüz yüze konuşurken bile mesajlara bakma ihtiyacı hissediyor. Sosyal medyada beğeni almadığında kendini değersiz hissediyor. Elif'in bu düşünceleri Gerçeklik Terapisi çerçevesinde nasıl ele alınabilir?

Soru: "Dijital dünyada geçirilen zaman gerçekten bizim seçtiğimiz bir şey mi, yoksa kontrol bizden alınıyor mu?"

4. Uygulama Etkinliği (10 dakika)

"Dijital Seçimler Haritası" Çalışması: Katılımcılardan, son bir hafta içinde sosyal medyada veya internette geçirdikleri zamanı belirlemeleri ve bu zamanın ne kadarının gerçekten "bilinçli bir seçim" olduğunu değerlendirmeleri istenir.

Alternatif Kullanım Senaryoları: Katılımcılara şu sorular yöneltilir: "Günlük ekran sürenizi bilinçli bir şekilde nasıl azaltabilirsiniz? Bu sürede yerine neler yapabilirsiniz?"

Uygulamalı Egzersiz: Öğrencilerden bir gün boyunca anlık bildirimleri kapatarak telefonlarını kullanmalarını ve bu deneyimle ilgili kısa bir not tutmalarını istemek.

5. Kapanış ve Geri Bildirim (10 dakika)

"Bugün hangi farkındalıkla ayrılıyorsunuz?" sorusu sorulur.

Ev Ödevi: Katılımcılardan, bir hafta boyunca günlük ekran sürelerini takip etmeleri ve hangi zaman dilimlerinde gerçekten "kontrollü kullanım" yaptıklarını gözlemlemeleri istenir.

- Bir sonraki oturumun konusu duyurulur.



Gerçeklik Terapisi Temelli Psikoeğitim Oturumu

3. Dijital Minimalizm ve Bilinçli Kullanım

Oturumun Adı: Teknolojiyi Kontrol Etmek ve Dijital Minimalizm

Amaç: Bu oturumda, öğrencilerin dijital araçları nasıl daha bilinçli kullanabilecekleri üzerine düşünmeleri sağlanacaktır. Dijital minimalizmin temel ilkeleri açıklanacak, öğrencilerin teknoloji bağımlılığı yerine teknoloji ile sağlıklı bir ilişki geliştirmeleri için yöntemler sunulacaktır. Gerçeklik Terapisi çerçevesinde, bireylerin teknolojik alışkanlıklarını nasıl daha bilinçli hale getirebileceği ele alınacaktır.

Süre: 50-60 dakika

Oturum Akışı

1. Isınma (10 dakika)

"Teknoloji Detoksu Deneyimi" Etkinliği: Katılımcılardan, son 24 saatte teknolojiden tamamen uzak geçirdikleri bir zaman dilimi olup olmadığını düşünmeleri istenir. Eğer böyle bir zaman dilimi varsa, nasıl hissettiklerini paylaşmaları teşvik edilir. Eğer yoksa, neden böyle bir zaman yaratamadıklarını tartışmaları sağlanır.

Tartışma: "Telefonunuzu ya da sosyal medyanızı bir gün kullanmamak sizin için ne kadar zor olurdu?"

2. Kuramsal Sunum (15 dakika)

Dijital Minimalizm Nedir?

Dijital minimalizm, teknolojiyi hayatımızdan tamamen çıkarmak yerine onu bilinçli bir şekilde kullanmayı savunur. Cal Newport'un ortaya koyduğu bu kavram, bireylerin dijital araçları yalnızca değer kattıkları sürece kullanmalarını önerir. Amaç, teknoloji bağımlılığına kapılmadan, gerçekten önemli olan şeylere odaklanabilmektir.

Dijital Minimalizmin Temel İlkeleri:

Amaçlı Kullanım: Dijital araçları rastgele ve kontrolsüz kullanmak yerine, belirli bir amaç doğrultusunda değerlendirmek. Örneğin, sosyal medyayı boş zaman doldurmak için değil, belirli bilgi edinme ya da iletişim amaçlarıyla kullanmak.

Dikkat Yönetimi: Anlık bildirimler, sürekli güncellenen içerikler ve sonsuz kaydırma gibi mekanizmaların insan beynini nasıl etkilediğini anlamak ve bilinçli tüketici olmak.

Zaman Planlaması: Teknolojiyi hayatımızın ana unsuru haline getirmek yerine, belirli saatler içinde kullanarak günün geri kalanında üretken ve kaliteli zaman geçirmek.

Gerçeklik Terapisi ve Dijital Seçimler: Gerçeklik Terapisi, bireylerin hayatlarındaki seçimleri bilinçli yapmalarını savunur. Teknoloji kullanımının da bir seçim olduğu ve bu seçimin bireyin hayat kalitesini doğrudan etkilediği vurgulanır.

Beyin ve Teknoloji Kullanımı: Beynimiz, anlık bildirimler ve sosyal medyada geçirilen zamanla nasıl "ödül bağımlılığı" geliştirir? Teknolojinin bilinçsiz tüketimi, odaklanma becerimizi nasıl olumsuz etkiler? Dopamin salgılanması yoluyla beynin sürekli olarak uyarılmaya alıştığı ve bu durumun dijital bağımlılığa yol açtığı açıklanır.

3. Grup Tartışması (15 dakika)

"Gerçek Bağlantılar mı, Dijital Tüketim mi?"

Örnek Olay 1: Burak, boş vakitlerinde kitap okumak ya da spor yapmak yerine sosyal medyada zaman geçiriyor. Günün sonunda, zamanını iyi kullanmadığını düşünüyor ama ertesi gün yine aynı şekilde devam ediyor. Burak'ın durumunu Gerçeklik Terapisi çerçevesinde nasıl değerlendirebiliriz?

Örnek Olay 2: Selin, gün içinde sürekli mesajlaşıyor ve telefonuna bakmadığında huzursuz hissediyor. Ancak, gerçek hayattaki arkadaşlık ilişkilerinin sosyal medya etkileşimlerinden daha az tatmin edici olduğunu fark ediyor. Selin, bu farkındalığı nasıl kullanarak teknoloji alışkanlıklarını değiştirebilir?

Soru: "Dijital tüketimi bilinçli hale getirmek için hayatınızda hangi değişiklikleri yapabilirsiniz?"

4. Uygulama Etkinliği (10 dakika)

"Teknolojik Öncelikler Haritası" Çalışması: Katılımcılardan, teknoloji kullanım alışkanlıklarını gözden geçirmeleri ve hangi teknolojik araçların gerçekten gerekli olduğunu belirlemeleri istenir.

Dijital Minimalizm Planı: Öğrencilere "30 Günlük Dijital Temizlik" kavramı tanıtılır. Bu süreçte, en önemli dijital araçları belirleyip, gereksiz olanları hayatlarından çıkarmayı denemeleri önerilir.

Uygulamalı Egzersiz: Öğrencilerden bir gün boyunca sosyal medyada geçirdikleri süreyi en az %50 azaltarak farkındalık geliştirmeleri ve bunun onlar üzerindeki etkisini not etmeleri istenir.

5. Kapanış ve Geri Bildirim (10 dakika)

"Bugün hangi yeni farkındalığa sahip oldunuz?" sorusu yöneltilir.

Ev Ödevi: Katılımcılardan, bir hafta boyunca hangi dijital araçları gerçekten gerekli bulduklarını yazmaları ve gereksiz olanları hayatlarından çıkarmayı denemeleri istenir.

- Bir sonraki oturumun konusu duyurulur.

Gerçeklik Terapisi Temelli Psikoeğitim Oturumu

4. Dijital Temizlik ve Teknolojik Arınma

Oturumun Adı: Dijital Hayatımızı Temizlemek ve Kontrolü Geri Almak

Amaç: Bu oturumda, öğrencilerin teknolojik bağımlılıktan kurtulmak ve dijital araçları daha bilinçli kullanmak için adım atmalarını sağlamak hedeflenmektedir. Dijital temizlik kavramı tanıtılacak, öğrencilerin gereksiz dijital içerikleri hayatlarından çıkarmaları için pratik yollar sunulacaktır. Gerçeklik Terapisi çerçevesinde, bireylerin dijital dünyayla kurdukları ilişkiyi nasıl bilinçli hale getirebilecekleri ele alınacaktır.

Süre: 50-60 dakika

Oturum Akışı

1. Isınma (10 dakika)

"Dijital Yük" Etkinliği: Katılımcılardan, telefonlarındaki veya bilgisayarlarındaki gereksiz uygulamaları, bildirimleri, takip ettikleri hesapları ve e-posta aboneliklerini gözden geçirmeleri istenir.

Tartışma: "Bugüne kadar gerçekten kullanmadığınız ama yine de telefonunuzda ya da bilgisayarınızda tuttuğunuz şeyler neler?" sorusu yöneltilir.

2. Kuramsal Sunum (15 dakika)

Dijital Temizlik Nedir?

Dijital temizlik, teknolojiyle olan ilişkimizi gözden geçirerek gereksiz dijital yüklerden kurtulma sürecidir. Gereksiz uygulamalar, zaman kaybettiren web siteleri, sürekli bildirim gönderen platformlar ve verimsiz dijital alışkanlıklar bu sürecin hedefindedir. Amaç, zihni dijital karmaşadan arındırarak teknolojiyi daha bilinçli ve faydalı bir şekilde kullanmaktır.

Gerçeklik Terapisi Açısından Dijital Temizlik:

Gerçeklik Terapisi, bireylerin geçmiş yerine şu anki durumlarını değerlendirmelerini ve kontrol edebilecekleri şeylere odaklanmalarını önerir. Dijital dünyadaki bağımlılık, büyük ölçüde bireyin bilinçsiz seçimlerinden kaynaklanır. Dijital temizlik yaparak kişi, seçimlerini daha bilinçli hale getirebilir ve dikkatini kontrol altına alabilir.

Dijital Dağınıklık ve Beynimiz:

Beyin, sürekli uyarılmaya alıştığında dikkat süresi kısalır ve verimlilik düşer. Sürekli sosyal medya kullanımı, gereksiz bildirimler ve dijital kirlilik, beynin odaklanma kapasitesini azaltır. Dijital temizlik yaparak, zihinsel yükü azaltmak ve daha bilinçli odaklanmak mümkündür.

3. Grup Tartışması (15 dakika)

"Gereksiz Dijital Yüklerimizi Keşfetmek"

Örnek Olay 1: Mehmet, her sabah kalkar kalkmaz sosyal medyaya bakıyor ve fark etmeden 30-40 dakikasını kaybediyor. Gün boyunca tekrar tekrar sosyal medya hesaplarını kontrol ediyor. Ancak akşam olduğunda bu zaman kaybından dolayı pişmanlık hissediyor. Mehmet'in bu alışkanlığını nasıl değiştirebileceğini Gerçeklik Terapisi çerçevesinde nasıl ele alabiliriz?

Örnek Olay 2: Ayşe, telefonundaki gereksiz e-posta abonelikleri ve bildirimler nedeniyle sürekli dikkatinin dağıldığını fark ediyor. Ancak bu aboneliklerden çıkmayı erteliyor. Dijital temizlik sürecinde Ayşe hangi adımları atabilir?

Soru: "Gereksiz dijital yüklerden kurtulmak için bugünden itibaren hangi adımları atabilirsiniz?"

4. Uygulama Etkinliği (10 dakika)

"Dijital Temizlik Listesi" Çalışması: Katılımcılardan, şu dört kategoride birer liste yapmaları istenir.

Silinecek veya kaldırılacak uygulamalar/web siteleri.

Takipten çıkılacak sosyal medya hesapları.

Bildirimleri kapatılacak uygulamalar.

Dijital kullanım süresi azaltılacak platformlar.

30 Günlük Dijital Temizlik Meydan Okuması: Öğrencilerden, bir ay boyunca belirledikleri gereksiz dijital alışkanlıkları azaltmayı ve bu süreçteki değişimi gözlemlenmeleri istenir.

Alternatif Zaman Kullanımı: Sosyal medyada geçirilen süreyi azaltarak yerine hangi aktivitelerin konulabileceği tartışılır.

5. Kapanış ve Geri Bildirim (10 dakika)

"Bugün dijital temizlikle ilgili en önemli farkındalığınız ne oldu?" sorusu yöneltilir.

Ev Ödevi: Katılımcılardan, bir hafta boyunca her gün en az bir gereksiz dijital içeriği temizlemeleri ve bunu kaydetmeleri istenir.

- Bir sonraki oturumun konusu duyurulur.



Gerçeklik Terapisi Temelli Psikoeğitim Oturumu

5: Kendi Başınıza Vakit Geçirmenin Gücü

Oturumun Adı: İçsel Gücü Keşfetmek: Yalnız Zamanın Önemi

Amaç: Bu oturumda, öğrencilerin kendi başlarına vakit geçirme konusunda farkındalık kazanmaları sağlanacaktır. Günümüzün dijital dünyasında sürekli bir bağlantı içinde olma ihtiyacının nasıl zarar verebileceği ve yalnız vakit geçirmenin bireyin zihinsel ve duygusal sağlığı üzerindeki olumlu etkileri tartışılacaktır. Gerçeklik Terapisi çerçevesinde, bireylerin yalnızken de tatmin ve huzur bulabilecekleri yollar keşfedilecektir.

Süre: 50-60 dakika

Oturum Akışı

1. Isınma (10 dakika)

"Son Kez Ne Zaman Yalnız Kaldınız?" Etkinliği: Katılımcılardan, son bir hafta içinde yalnız başlarına ne kadar zaman geçirdiklerini ve bu süreyi nasıl değerlendirdiklerini düşünmeleri istenir.

Tartışma: "Yalnız kaldığınızda nasıl hissediyorsunuz? Bu zamanı keyifli ve verimli hale getirebiliyor musunuz?"

2. Kuramsal Sunum (15 dakika)

Yalnız Zaman Geçirmek Neden Önemlidir?

Yalnızlık, sadece sosyal bağlantıların eksikliği anlamına gelmez. Bilinçli olarak yalnız kalmak, bireyin kendisiyle bağlantı kurmasına ve içsel farkındalığını artırmasına yardımcı olur. Modern dünyada sürekli olarak dijital bağlantılar içinde olmak, insanların içsel düşünme süreçlerinden kaçınmalarına neden olabilir.

Gerçeklik Terapisi Açısından Yalnızlık ve Seçimler:

Gerçeklik Terapisi, bireylerin mevcut durumlarını değerlendirmelerini ve hayatlarını daha bilinçli şekilde yönlendirmelerini önerir. Kendi başına vakit geçirmek, bireyin kendi düşüncelerine ve hislerine yönelmesini sağlar, böylece içsel huzur ve tatmin duygusunu artırır.

Sosyal Medyanın ve Dijital Dünyanın Etkisi:

Günümüzde birçok insan yalnız kaldığında hemen telefonlarına sarılır. Sosyal medya ve dijital içerikler, insanların iç dünyalarıyla bağlantı kurmalarını engelleyebilir. Anlık bildirimler ve sürekli iletişim ihtiyacı, bireylerin yalnız kalmaktan kaçınmasına neden olabilir.

Yalnız Zaman Geçirmenin Faydaları:

İçsel farkındalık ve kendini tanıma.

Yaratıcılığı ve problem çözme becerilerini geliştirme.

Duygusal dengeyi sağlama.

Kendi kararlarını daha bilinçli verme yetisini artırma.

3. Grup Tartışması (15 dakika)

"Yalnızlık mı? Bağlantılı Olma Kaygısı mı?"

Örnek Olay 1: Emre, her boş kaldığında telefonunu eline alıyor ve sosyal medyada zaman geçiriyor. Ancak, sosyal medyayı kapattığında kendini huzursuz hissediyor. Kendi başına vakit geçirmek yerine sürekli başkalarıyla bağlantı kurma ihtiyacı hissediyor. Emre'nin bu durumu Gerçeklik Terapisi açısından nasıl değerlendirilebilir?

Örnek Olay 2: Zeynep, bazen yalnız kalmak istiyor ancak çevresindeki insanlar onun bu tercihini anlamıyor. "Bir şeyin mi var?" gibi sorularla karşılaşınca, yalnız zaman geçirme fikrinden vazgeçiyor. Zeynep'in bu süreci yönetebilmesi için nasıl bir farkındalık geliştirmesi gerekir?

Soru: "Bağlantı kurma zorunluluğu hissetmeden yalnız vakit geçirmeyi nasıl bir alışkanlık haline getirebiliriz?"

4. Uygulama Etkinliği (10 dakika)

"Bilinçli Yalnızlık Deneyi" Çalışması: Katılımcılardan, gün içinde en az 30 dakika boyunca tamamen yalnız kalabilecekleri bir zaman dilimi belirlemeleri ve bu süre boyunca herhangi bir dijital cihaza dokunmadan vakit geçirmeleri istenir.

Alternatif Yalnız Zaman Aktiviteleri: Katılımcılara şu sorular yöneltilir: "Telefon ya da sosyal medya kullanmadan yalnız başına keyif alabileceğiniz aktiviteler neler olabilir?" (Örneğin, kitap okumak, yazı yazmak, yürüyüş yapmak, meditasyon yapmak, sanatsal bir aktiviteyle ilgilenmek.)

Yalnızlık Planı: Öğrencilerden, bir hafta boyunca her gün yalnız zaman geçirmeyi deneyimlemeleri ve bu süreçte hissettiklerini not etmeleri istenir.

5. Kapanış ve Geri Bildirim (10 dakika)

"Bugün yalnız kalmanın sizin için ne anlama geldiğini nasıl tanımlarsınız?" sorusu yöneltilir.

Ev Ödevi: Katılımcılardan, bir hafta boyunca her gün en az 30 dakika yalnız zaman geçirmeleri ve bu süreçte neler hissettiklerini gözlemleyerek bir günlüğe kaydetmeleri istenir.

- Bir sonraki oturumun konusu duyurulur.



Gerçeklik Terapisi Temelli Psikoeğitim Oturumu

6: Beğen Butonuna Basmayın – Sosyal Medya ve Dikkat Kontrolü

Oturumun Adı: Dijital Onay Mekanizması ve Kendi Değerimizi Keşfetmek

Amaç: Bu oturumda, öğrencilerin sosyal medya platformlarının nasıl bağımlılık yarattığını anlamaları, "beğeni" ve "paylaşım" gibi etkileşimlerin psikolojileri üzerindeki etkisini keşfetmeleri sağlanacaktır. Gerçeklik Terapisi çerçevesinde, bireylerin dijital dünyadaki onay arayışından nasıl özgürleşebilecekleri tartışılacaktır.

Süre: 50-60 dakika

Oturum Akışı

1. Isınma (10 dakika)

"Son Beğeni Ne Zaman?" Etkinliği: Katılımcılardan, en son ne zaman bir sosyal medya gönderisine beğeni aldıklarını veya verdiklerini hatırlamaları istenir. Ardından, bunun onlara nasıl hissettirdiği üzerine düşünmeleri sağlanır.

Tartışma: "Bir paylaşım yaptığınızda beğeni veya yorum gelmediğinde kendinizi nasıl hissediyorsunuz?"

2. Kuramsal Sunum (15 dakika)

Sosyal Medyanın Beynimizi Nasıl Etkilediği?

Beğeni ve paylaşımlar, beynimizin ödül sistemini tetikler ve dopamin salgılanmasına neden olur. Bu kısa vadeli haz, kişiyi daha fazla paylaşım yapmaya ve onay arayışına yönlendirir.

Beğeni Kültürü ve Sosyal Onay Mekanizması:

Günümüzde birçok insan, sosyal medyada aldığı etkileşimlerle kendi değerini ölçmeye başlıyor. Ancak bu durum, bireyin öz-değer algısını dış faktörlere bağımlı hale getiriyor. Gerçeklik Terapisi perspektifinden bakıldığında, bireylerin kendi mutluluklarını başkalarının onayına bağımlı kılmamaları gerektiği vurgulanır.

Gerçeklik Terapisi Açısından Dijital Onay Bağımlılığı:

Gerçeklik Terapisi, bireyin kendi seçimlerini bilinçli bir şekilde yapmasını önerir. Dijital dünyadaki "beğeni" ve "takipçi" odaklı yaşam biçimi, bireylerin kontrolü dışındaki faktörlere bağımlı olmasına neden olabilir. Kendi mutluluğunu başkalarının sanal tepkilerine bağlayan biri, gerçek hayattaki tatmin duygusunu kaybedebilir.

3. Grup Tartışması (15 dakika)

"Gerçek Onay mı, Dijital Onay mı?"

Örnek Olay 1: Ahmet, sosyal medyada paylaştığı fotoğrafların yeterince beğeni almadığını fark ettiğinde kendisini mutsuz hissediyor. Gerçek hayatta ailesi ve arkadaşları tarafından sevildiğini bilmesine rağmen, dijital dünyadaki görünürlüğü onun için daha önemli hale geliyor. Ahmet, bu durumu nasıl yönetebilir?

Örnek Olay 2: Elif, sosyal medya hesabını bir günlüğüne kapatmayı denediğinde kendisini "dünyadan kopmuş" gibi hissetti. Ancak aynı zamanda, daha huzurlu olduğunu ve telefonuna daha az bağımlı hissettiğini fark etti. Elif, sosyal medya kullanımını nasıl daha bilinçli hale getirebilir?

Soru: "Sosyal medya olmadan da kendinizi değerli hissetmenizi sağlayacak alternatif yöntemler neler olabilir?"

4. Uygulama Etkinliği (10 dakika)

"Beğenisiz Bir Gün" Meydan Okuması: Katılımcılardan, bir gün boyunca hiçbir sosyal medya gönderisini beğenmemeleri ve kendi paylaşımlarına gelen beğenileri takip etmemeleri istenir. Deneyimlerini bir sonraki oturumda paylaşmaları beklenir.

Dijital Onaydan Özgürleşme Planı: Öğrencilere, sosyal medyayı daha bilinçli kullanmak için kendilerine şu soruları sormaları önerilir.

"Bu paylaşımı neden yapıyorum?"

"Gerçekten kendimi ifade etmek için mi, yoksa başkalarının beni onaylamasını beklediğim için mi?"

"Beğeni sayım benim gerçek değerimi belirler mi?"

Alternatif Gerçek Onay Kaynakları: Katılımcılardan, kendilerini iyi hissettiren ve değerli olduklarını hissettiren sosyal medya dışındaki kaynakları listelemeleri istenir (örneğin, aile ilişkileri, hobiler, başarılar, gönüllü faaliyetler, doğayla vakit geçirmek).

5. Kapanış ve Geri Bildirim (10 dakika)

"Bugün dijital onay bağımlılığı hakkında ne keşfettiniz?" sorusu yöneltilir.

Ev Ödevi: Katılımcılardan, bir hafta boyunca sosyal medya paylaşımlarına verilen tepkileri takip etmemeleri ve bu süreçte nasıl hissettiklerini bir günlüğe yazmalarını istenir.

- Bir sonraki oturumun konusu duyurulur.



Gerçeklik Terapisi Temelli Psikoeğitim Oturumu

7: Boş Zamanın Hakkını Verin – Kaliteli ve Üretken Zaman Yönetimi

Oturumun Adı: Zamanı Bilinçli Kullanmak ve Üretken Boş Zaman Aktiviteleri

Amaç: Bu oturumda, öğrencilerin boş zamanlarını daha verimli kullanmaları ve bilinçsiz dijital tüketim yerine anlamlı aktivitelerle zaman geçirmeleri teşvik edilecektir. Gerçeklik Terapisi çerçevesinde, bireylerin boş zamanlarını nasıl daha tatmin edici hale getirebilecekleri ve zihinsel doyumu artıran aktiviteleri nasıl keşfedebilecekleri ele alınacaktır.

Süre: 50-60 dakika

Oturum Akışı

1. Isınma (10 dakika)

"Boş Zamanınızı Nasıl Kullanıyorsunuz?" Etkinliği: Katılımcılardan, son bir hafta içinde boş zamanlarında yaptıkları aktiviteleri listelemeleri istenir. Bu aktivitelerin onları gerçekten tatmin edip etmediği tartışılır.

Tartışma: "Boş zamanlarımızı nasıl geçirdiğimiz, hayat kalitemizi nasıl etkiliyor?"

2. Kuramsal Sunum (15 dakika)

Boş Zamanın Tanımı ve Önemi:

Boş zaman, sadece "hiçbir şey yapmamak" değildir. Kaliteli boş zaman, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını destekleyen, kendini geliştirmesine ve anlam bulmasına yardımcı olan faaliyetleri içermelidir.

Gerçeklik Terapisi Açısından Boş Zaman Seçimleri:

Gerçeklik Terapisi, bireylerin zamanlarını nasıl kullandıkları konusunda sorumluluk almaları gerektiğini vurgular. Dijital dünyada bilinçsizce kaybolmak yerine, bireylerin boş zamanlarını bilinçli tercihlerle değerlendirmeleri önerilir.

Pasif Tüketim vs. Aktif Üretim:

Pasif Tüketim: Sosyal medya gezinmek, video izlemek, sürekli içerik tüketmek.

Aktif Üretim: Yeni bir beceri öğrenmek, el işi yapmak, kitap okumak, spor yapmak, yazı yazmak.

Öğrencilerin kendi boş zaman aktivitelerini analiz etmeleri sağlanır: "Zamanımı daha üretken hale getirmek için ne yapabilirim?"

3. Grup Tartışması (15 dakika)

"Gerçek Tatmin Veren Boş Zaman Nasıl Olmalı?"

Örnek Olay 1: Kerem, okuldan sonra saatlerce dizi izleyerek zaman geçiriyor ve günün sonunda kendini yorgun ama verimsiz hissediyor. Kendisine daha iyi hissettirecek alternatif boş zaman etkinlikleri neler olabilir?

Örnek Olay 2: Ayça, resim yapmayı sevdiğini biliyor ama sosyal medyada vakit geçirdiği için uzun süredir buna vakit ayıramıyor. Ayça, zaman yönetimini nasıl geliştirebilir ve daha tatmin edici aktiviteleri günlük hayatına dahil edebilir?

Soru: "Hayatınızda size gerçekten değer katan boş zaman aktiviteleri neler? Bunları artırmak için hangi adımları atabilirsiniz?"

4. Uygulama Etkinliği (10 dakika)

"Zaman Planlaması ve Alternatif Aktiviteler Listesi" Çalışması:

Katılımcılardan, bir hafta boyunca günlük ekran süresini ve boş zamanlarında yaptıkları aktiviteleri takip etmeleri istenir.

"Pasif tüketim" ile geçen süreyi üretken aktivitelere nasıl çevirebileceklerini düşünmeleri ve bir plan yapmaları istenir.

Zaman Yönetimi Pratikleri:

"Zamanımı nasıl daha iyi planlayabilirim?"

"Hangi aktiviteler beni geliştiriyor?"

"Sosyal medya veya TV yerine hangi alternatifleri deneyebilirim?"

5. Kapanış ve Geri Bildirim (10 dakika)

"Bugün boş zaman yönetimiyle ilgili hangi farkındalığı kazandınız?" sorusu yöneltilir.

Ev Ödevi: Katılımcılardan, bir hafta boyunca sosyal medya ve dijital içerik tüketimini %50 azaltmayı denemeleri ve bu süreçte nasıl hissettiklerini not etmeleri istenir.

- Bir sonraki oturumun konusu duyurulur.



Gerçeklik Terapisi Temelli Psikoeğitim Oturumu

8: Dikkat Direnişine Katılın – Dikkat Dağınıklığıyla Başa Çıkma Stratejileri

Oturumun Adı: Dikkati Koruma ve Bilinçli Odaklanma

Amaç: Bu oturumda, öğrencilerin dikkat dağınıklığının nedenlerini anlamaları ve odaklanmalarını artırmaları için stratejiler geliştirmeleri sağlanacaktır. Gerçeklik Terapisi çerçevesinde, bireylerin dijital dünyada dikkatlerini bilinçli yönlendirmeleri ve zihinsel kontrol kazanmaları ele alınacaktır.

Süre: 50-60 dakika

Oturum Akışı

1. Isınma (10 dakika)

"Dikkatiniz Ne Kadar Kolay Dağılır?" Etkinliği: Katılımcılardan, gün içinde kaç kere dikkatlerinin dağıldığını ve bunun hangi sebeplerle gerçekleştiğini düşünmeleri istenir.

Tartışma: "Telefon bildirimleri, sosyal medya ve diğer dikkat dağıtıcılar, günlük hayatınızı nasıl etkiliyor?"

2. Kuramsal Sunum (15 dakika)

Dikkat Dağınıklığı Nedir ve Neden Önemlidir?

Dikkat dağınıklığı, bireyin odaklanmasını ve verimli çalışmasını engelleyen dışsal veya içsel faktörlerden kaynaklanır. Dijital çağda, sürekli bilgi bombardımanı altında olmak, beynin odaklanma becerisini zayıflatır.

Dijital Çağda Dikkat Yönetimi:

"Sonsuz kaydırma" ve "otomatik oynatma" gibi dijital tekniklerin, bireylerin dikkat süresini nasıl manipüle ettiği. Bildirimlerin, anlık mesajların ve sürekli bağlantıda olma ihtiyacının zihinsel yükü nasıl artırdığı.

Beynin "çoklu görev yapma" kapasitesinin sınırlı olduğu ve sürekli dikkat değiştirmenin bilişsel yorgunluğa neden olduğu.

Gerçeklik Terapisi Açısından Dikkati Kontrol Etme:

Gerçeklik Terapisi, bireylerin seçimlerini bilinçli yapmalarını önerir. Dikkat dağınıklığını kontrol etmek de bir seçimdir. Odaklanmak için bilinçli tercihler yapmak, kişinin zihinsel gücünü artırır ve zaman yönetimini iyileştirir.

3. Grup Tartışması (15 dakika)

"Dikkati Yönetmek mi, Dağıtılmasına İzin Vermek mi?"

Örnek Olay 1: Burak, ders çalışırken sürekli telefonuna bakıyor ve her 10 dakikada bir mesajlara yanıt veriyor. Ancak, dersin sonunda verimli çalışmadığını fark ediyor. Burak'ın dikkatini nasıl daha iyi yönetebileceğini tartışın.

Örnek Olay 2: Aylin, kitap okumaya başladığında birkaç sayfa sonra aklı başka yerlere kayıyor. Telefonu yanında olmasa bile, sosyal medyada neler olduğunu merak ediyor ve odaklanmakta zorlanıyor. Aylin, bu durumu nasıl yönetebilir?

Soru: "Dikkatinizi bilinçli bir şekilde yönlendirmek için neler yapabilirsiniz?"

4. Uygulama Etkinliği (10 dakika)

"Odaklanma Egzersizi" Çalışması:

Katılımcılardan, 10 dakika boyunca sadece tek bir şeye odaklanmaları istenir (örneğin, bir metin okumak veya bir problem çözmek).

Deneyimlerini paylaşımları ve dikkatin nasıl dağıldığını fark etmeleri sağlanır.

Dikkat Kontrol Planı:

"Telefon bildirimlerini kapatmak.

"Belirli zaman dilimlerinde sosyal medya kullanımını sınırlandırmak."

"Odaklanma sürecinde kendini zorlayan faktörleri belirlemek ve alternatifler üretmek."

Gerçeklik Terapisi Açısından Dikkati Kontrol Etme:

Gerçeklik Terapisi, bireylerin seçimlerini bilinçli yapmalarını önerir. Dikkat dağınıklığını kontrol etmek de bir seçimdir. Odaklanmak için bilinçli tercihler yapmak, kişinin zihinsel gücünü artırır ve zaman yönetimini iyileştirir.

3. Grup Tartışması (15 dakika)

"Dikkati Yönetmek mi, Dağıtılmasına İzin Vermek mi?"

Örnek Olay 1: Burak, ders çalışırken sürekli telefonuna bakıyor ve her 10 dakikada bir mesajlara yanıt veriyor. Ancak, dersin sonunda verimli çalışmadığını fark ediyor. Burak'ın dikkatini nasıl daha iyi yönetebileceğini tartışın.

Örnek Olay 2: Aylin, kitap okumaya başladığında birkaç sayfa sonra aklı başka yerlere kayıyor. Telefonu yanında olmasa bile, sosyal medyada neler olduğunu merak ediyor ve odaklanmakta zorlanıyor. Aylin, bu durumu nasıl yönetebilir?

Soru: "Dikkatinizi bilinçli bir şekilde yönlendirmek için neler yapabilirsiniz?"

4. Uygulama Etkinliği (10 dakika)

"Odaklanma Egzersizi" Çalışması:

Katılımcılardan, 10 dakika boyunca sadece tek bir şeye odaklanmaları istenir (örneğin, bir metin okumak veya bir problem çözmek).

Deneyimlerini paylaşımları ve dikkatin nasıl dağıldığını fark etmeleri sağlanır.

Dikkat Kontrol Planı:

"Telefon bildirimlerini kapatmak.

"Belirli zaman dilimlerinde sosyal medya kullanımını sınırlandırmak."

"Odaklanma sürecinde kendini zorlayan faktörleri belirlemek ve alternatifler üretmek."

5. Kapanış ve Geri Bildirim (10 dakika)

"Bugün dikkat yönetimi konusunda hangi yeni farkındalıklara sahip oldunuz?" sorusu yöneltilir.

Ev Ödevi: Katılımcılardan, bir hafta boyunca telefonlarını belirli saatlerde sessize alarak dikkatin nasıl etkilendiğini gözlemlenmeleri istenir.

- Bir sonraki oturumun konusu duyurulur.



Gerçeklik Terapisi Temelli Psikoeğitim Oturumu 9: Sonuç – Dijital Minimalizmi Hayata Geçirmek

Oturumun Adı: Dijital Minimalizmin Kalıcı Hale Getirilmesi

Amaç: Bu son oturumda, öğrencilerin dijital minimalizm sürecinde öğrendiklerini gözden geçirmeleri, Gerçeklik Terapisi çerçevesinde dijital bilinçliliklerini nasıl sürdürebileceklerini değerlendirmeleri ve hayatlarında uzun vadeli değişiklikler yapabilmeleri için somut adımlar belirlemeleri sağlanacaktır.

Süre: 50-60 dakika

Oturum Akışı

1. Isınma (10 dakika)

"Bu Eğitimden Ne Kaldı?" Etkinliği: Katılımcılardan, önceki oturumlarda en çok hangi konunun kendileri için önemli olduğunu paylaşmaları istenir.

Tartışma: "Dijital minimalizmi sürdürebilmek için hangi alışkanlıkları kazanmalıyız?"

2. Kuramsal Gözden Geçirme (15 dakika)

Dijital Minimalizmin Ana İlkeleri:

Bilinçli teknoloji kullanımı.

Dijital bağımlılıktan uzaklaşma.

Kaliteli yalnız zaman geçirme.

Dikkati yönetme ve odaklanmayı artırma.

Sosyal medyadan özgürleşme.

Gerçeklik Terapisi Açısından Dijital Yaşam:

Bireylerin kendi seçimlerini bilinçli yapmaları.

Dijital dünyada geçirilen zamanı kontrol etmenin bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkileri.

Kendini gerçekleştirme ve anlamlı yaşam üzerine değerlendirmeler.

3. Grup Tartışması (15 dakika)

"Dijital Minimalizm Planım"

Örnek Olay 1: Cem, bu eğitim sürecinde dijital bağımlılığını fark etti ve sosyal medyada daha az zaman geçirmek için adımlar attı. Ancak, okul ve arkadaş çevresinde herkes hala aktif olarak sosyal medya kullandığı için zorlanıyor. Cem, bu değişimi sürdürebilmek için nasıl bir yol izleyebilir?

Örnek Olay 2: Eda, dikkatini toplamak için telefon kullanımını azalttı ama bazı uygulamaları tamamen bırakmakta zorlanıyor. Gerçeklik Terapisi çerçevesinde Eda, kendisini nasıl daha güçlü hissedebilir?

Soru: "Dijital dünyadaki seçimlerimizi uzun vadede nasıl bilinçli hale getirebiliriz?"

4. Uygulama Etkinliği (10 dakika)

"Dijital Yaşam Taahhüdü" Çalışması:

Katılımcılardan, dijital minimalizmi hayatlarına kalıcı hale getirmek için üç somut karar almaları istenir.

Bu kararları bir kâğıda yazmaları ve kendilerine hatırlatıcı olması için bir köşeye asmaları önerilir.

Dijital Minimalizm İçin 30 Günlük Plan:

Telefon ve sosyal medya kullanım sürelerini belirleme.

Günlük yalnız zaman geçirme pratiği oluşturma.

Odaklanmayı artıracak dikkat yönetimi teknikleri uygulama.

5. Kapanış ve Genel Değerlendirme (10 dakika)

"Bu eğitim sizin için ne ifade etti?" sorusu yöneltilir.

Katılımcılardan son bir değerlendirme yapmaları ve öğrendiklerinden nasıl faydalanacaklarını paylaşmaları istenir.

Kapanış mesajı: "Dijital dünya bizi kontrol etmek yerine, biz onu kontrol edebiliriz. Dijital minimalizm, sadece bir süreç değil, aynı zamanda bilinçli bir yaşam biçimidir."



KAYNAKÇA

1.Glasser, W. (1999). Kişisel özgürlüğün psikolojisi: Seçim teorisi (M. İzmirli, Çev.). Hayat Yayıncılık. (Orijinal eser 1998 yılında yayımlanmıştır)

2.Newport, C. (2019). Dijital minimalizm: Ekran bağımlılığı ve teknoloji yorgunluğu sarmalından kurtulmak için bir yol haritası (C. Mavituna, Çev.). Metropolis Yayıncılık. (Orijinal eser 2019 yılında yayımlanmıştır)

