

Sanal İyilik Hali

(Virtual Well-Being)

Öğr. Gör./Uzm. Psk. Dan. Emel BULUT
Öğrenci Dekanlığı



İnternet hayatımıza ne zaman girdi?

When did the internet enter our lives?

- İnternet: Uluslararası ağ-
International network
- İlk çalışmalar 1950'lerde felaketlerde haberleşmenin sağlanması için başlatılmış.
The first studies were started in the 1950s to provide communication in disasters.
- Türkiye'de 1993 yılında ODTÜ'de ilk İnternet bağlantısı gerçekleşti.
In 1993, the first Internet connection was established at METU in Turkey.

İnternet'i Hangi Amaçlarla Kullanıyorsunuz?

Purpose of Using the Internet



Alışveriş
Bitcoin
Shopping



Sohbet
Chat



Sosyal medya
paylaşımı
Netflix
Social media sharing



Seminer
Eğitim
Webinar
Atölye
Seminar
Education
Workshop

Erkekler

Men

Oyun

Game

Bahis oyunları

Gambling

Kripto para

cryptocurrency



Kadınlar

Women

Sosyal medya paylaşımı

Social media sharing

Alışveriş

Shopping



Alışkanlık Mı, Bağımlılık Mı?

Habit or addiction?



Alışkanlık, günlük ya da belirli zaman dilimlerinde rutin olarak yapılan eylemlerdir.

Daily routine



Bağımlılık, alışkanlığın bir sonraki aşaması. Eylemin aşırı derecede yapılması.

*Addiction is the next stage of habit.
Excessive action*

İnternet Bizi Nasıl İyi Yapıyor?

How the Internet Makes Us Well?



**Sosyal bir ortam
sunmakta**
Presents a social area



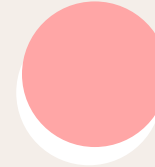
Bir grubun parçası olunabilir
Being a member of a group



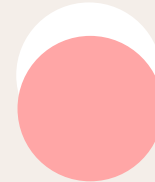
İfade etmek daha kolay
(Özellikle olumsuz durumlarda
'Hayır' demek)
Easier to say 'No'



Farklı bir kimlik kazanılabilir
Developing a different identity



Stresle başa çıkma yolu
Away to cope with stress



Bol ÖDÜL
Lots of rewards

**İnsan beyni ödülü sever.
Ödül fazla ve hızlı erişim varsa bağımlılık oluşur.
Kişi hep daha fazlasını ister.
Oyunda seviye atlamak oldukça haz vericidir.**

*Human brain loves reward.
If there is more and quick access to the reward, addiction occurs.
Human wants more.*

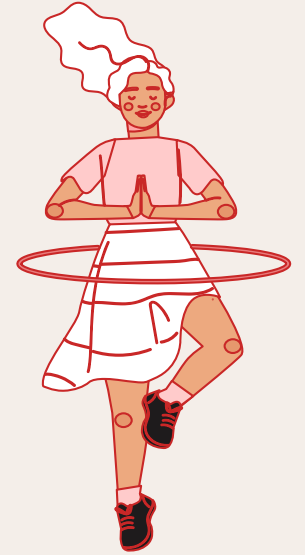
**Kumarda kazanmak,
Takipçi sayısının fazlalığı
Bir çeşit başarı.**

*Winning at gambling
Leveling up in the game is quite enjoyable
A type of success*

İyi Oluş
Well-Being

Mutlu musunuz?

Are you happy?



İyi oluş; bireyin var olan potansiyelini ortaya çıkarma çabası

Well-being; the individual's effort to reveal his/her existing potential

- Anlamalı bir yaşam
- Diğerleri ile pozitif ilişkiler
 - *A meaningful life*
 - *Positive relationships with others*
- Kişinin yaşamın tüm sorumluluklarını alabilmesi
- Aldığı kararların sonuçlarını taşıyabilmesi
 - *The ability of a person to take all the responsibilities of life*
 - *Being able to bear the consequences of the decisions taken*

Pozitif işlevleri olan birey;
samimi,
ilişkilere güvenen,
empati kurabilen,
başkalarına yardımcı olan,
toplumsal beklentiye rağmen düşünce ve davranışlarını kendi değerlerine göre belirleyen kişidir.

*An individual with positive functioning;
sincere, trusting in relationships, empathetic,
is benevolent.*

*Despite the social expectations, determines its own thoughts
and behaviors according to its own values.*



İnternet ve İnternet Kullanımı

İnternet and İnternet Usage

İnternetin, çok kısa sürede milyonlarca insana ulaşması dolayısı ile farklı kültürlerden, farklı yaş ve eğitim düzeylerinden birçok bireyi etkilemektedir.

Since the İnternet reaches millions of people in a very short time, it affects many individuals from different cultures, ages and education levels.

Zoom
Instagram
Facebook
Twitter
Snapchat
Pinterest
Spotify





Internet Bağımlılığı ve İyi Oluş

Internet Addiction and Well-Being

Bulgulara göre mutluluk ya da memnuniyet duygusuyla karakterize bir zihinsel durumu ifade eden öznel iyi oluş, internet bağımlılığı ile olumsuz ilişkilidir.

According to the findings, subjective well-being, which refers to a mental state characterized by a sense of happiness or satisfaction, is negatively associated with internet addiction.



 **Tamer Yılmaz**  @profta... · 20 sa
YTÜ Biyomühendislik bölümü yeni öğrencileri okul açılmadan tanışmışlar ve buluşmuşlar. Neşeniz, heyecanınız, YTÜ sevginiz artarak devam etsin. Yıldızınız hep parlansın. ...



Kendinizi Deęerlendirmek İin Bazı Sorular

Some Questions for Self-Assessment

- İnternet kullanımınıza son vermeye alışırken kontrolü yitirip biraz daha süreyi uzatmaya alışıyor musunuz?

When you try to stop using the Internet, do you lose control and try to prolong it a little longer?

- Bilgisayarınızın hayatınızda ok önemli bir yere sahip olduğunu düşünüyor musunuz?

Do you feel that your computer has a very important place in your life?

- Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zamanlarda İnternet ortamında yapacaklarınızla zihniniz meşgul oluyor mu?

When you are away from your computer, are you preoccupied with things to do online?

- Çevrimii aktivitelere harcadığınız paradan dolayı maddi zorluk çekiyor musunuz?

Do you have financial difficulties because of the money you spend on online activities?



Özgürlük Formülü

The Freedom Formula

Durumunuzu değerlendirin
Evaluate your situation

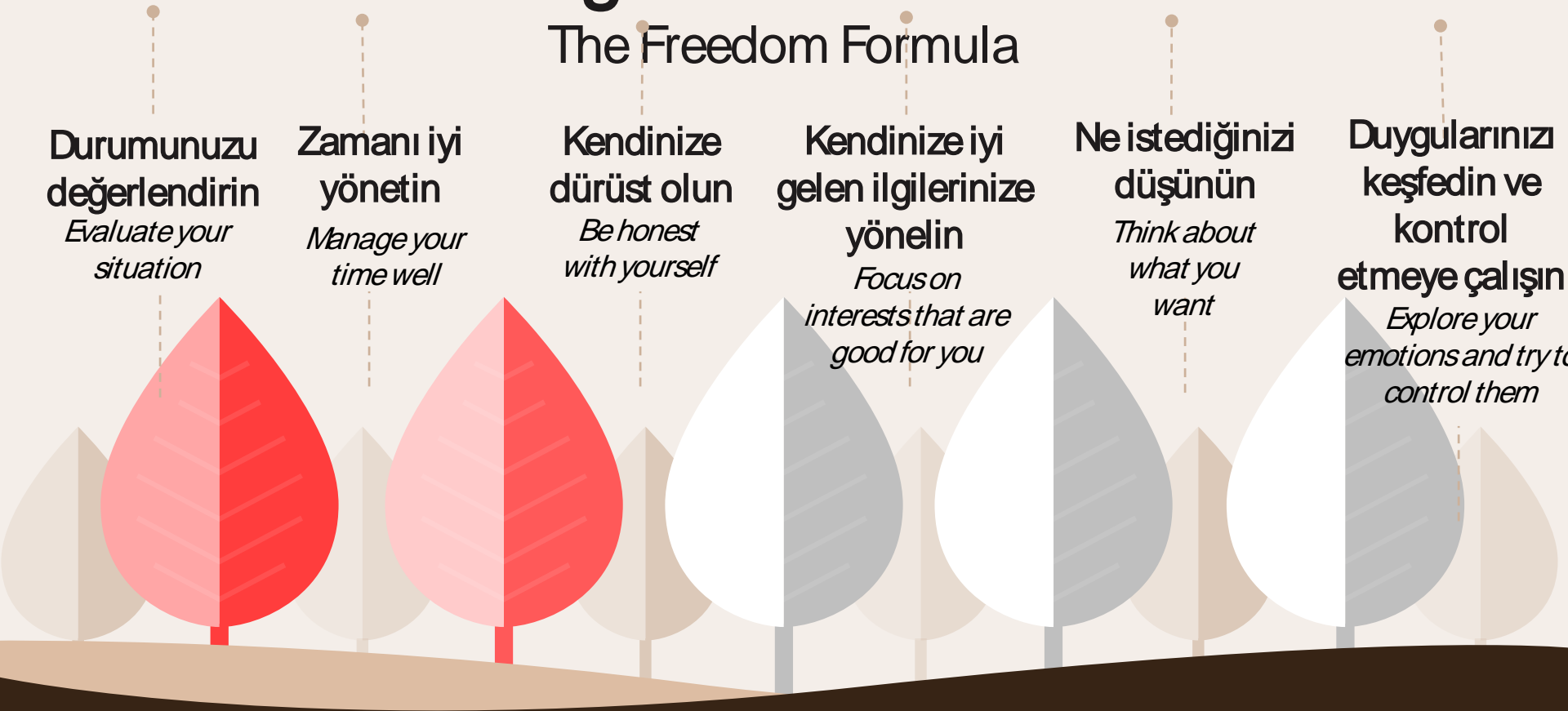
Zamanı iyi yönetin
Manage your time well

Kendinize dürüst olun
Be honest with yourself

Kendinize iyi gelen ilgilere yönelin
Focus on interests that are good for you

Ne istediğinizi düşünün
Think about what you want

Duygularınızı keşfedin ve kontrol etmeye çalışın
Explore your emotions and try to control them





Dinlediđiniz iin teŖekkrler
İletiŖim: eulukaya@yildiz.edu.tr