

Erzurum Teknik Üniversitesi Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi

Dijital Yaşamda Duygu Düzenleme Akran Atölyesi

(18.12.2025, PUAM Eğitim ve Gözlem Odası Odası)



18 Aralık 2025 tarihinde Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından, üniversite öğrencilerine yönelik olarak “Dijital Yaşamda Duygu Düzenleme” başlıklı bir akran atölyesi gerçekleştirilmiştir. Atölye, psikoloji bölümü öğrencilerinin yürütücülüğünde düzenlenmiş; içerik ve uygulama süreci birimin uzman kadrosunun süpervizyonu ile yapılandırılmıştır. Etkinlikte, dijital ortamlarda geçirilen zamanın duygusal süreçler üzerindeki etkileri ve çevrim içi etkileşimlerin bireylerin duygu düzenleme biçimleriyle ilişkisi ele alınmıştır.



Atölye kapsamında; sosyal medya kullanımı, çevrim içi etkileşimler ve dijital uyarana maruziyetin duygusal tepkiler üzerindeki etkileri değerlendirilmiş; dijital yaşamda karşılaşılan zorlayıcı duyguların fark edilmesi ve bu duygularla başa çıkmaya yönelik işlevsel stratejiler üzerinde durulmuştur. Akran etkileşimini önceleyen yapı sayesinde katılımcıların kendi dijital deneyimlerini değerlendirmeleri, dijital ortamların duygusal iyi oluş üzerindeki etkilerine ilişkin farkındalık kazanmaları amaçlanmıştır.



Atölye, üniversite öğrencileri başta olmak üzere tüm üniversite öğrencilerinin katılımına açık olacak şekilde planlanmış ve farklı üniversitelerden öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Uzman süpervizyonu altında yürütülen bu akran temelli uygulamanın, üniversite öğrencilerinin dijital yaşamda psikolojik iyi oluşlarını destekleyici bilgi ve becerilerin erişilebilir biçimde paylaşılmasına katkı sunduğu değerlendirilmektedir.