



MODÜL 1

ÖZ FARKINDALIĞI GELİŞTİRMEK: SOSYAL MEDYA AŞIRI BAĞIMLILIĞINI VE ETKİLERİNİ ANLAMAK



erasmediah.eu

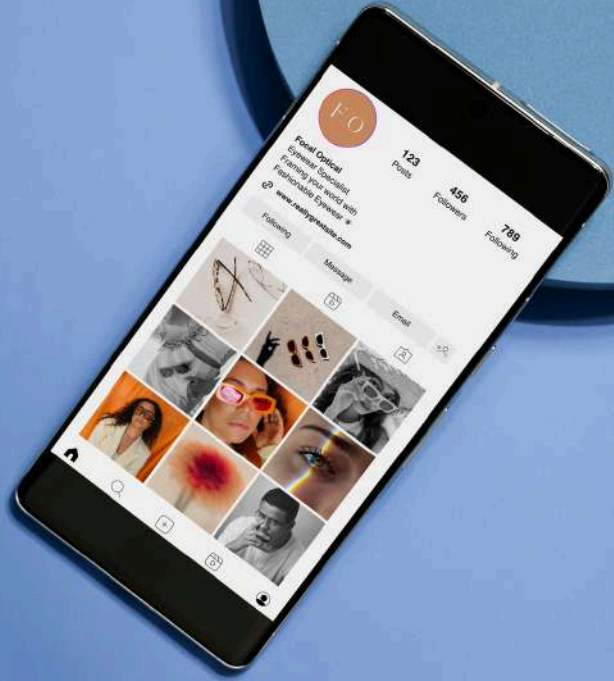


Co-funded by
the European Union



Ders 1.1

Sosyal Medya Aşırı Bağımlılığı Nedir?



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Ders 1.1

SOSYAL MEDYA AŞIRI BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Hedefler:

Öğrencilerin;

- Sosyal medyanın alışkanlık haline gelmiş, aşırı ve problemli kullanımına dair karmaşık olguları anlaması,
- Dopaminin beyin üzerindeki etkilerini ve sosyal medya platformlarının bu etkiyi nasıl istismar ettiğini kavraması,
- Kendi sosyal medya kullanımlarını dopamin döngüsü etkisi açısından sorgulayarak bu konuda farkındalık geliştirmesi amaçlanmaktadır.

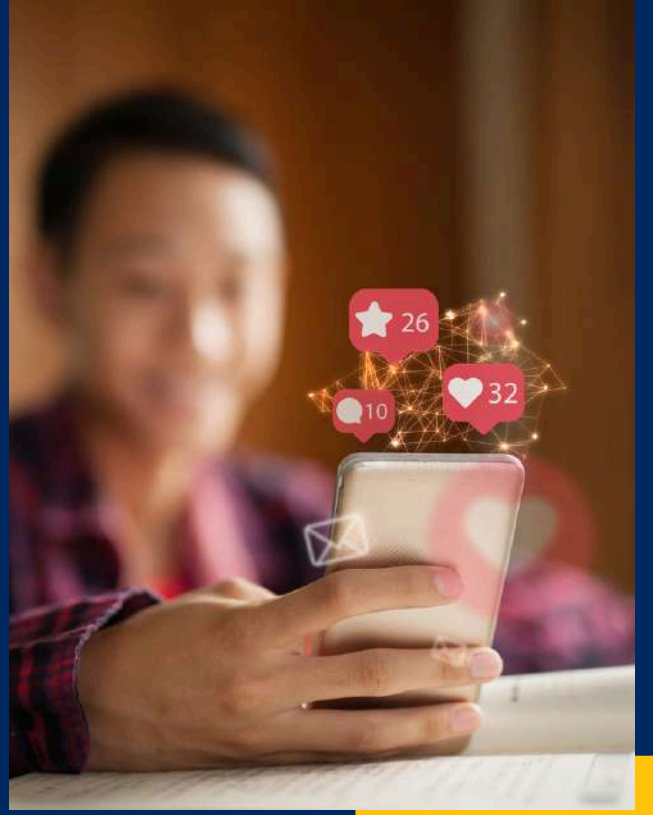
Temel Mesaj(lar):

- Sosyal medyanın gençler üzerindeki güçlü etkisinin nedeni, dopaminin neden olduğu anında mutluluktur.
- Sosyal medya platformları, dopamin salınımını tetikleyerek beynin ödül sistemlerini kullanır ve bu da zorlayıcı kullanım davranışlarını güçlendiren bir geri bildirim döngüsü yaratır.
- Sosyal medya kullanımını azaltmak ve bağımlılığı önlemek için bu döngüyü başlatan tetikleyicileri anlamaları gerekmektedir.



DERSİN TÜRÜ



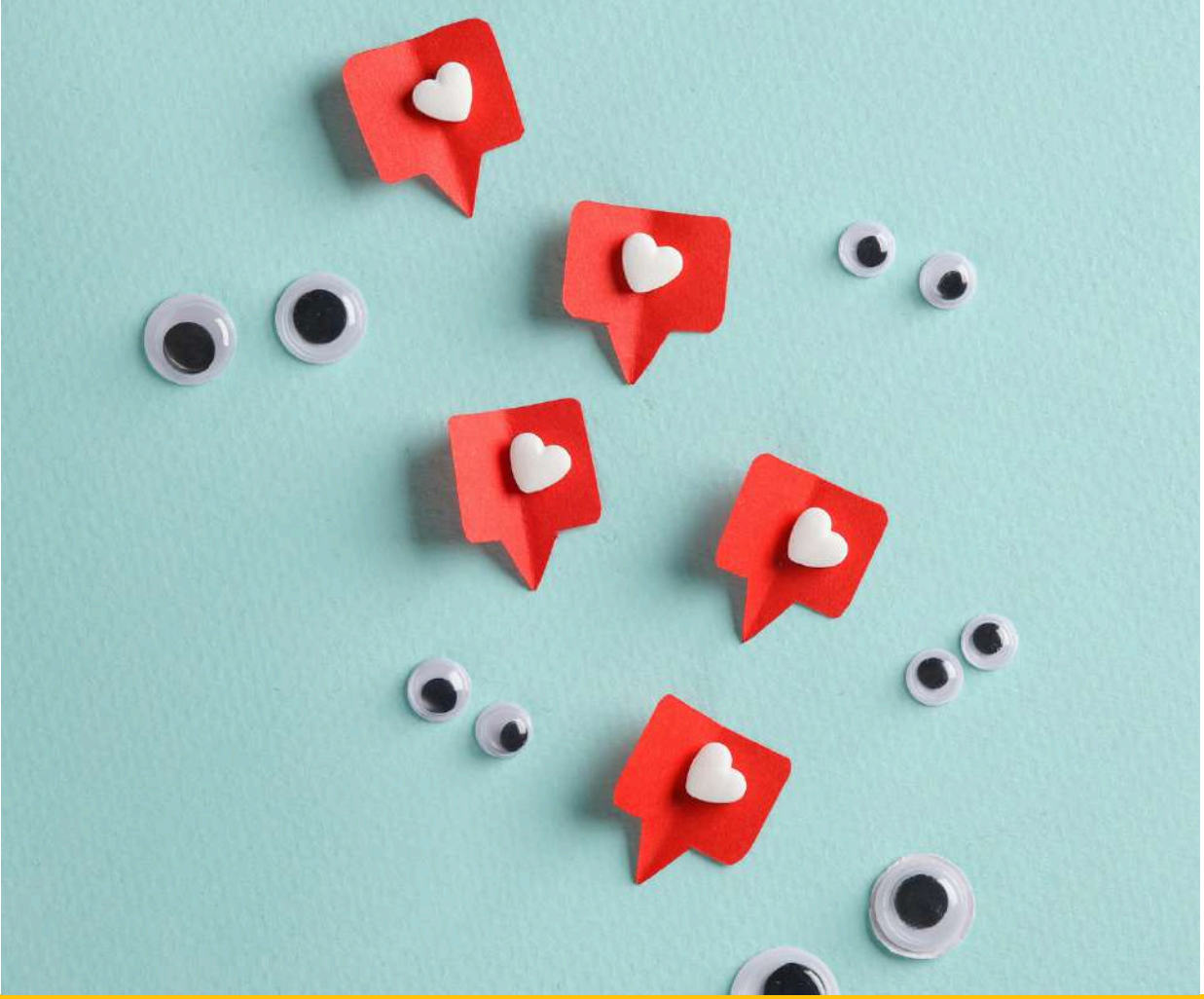


Derse Genel Bakış

Bugün “sosyal medya bağımlılığı” kavramıyla tanışacağız. Aşırı derecede bağlantılı olduğumuz günümüz dünyasında, sosyal medya kullanımını dengede tutmak oldukça zor. Aşırı kullanımı anlayabilmek için, sosyal medyanın nasıl “ödüller” sunarak “dopamin etkisi” yarattığını inceleyeceğiz. Ayrıca, normal kullanım, aşırı kullanım ve bağımlılık arasındaki farkları da ayırt etmeyi öğreneceğiz.

Çalışma 4 aşamadan oluşmaktadır:

- 1: Giriş (10 dk.)
- 2: Sosyal medyanın olanaklarını anlama (10 dk.)
- 3: Grup çalışması: dopamin ödüllendirme döngüsü (15 dk.)
- 4: Grup çalışmalarının sunumu ve tartışılması (10 dk.)



1.Adım

Giriş

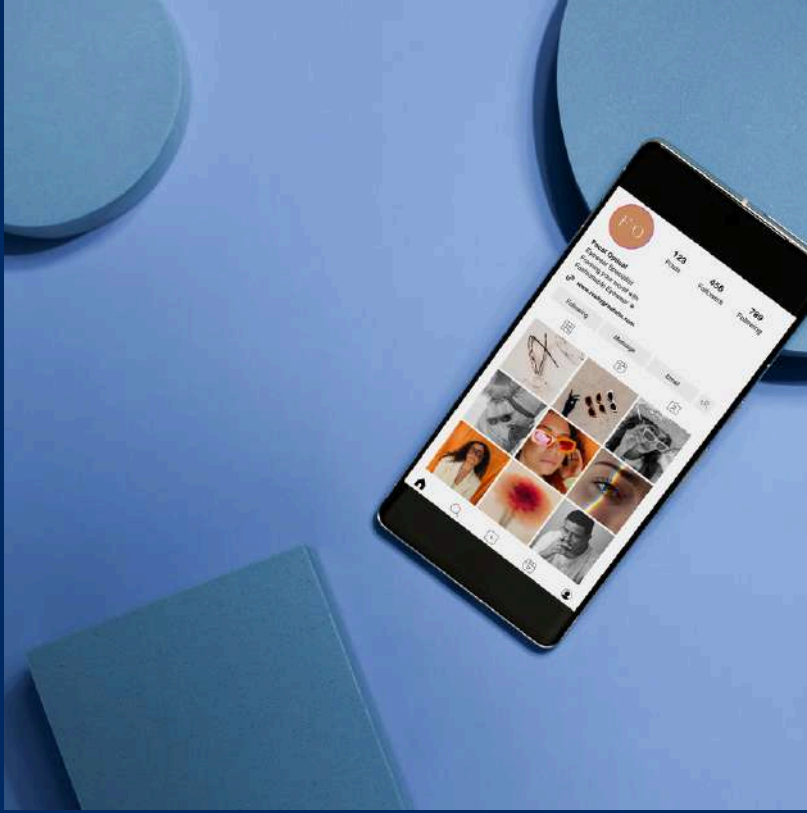
Sosyal medya hepimizin çok iyi bildiği bir konudur. Sosyal medya hakkındaki bilgimizi, zevkimizi ve görüşümüzü toplamak için etkileşimli bir sunumla başlayalım.

Cep telefonunuzu kullanarak <https://menti.com>, adresine gidin ve ekranda gördüğünüz kodu kullanın.

Bağlantı linki (Eğitmenin kendi Mentimeter hesabına bağlaması gerekmektedir.).

Cevaplar üzerinde düşünelim!

- (Soru 1) Bilmediğiniz veya kullanmadığınız platformlar gördünüz mü?
- (Soru 2) Bu sonucu bekliyor muydunuz?
- (Soru 3) Ne tür ortak düşünceler görüyoruz?
- (Soru 4) “Bağımlılık” ne demektir?



1.Adım

Sosyal medyaya giriş

Sosyal medya kullanımının ergenlerin ruh sağığı açısından hem riskleri hem de fırsatları beraberinde getirdiğini biliyor muydunuz? Örneğin, ilişkilerin aynı anda hem iyileşmesine hem de bozulmasına neden olabilmesi büyük bir çelişkidir: Çevrimiçi bağlantılar aracılığıyla birbirinizle iletişimde kalmayı muhtemelen daha kolay bulsanız da, bu tür etkileşimler çoğu zaman yüzeysel olabilir ve bu da sosyal izolasyona yol açabilir. Ayrıca, birinin sosyal medyaya "bağımlı" olup olmadığına karar vermek zordur, çünkü "resmi olarak" (Ruh Sağlığı Bozuklukları Tanı Kılavuzu'nda) "sosyal medya bağımlılığı" diye bir kavram yoktur. Sosyal medya kullanımı alışkanlık haline gelmiş, aşırı veya sorunlu olabilir; ayrıca ruh sağlığı sorunlarına da neden olabilir ve diğer davranışsal bağımlılıklara benzer. Daha sonra bu konu üzerinde düşünmeye devam edeceğiz..



2.Adım

Sosyal medyanın olanaklarını anlama

ÇEVİRİMİÇİ HANGİ AKTİVİTELERİ YAPMAK ANINDA ÖDÜL DENEYİMİNE NEDEN OLUR?

- Bir kişiyi, influencer'ı veya markayı takip etme / arkadaş ekleme
- Gruplara / Topluluklara katılma
- İçerik okuma ve paylaşma: Gönderi / Canlı Yayın / Hikaye / Reels
- Kişiselleştirilmiş etkileşimler: Beğen, Yorum yap, Paylaş
- Özel mesaj gönderme / alma
- Birini etiketleme / bahsetme (ya da etiketlenme / bahsedilme)
- İçerik tüketimi: Kişiselleştirilmiş Ana Sayfa / Arama seçenekleri / Önerilen içerikler (Sana Özel)
- Profil, avatar ve içerik oluşturma
- Viral içerik paylaşma ve paylaşım imkanı
- Erişim istatistikleri, Sıralamalar
- Oyunlaştırılmış öğeler (TikTok trendleri, Snapchat serileri/streaks)
- Reklam izleme
- Online alışveriş yapma
- Bildirim alma
- Konum tabanlı hizmetleri kullanma



2.Adım

Sosyal medyanın olanaklarını anlama

Sosyal Medya Olanakları Kategorileri

Sosyal medya platformlarının tasarımı ve özellikleri tarafından şekillendirilen, kullanıcıların bu platformlar üzerinden gerçekleştirebileceği potansiyel eylemler.

- 1. Kullanıcı Etkileşimi:** Bu, platformun tasarımı sayesinde mümkün olan güncelleme paylaşımı, yorum yapma, beğenme ve gönderi paylaşma gibi eylemleri kapsar.
- 2. İçerik Oluşturma:** Kullanıcılar yalnızca içerik tüketmez, aynı zamanda içerik üreticisidir. Kullanıcı tarafından oluşturulan içerik (UGC), sosyal medyanın temel bir unsurudur ve bireylerin kendilerini ifade etmelerine ve başkalarıyla farklı şekillerde etkileşim kurmalarına olanak tanır.
- 3. Gerçek Zamanlı İletişim:** Sosyal medya, anlık etkileşim ve geri bildirim mümkün kılarak konuşmaların ve tartışmaların gerçek zamanlı olarak gelişmesini sağlar.
- 4. Topluluk Oluşturma:** Sosyal medyanın olanakları, ortak ilgi alanları veya hedefler doğrultusunda toplulukların oluşmasını sağlar ve kullanıcıların dünya çapında benzer düşünen bireylerle bağlantı kurmasına imkân tanır.



2.Adım

Sosyal medyanın olanaklarını anlama

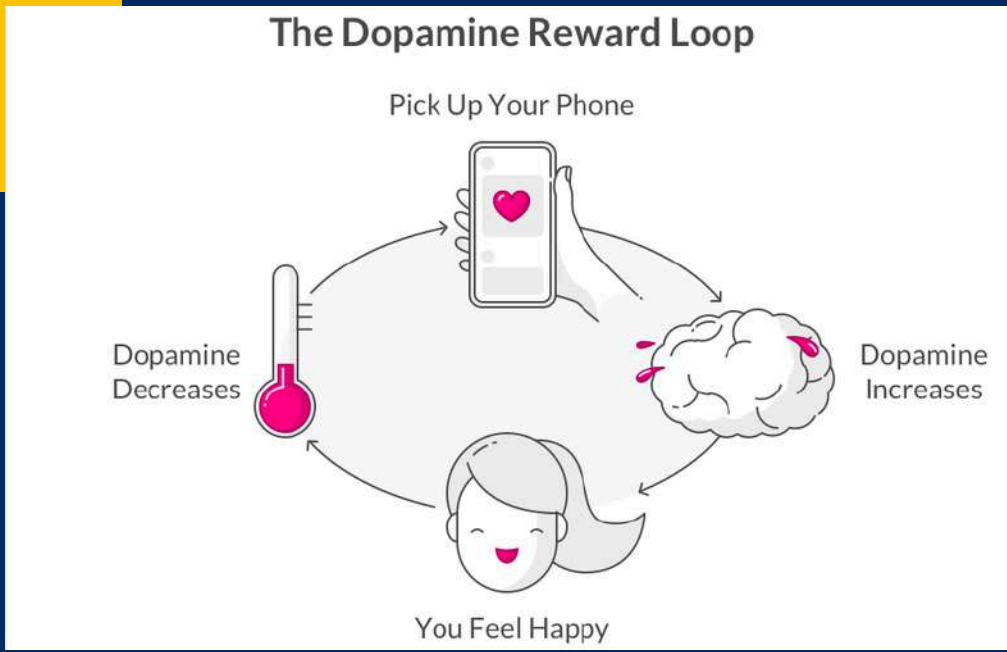
Etkinlik:

Katılımcılar ikili gruplar halinde çalışır.

- 1.Sosyal Medya Olanakları listesini incelerler ve hangi özelliklerin anında ödül deneyimi sağladığını listede işaretlerler.
- 2.Kullandığınız sosyal medya platformlarında bu olanaklara örnekler bulmaya çalışırlar.

Sorulacak Sorular:

- Sosyal medyayla etkileşime geçtikten sonra nasıl hissediyorsunuz?
- Gerçek hayatta benzer ödül duygusu sağlayabilecek bazı aktiviteler nelerdir?



3.Adım

Grup çalışması: Dopamin Döngüsü Etkisi

Dopamin Döngüsü Etkisini Anlamak

Sosyal medyadan neden bu kadar zor koparız? Bu kavram, sosyal medya kullanırken beynimizin nasıl çalıştığını anlamamıza yardımcı olur. Dopamin döngüsü, sosyal medya gibi zevk veren etkinliklerde yer aldığımızda beynimizde meydana gelen bir döngüdür.

Bu döngü şu şekilde işler:

Tetikleyici: Bir bildirim aldığınızda (örneğin, gönderinize "beğeni" almak veya yeni bir takipçi kazanmak gibi), beyniniz bunu ödüllendirici bir olay olarak algılar.

Dopamin Salınımı: Bu tanıma, zevk ve ödülle ilişkilendirilen bir nörotransmitter olan dopaminin salınımını tetikler. Dopamin, kendinizi iyi hissetmenizi sağlar ve bu hissi tekrar aramanız için sizi teşvik eder. Sosyal medyaya daha fazla katıldıkça (bildirimleri kontrol etmek, akışları kaydırmak gibi), daha fazla dopamin salınır. Bu, daha fazla geri gelme isteği yaratır ve davranışı pekiştirir.

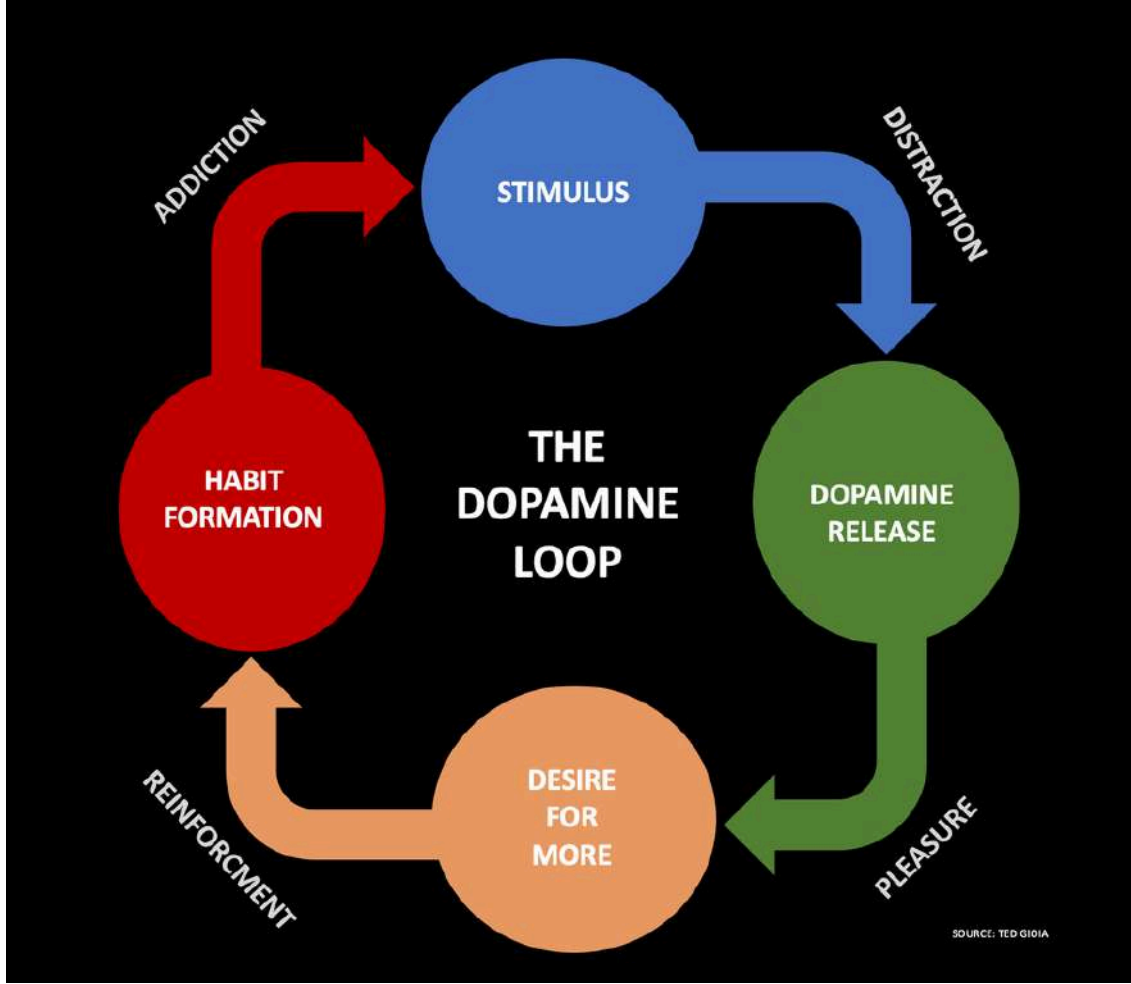


3.Adım

Grup çalışması: Dopamin Döngüsü Etkisi

Bağımlılık Döngüsü: Zamanla, bu dopamin salgılamalarını sürekli olarak aradıkça, beyniniz yüksek dopamin seviyelerine alışabilir. Sosyal medyayı kullanmadığınızda, sıkılmış, kaygılı veya hatta depresif hissedebilirsiniz-bu da sizi tekrar o zevkli hissi aramak için sosyal medyaya yönlendirebilir.

Dopamin Eksikliği Durumu: Sonunda, eğer bu döngü devam ederse, beyniniz sosyal medyanın hızlı ödüllere bağımlı hale geldiği için günlük etkinliklerden zevk almakta zorlanabilir. Bu durumda, günlük yaşamın diğer doğal zevklerinden yeterli dopamin salgılanmaz.



3.Adım

Grup çalışması: Dopamin Döngüsü Etkisi

Şimdi gruplar halinde çalışmaya devam edeceksiniz.

İlk olarak, dopamin döngüsü etkisini açıklayacağım (önceki sayfada verilen açıklamaya bakın).

Şimdi, bir diyagram veya illüstrasyon oluşturun. Dopamin döngüsünü, somut bir örnek üzerinden gösterin (sosyal medya olanaklarından birini kullanarak).

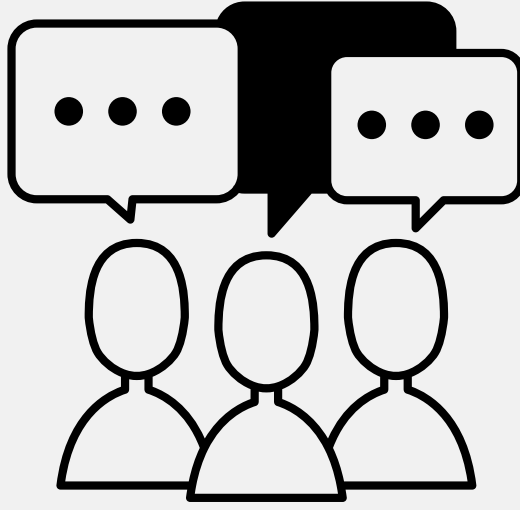
Döngü şu adımları içermelidir:

- Sosyal medyayı kullanma
- Bir eylem gerçekleştirme
- Tepki bekleme
- Ödül alma

Diyagramınızı mümkün olduğunca dikkat çekici hale getirin!

Grup olarak 15 dakikanız var, bu süre içinde tamamlayın.

Çalışmanızı tamamladıktan sonra her grup sunum yapacaktır.



4.Adım

Grup çalışmalarının sunumu ve tartışılması (10 dk.)

Gruplar sırasıyla çalışmalarını sunacaklar. Her grup sunumunu yaptıktan sonra şu soruları soralım:

- Bu süreç hangi noktada kesilebilir? Nasıl?
- Bu döngüye katılım ne zaman sorunlu hale gelebilir?
- Bu platformun bu özel kullanımı nasıl alışkanlık haline gelebilir, aşırıya kaçabilir veya sorunlu hale gelebilir?

Günü kapatmak için bugün konuştuklarımıza dair bir değerlendirme yapalım:

- Ne sıklıkla dopamin döngüsüne kapıldığınızı hissediyorsunuz?
- Ne sıklıkla kaydırmayı bitiremiyor veya hemen geri dönme isteği duyuyorsunuz?
- Bu özel durumları nasıl engelleyebilirsiniz?
- Hangi engelleri oluşturabiliriz? Gerçek hayat örnekleri verin!



Temel Çıkarım Özeti

- Sosyal medya kullanımınızı gözden geçirerek tetikleyicileri keşfedin!
- Sosyal medya kullanımı tek başına zararlı değildir; ancak sunduğu özellikler ve imkânlar nedeniyle kolaylıkla aşırı kullanıma yol açabilir.

Sosyal medyadan uzaklaşmayı şu yollarla deneyin:

- Ekransız zamanlar, yerler veya aktiviteler belirleyin.
- Dopamin seviyenizi artıran çevrimdışı aktiviteler bulun.



Gençlik çalışanları, eğitimciler ve öğretmenlere yönelik yönergeler

Amaç:

Öğrenciler dopaminin beyinlerini nasıl etkilediğini ve sosyal medya platformlarının bunu nasıl kullandığını anlayarak sosyal medya kullanımları konusunda daha bilinçli olmayı düşünmeleri.

Gerekli Malzemeler:

- Dizüstü bilgisayar, projektör, ekran
- Öğrenciler için cep telefonları/tabletler
- Eğitimcinin Mentimeter.com'a kaydı
- “Sosyal medya olanakları” şablonu basılmış (her grup için 1 adet)
- A3 veya flipchart kağıtları
- 3-4 renkte flipchart kalemleri, her grup için bir paket





1.Adım: GİRİŞ (5 Dakika)

Katılımcılar karşılandıktan sonra, atölyenin amacı açıklanmalı ve konuya kısa bir giriş yapılmalıdır. Katılımcıların konuyu anlayabilmeleri için, kendi sosyal medya kullanımlarını düşünmeleri gerekir; çünkü bu atölye serisinin genel amacı, bireylerin medya kullanımını geliştirmesidir.

Bu ilk görev, etkileşimli bir sunumla desteklenen bir sohbet başlatıcıdır. Eğitimci, slaytları sırayla gösterirken, katılımcılar soruları anonim şekilde yanıtlayabilirler.

Eğitimci, verilen yanıtlara geri dönmeli, bunları yansıtmalı ve katılımcılara hem kendi sosyal medya kullanımları hem de grup genelinde ortaya çıkan eğilimler üzerine düşünmelerini sağlayacak sorular yöneltebilir.

Mentimeter kullanımı: Eğitimci <https://mentimeter.com> adresinde kendi profilini oluşturmali, ardından bağlantıyı açmalı ve sunumu yeni hesaba bağlamalıdır. Atölyede eğitimci sunumu açar ve gösterir, katılımcılar <https://menti.com> adresini açarak ekranda sunulan kodu ekleyebilir.





2.Adım: Sosyal medya olanaklarını anlamak (10 dk.)

Ödevle çalışmak:

Eğitmen tüm gruplara bir çalışma kağıdı verir ve olası yanıtlar arasında seçim yapmalarına izin verir.

Eğitmen sohbeti kolaylaştırır.

Görevin amacı, katılımcıların çevrimiçi olarak ne tür şeyler yaptıklarını bulmalarına ve ortaya koydukları kalıpları düşünmelerine yardımcı olmaktır. Ayrıca bu alıştırma bir sonraki göreve de hazırlık yapar.

Eğitmen, 10. veya 11. sayfadaki görseli kullanarak dopamin döngüsü etkisini kısaca açıklar.

Grup tartışması: Anında ödül hissini uyandıran sosyal medya olanakları nelerdir?

Olası cevaplar:

- bildirim alma
- beğenilme veya paylaşıma, sıralamada yükselme
- kişiselleştirilmiş içerik izleme
- oyunlaştırılmış unsurların kullanılması
- çevrimiçi alışveriş

Bu görevde iyi ya da kötü cevap yoktur; tüm cevapları açıklayın ve tartışın.





3.Adım: Grup çalışması: Dopamin Ödül Döngüsü (15 dk.)

Gruplar, dopamin döngüsü etkisini anlatan “poster” (diyagram veya çizim) üzerinde çalışır.

- Gerekli malzemeleri (kağıt, kalem vb.) gruplara verin ve ne çizecekleri üzerine düşünmeleri için onlara zaman tanıyın. İsterseniz sayfa 10 veya 11'deki görsellerden birini ya da her ikisini de örnek olarak gösterebilirsiniz.
- İlk olarak, gruplardan belirli bir konu (sosyal medya olanağı) ve belirli bir platform seçmelerini isteyin. Mümkün olduğunca özgün ve ayrıntılı olmaları teşvik edilmelidir.
- Sadece basit bir diyagram çizimleri değil, aynı zamanda bu döngüyü zengin ve eğlenceli şekilde resmetmeleri beklenir. İllüstrasyonların detaylı ve mizahi olması önemlidir. Grupların, mutlaka spesifik bir sosyal medya olanağına (örneğin: gönderi paylaşmak > beğeni beklemek > beğeni geldikçe kontrol etmek; komik video izlemek > bir sonrakini bulmak için kaydırmak vb.) odaklanmaları gerekir.
- Örnek vermeyin, böylece katılımcılar kendi keşiflerini yaparak olası dopamin döngülerini ortaya çıkarabilirler. Ayrıca, çizimlerinde uyarıcı ve alışkanlık oluşumunu da tanımlamaları gerektiğini mutlaka belirtin.





4.Adım: Grup çalışmalarının sunumu ve tartışılması (10 dk.):

Her grup, çalışmasını tüm grupta paylaşır.

Sunum sırasında rehberlik edici ve düşündürücü sorular kullanılmalıdır.

Yansıtma Soruları:

Katılımcıların, az önce öğrendikleri kavramlarla kendi günlük deneyimlerini ilişkilendirmeleri sağlanmalıdır.

Onlara, hangi spesifik sosyal medya olanaklarının (ve belki sadece sosyal medya değil, çevrim içi oyunlar gibi diğer dijital ortamların da) kendilerini dopamin döngüsüne soktuğunu fark ettirmek hedeflenmelidir.

Temel Çıkarımlar:

Bu dersin temel amacı, katılımcıların kendi medya kullarımlarını analiz edebilme ve üzerine düşünebilme becerisi geliştirmeleridir.

Böylece, kötü alışkanlıkları değiştirmek ve sosyal medyayı daha ölçülü ve anlamlı bir şekilde kullanmak mümkün hale gelir.





Takip ve Evde Yapılacak Aktiviteler

Kendi sosyal medya kullanımlarını gözlemleme: Katılımcıları kendi sosyal medya kullanımlarını sadece olanaklar açısından değil içerik açısından da gözlemlemeye teşvik edin.

Öğretmenler İçin İpuçları:

- **Zaman yönetimi:** Her bölümü, özellikle grup çalışması aktivitelerinde, takipte tutun.
- Katılımcıları düşüncelerini paylaşmaya teşvik edin.
- Ders öncesinde katılımcılardan kendi cep telefonlarını hazır bulundurmalarını isteyin.
- Mentimeter Slaytlarını kendi hesabınızda açabildiğinizden emin olun.





Araçlar

MENTIMETER



[LINK](#)

Mentimeter, sunumlar için kullanılan çevrim içi bir araçtır ve katılımcılar için çeşitli etkileşimli etkinlikler oluşturulmasına olanak tanır. Gerçek zamanlı anketler, bilgi yarışmaları ve kelime bulutları gibi öğeleri sunumlara entegre ederek, geleneksel dersleri aktif ve katılımcı oturumlara dönüştürür. Anonim olduğu için, bir atölye çalışmasına başlamak için oldukça uygun bir araçtır. Bu derste, öğretmen önceden hazırlanmış bir slayt sunumu ile çalışır.



Kaynakça

- Gioia, T. (2024.02.18.) The State of the Culture, 2024, The Honest broker, <https://www.honest-broker.com/p/the-state-of-the-culture-2024>
- Griffiths, M. et al.. (2018). Excessive and problematic use of social media in adolescence: A brief overview. 10.13140/RG.2.2.11280.71682.
- Lembke, A. (2021.) Dopamine nation. Penguin Publishing group.
- Ronzhyn, A., Cardenal, A. S., & Batlle Rubio, A. (2023). Defining affordances in social media research: A literature review. New Media & Society, 25(11), 3165-3188. <https://doi.org/10.1177/14614448221135187>
- Steinert, S., & Dennis, M. J. (2022). Emotions and Digital Well-Being: On Social Media's Emotional Affordances. Philosophy & Technology, 35(2), 36. <https://doi.org/10.1007/s13347-022-00530-6>
- Team Lemonade (n.a.) Here's Why You Can't Stop Looking at Your Phone, <https://www.lemonade.com/blog/psychology-behind-phone-addiction/>





SINAV

1. Dopamin beyinde öncelikle ne ile ilişkilidir?

- A. Ağrı algısı
- B. Hafıza tutulumu
- C. Ödül ve haz
- D. Motor kontrol

2. "Dopamin döngüsü" en iyi şekilde nasıl tanımlanır?

- A. Sıkılma ve hayal kırıklığı döngüsü
- B. Arzu, ödül ve pekiştirme döngüsü
- C. Uyku yoksunluğu döngüsü
- D. Fiziksel egzersiz ve rahatlama döngüsü

3. Sosyal medya bağlamında "olanaklar" kavramı en iyi şekilde nasıl tanımlanır?

- A. Olanaklar, kullanıcıları sosyal medyayla etkileşime girmeye motive eden psikolojik ihtiyaçlardır.
- B. Olanaklar, sosyal medya platformlarının belirli kullanıcı davranışlarını mümkün kılan özellik ve işlevleridir.
- C. Olanaklar, kullanıcıların sosyal medyada nasıl etkileşim kurması gerektiğini belirleyen toplumsal normlardır.
- D. Olanaklar, kullanıcıların sosyal medya kullanırken verdikleri duygusal tepkilerdir.





SINAV

4. Dopamin, sosyal medya kullanımına bağılı ödöl döngüsünde hangi rolü oynar?

- A. Kullanıcılar beğeni veya yorum aldığıında dopamin azalır, bu da daha fazla etkileşim isteğı yaratır.
- B. Dopamin, ödüllere yanıt olarak salınır ve sosyal medya kontrol etme davranışını pekiştirir.
- C. Dopamin, sıkılma hissi yaratarak sosyal medya aşırı kullanımını engelleyen bir bariyer işlevi görür.
- D. Dopamin yalnızca fiziksel aktiviteleri etkiler ve dijital etkileşimler üzerinde hiçbir etkisi yoktur.

5. Aşağıdakilerden hangisi, sosyal medya kullanırken dopamin döngüsünü başlatabilen bir tetikleyicinin örneğidir?

- A. Ev ödevlerini başarıyla tamamlamak.
- B. Doğada yürüyüşe çıkmak.
- C. Arkadaşlarla bir spor etkinliğine katılmak.
- D. Bir arkadaşın gönderisi veya mesajı hakkında bildirim almak.





Cevaplar

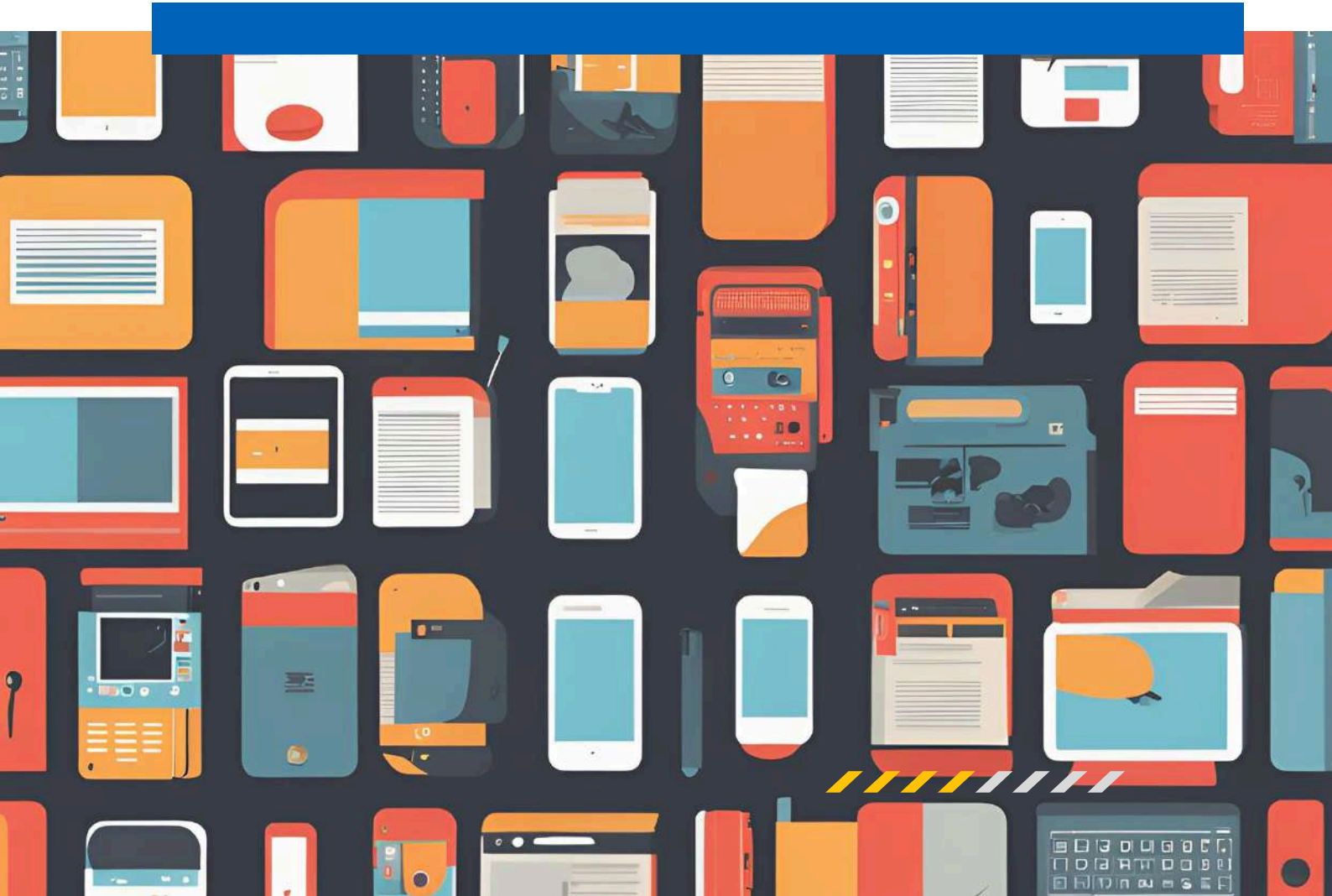
Soru 1: C

Soru 2: B

Soru 3: B

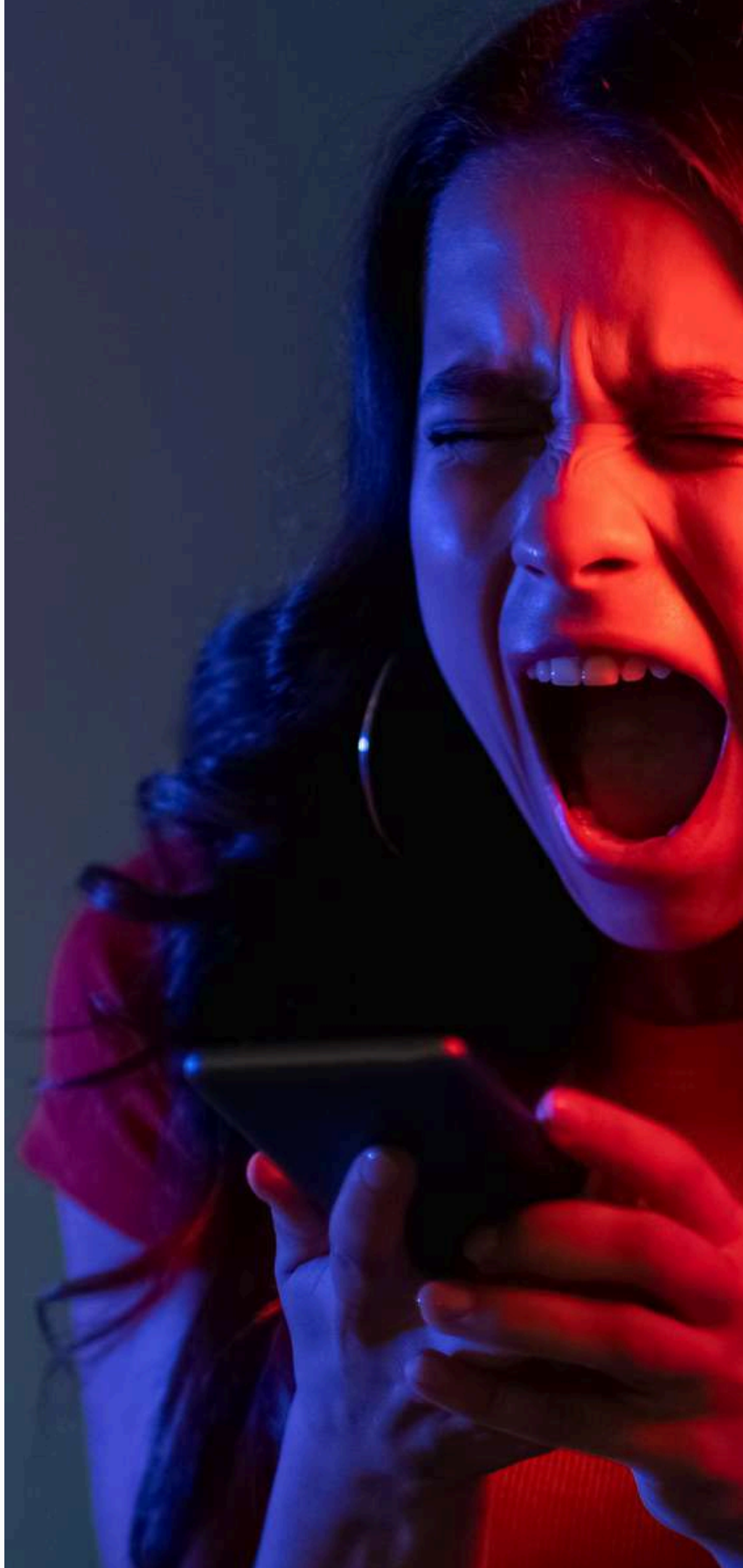
Soru 4: B

Soru 5: D





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union

Avrupa Birliği Tarafından Finanse Edilmektedir. Bununla birlikte, ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar) ın görüşleridir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Araştırma Yürütme Ajansı'nın görüşlerini yansıtmaması gerekmez. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.