



MODÜLE 1

ÖZ FARKINDALIĞI GELİŞTİRMEK: SOSYAL MEDYA AŞIRI BAĞIMLILIĞINI VE ETKİLERİNİ ANLAMAK



erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union



Ders 1.3

Sosyal Medya Aşırı Bağımlılığının Psikolojik Etkileri ve Bunları Tanıma Yolları



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Derse Genel Bakış

Bu derste, katılımcılar Sosyal Medya Aşırı Bağımlılığının bazı psikolojik etkileriyle tanışacaklardır, Bu etkiler şunlardır: dijital dikkat dağınıklığı (dikkat üzerine odaklanma), sosyal medya aşırı yüklenmesi (bilgi bolluğu üzerine odaklanma), sosyal karşılaştırma (çevrimiçi ilişkiler, kaygı, depresyon) ve çevrimiçi tetikte olma.

Atölye 4 adımdan oluşmaktadır:

- 1: Giriş: Emoji Ruh Hali Kontrolü - (5 Dakika)
- 2: Grup Etkinliği: Empati Haritası (15 Dakika)
- 3: Grup Tartışması (15 Dakika)
- 4: Sonuç ve Çıkarımlar (5 Dakika)

Ders 1.3

Sosyal Medya Aşırı Bağımlılığının Psikolojik Etkileri ve Bunları Tanıma Yolları

Objectives:

- Participants will familiarize themselves with four psychological effects of Social Media Hyperconnectivity.
- By using the “empathy map” method, they collect necessary knowledge and build empathy.
- Understanding and being able to recognize these effects becomes the first step to avoid or fight against them.

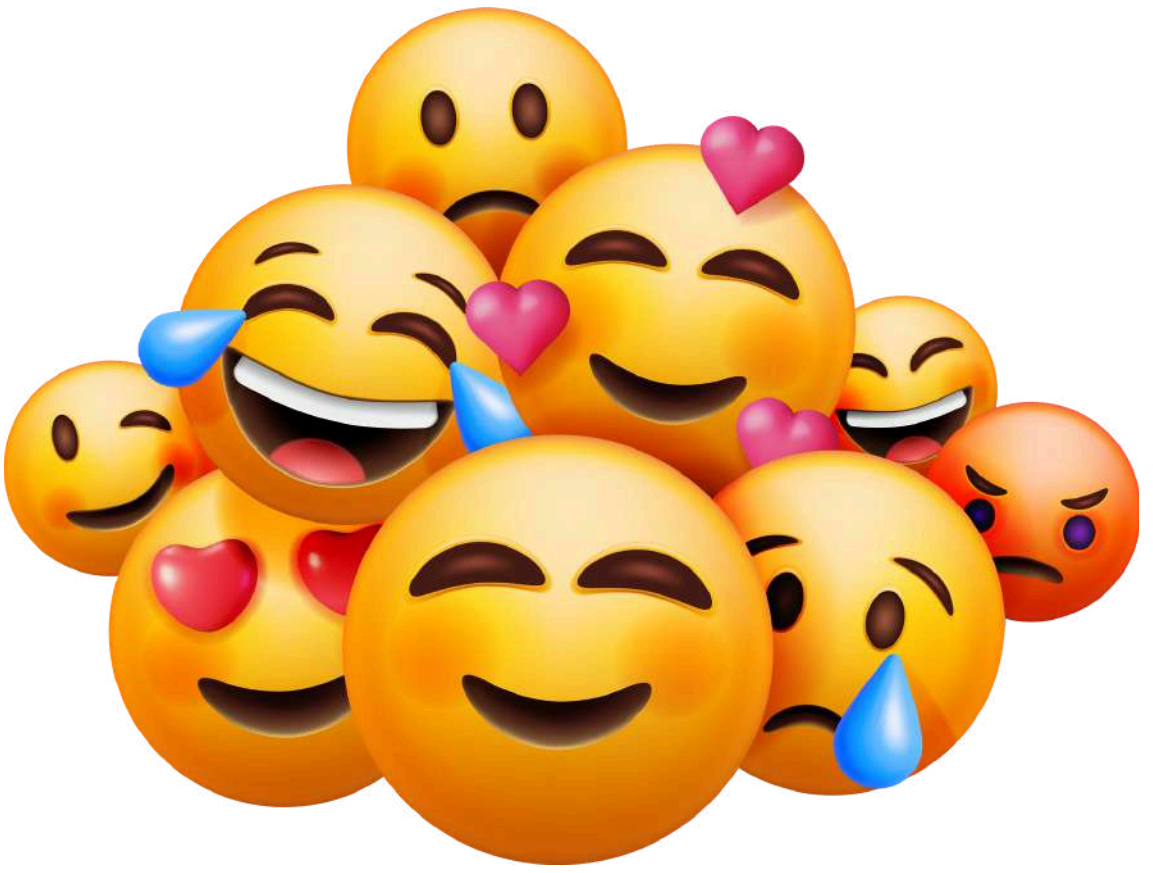
Key Message(s):

- Social media affects different people in different ways.
- Social media Hyperconnectivity can amplify existing feelings and can cause psychological effects.
- Recognition of the effects is the first step to healthy digital media use.



DERSİN TÜRÜ:





1.Adım

Giriş: Emoji Ruh Hali Kontrolü

Katılımcılardan, bugün sosyal medya kullanımları hakkında nasıl hissettiklerini temsil eden bir emoji seçmelerini ve bunu grupta paylaşmalarını isteyin.

Bu etkinlik için çevrim içi bir araç kullanılacaktır:

<https://www.moodfirst.ai/>

(Eğitmen, check-in için bir takım oluşturmali ve bağlantıyı katılımcılarla paylaşmalıdır. Katılımcılar görevi tamamlamak için akıllı telefonlarını kullanacaklardır. Eğitmen, her öğrencinin ismini bir laptop veya masaüstü bilgisayardan sisteme yazmalıdır ve öğrencilere yalnızca kendi adlarını kullanmaları gerektiğini hatırlatmalıdır. Eğer öğrenciler sonraki görev için laptop kullanacaklarsa, isimlerini kendileri yazabilirler.)

Amaç:

Bu hızlı check-in, öz farkındalığı teşvik eder ve sosyal medya ile ilişkili duygular üzerine yapılacak tartışmalar için zihinleri hazırlayan bir zemin oluşturur.

Matt	Jessica	Sophie
 	 	 
 	 	 
 	 	 
 		 
 	 	 
 	 	 

1.Adım

Giriş: Emoji Ruh Hali Kontrolü

Bir Takım Panosu oluşturun ve grubunuzla bağlantıyı paylaşın. Katılımcılar, bugünkü sosyal medya kullanımlarıyla ilgili hislerini temsil eden bir emoji seçerler.

Onlara şunları sorun:

- Gördükleri sonuçlar üzerine düşüncmelerini ve genel sonuçlar hakkında ne düşündüklerini paylaşmalarını isteyin.
- Seçtikleri emojiyi neden tercih ettiklerini açıklamalarını isteyin.

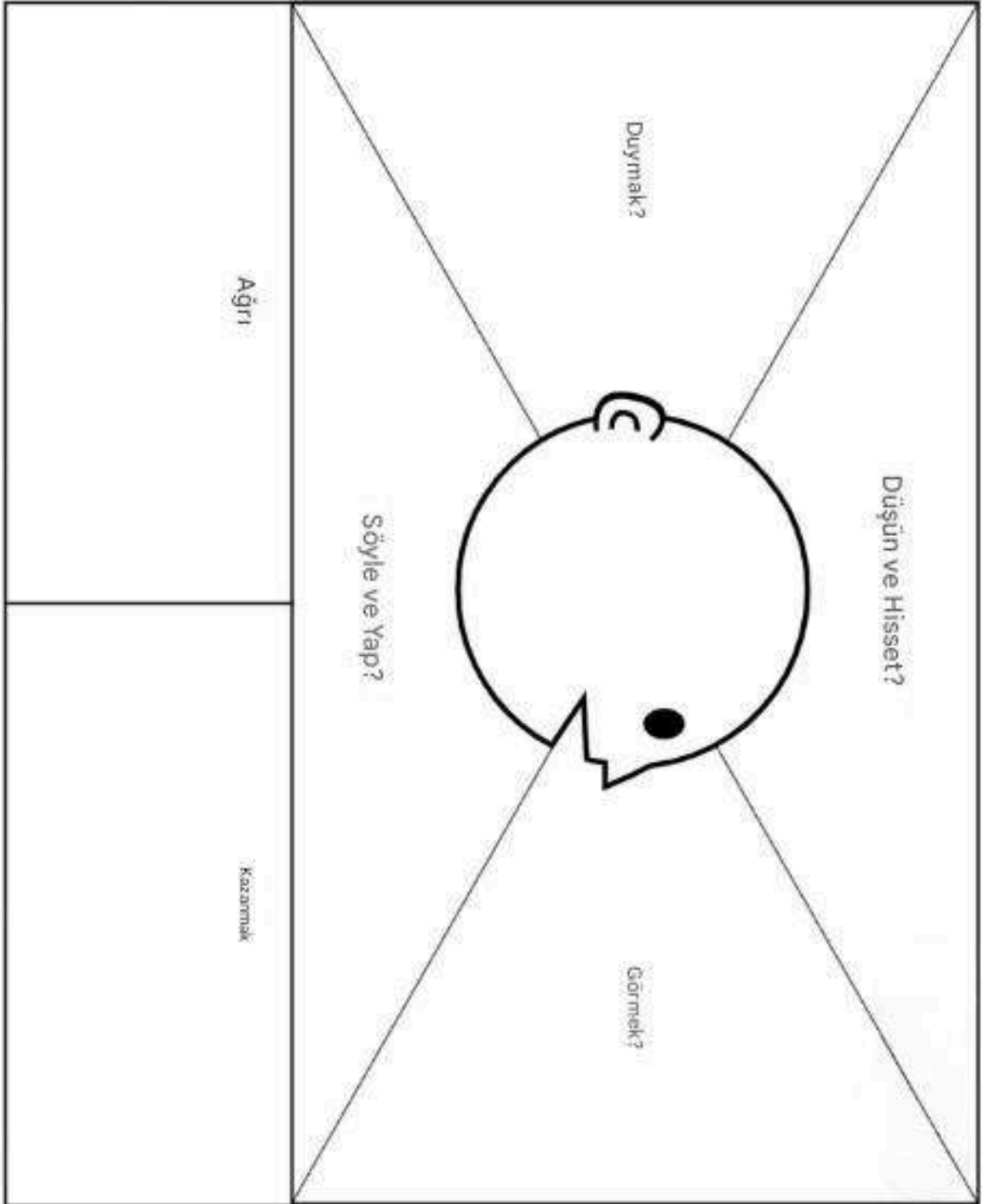
Onları teşvik edin:

- Bugün sosyal medyada yaşadıkları deneyimleri anlatmaları için cesaretlendirin.
- Hangi duyguları, hisleri yaşadıklarını paylaşmalarını isteyin.



2.Adım

(1) EMPATİ HARİTASI





2.Adım

(2) KAVRAM KARTLARI

(A) Dijital Dikkat Dağılımı

Akıllı telefonlar, bilgisayarlar ve sosyal medya platformları gibi dijital cihazların neden olduğu, odaklanma ve verimliliği önemli ölçüde bozabilecek kesintileri ifade eder.

Nedeni:

Sürekli bağlantı: Akıllı telefonların ve internetin her yerde bulunması, dijital etkileşimlerden kopmada zorluk yaratır ve bu da güncellemeler ve bildirimler için cihazları kontrol etme konusunda zorlayıcı bir ihtiyaca yol açar.

Platform Tasarımı ve Bildirimler: Platformlar ve uygulamalar, kullanıcıları ekranlarına geri döndüren bildirimler ve oyunlaştırma stratejilerini kullanarak ilgi çekici olacak şekilde tasarlanmıştır. Bu, yeni bildirimlerle ilişkili dopamin vuruşları için cihazları kontrol etme alışkanlığı yaratabilir.

Çoklu Görev Yanılsaması: İnsanlar genellikle etkili bir şekilde çoklu görev yapabileceklerine inanırlar; ancak çalışmalar, bunun gerçek odaklanma yerine hızlı görev değiştirmeye yol açtığını ve bunun da görevler arasında performansın azalmasına yol açtığını gösteriyor.

(2) Sosyal Medyanın Aşırı Yüklenmesi

Bireyin, aşırı miktarda bilgi, iletişim ve sosyal etkileşime maruz kalması sonucu, bilişsel kapasitesinin bu durumu verimli bir şekilde yönetmekte zorlanmasıdır. Bu durum, stres ve yorgunluk hissine yol açabilir; çünkü kullanıcılar, sürekli değişen güncellemeler, mesajlar ve bildirim akışına ayak uydurmakta güçlük çekerler.

Temel Bileşenler:

- **Aşırı Bilgi Yüğü:** Kullanıcılar, işlem kapasitesinin çok üzerinde bilgiyle karşılaşır. Bu durum, odaklanmayı ve sağlıklı karar vermeyi zorlaştırır.
- **Aşırı İletişim Yüğü:** Arkadaşlar, takipçiler ya da çevreden gelen çok sayıda mesaj ve istek, kullanıcıların dikkatini dağıtarak zihinsel yorgunluğa sebep olabilir.
- **Sosyal Aşırı Yüğü:** Kullanıcılar, çok sayıda sosyal bağlantıya yetiştirme ve her bildirime ya da mesaja yanıt verme baskısı hisseder. Bu durum zamanla duygusal ve zihinsel tükenmişlik yaratabilir.

Nedenleri:

Bu durumun temelinde, aşırı bilgiye erişim kolaylığı yer alır. İnternet ve dijital iletişim araçları, her gün devasa miktarda veri üretir. Bu da bireylerin, gerçekten önemli ve alakalı bilgileri, ilgisiz ve dikkat dağıtıcı içeriklerden ayırmasını zorlaştırır.



2.Adım

(2) KAVRAM KARTLARI

(3) Sosyal karşılaştırma

Dijital Hiper Bağımlılık, bireylerin kendilerini başkalarıyla karşılaştırma eğilimini artırır. İnsanlar, sosyal medyada paylaşılan, özenle seçilmiş ve idealize edilmiş çevrim içi profiller üzerinden kendilerini değerlendirir. Bu durum, yetersizlik hissine ve özgüven kaybına yol açabilir. Bazı karşılaştırmalar bireyleri gelişmek için motive edebilse de, aşırı karşılaştırma kişisel gelişimi engelleyebilir ve hayal kırıklığına neden olabilir.

Önemli noktalar:

- Sosyal karşılaştırma, insan doğasının bir parçasıdır ve bireyler üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabilir.
- Kişinin kendini sürekli başkalarıyla kıyaslaması; kaygı, depresyon ve yaşamından memnuniyetsizlik gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olabilir.

Nedenleri:

- **Sosyal Medya Etkisi:** Sosyal medya platformları, insanların hayatlarının düzenlenmiş ve idealize edilmiş birer vitrini gibi çalışır. Bu durum, kullanıcıların gerçekçi olmayan yaşamlarla kendilerini karşılaştırmalarına ve bu yüzden tatminsizlik hissetmelerine yol açar.
- **Kültürel Normlar:** Toplumun başarı, güzellik ve yaşam tarzı üzerine dayattığı standartlar, bireyleri başkalarıyla kıyaslamaya zorlayabilir. Bu kıyaslamalar çoğu zaman, kabul görme ya da onaylanma ihtiyacından kaynaklanır.

(4) Çevrim içi Tetikte Olma

Bireyin çevrim içi iletişim ve içeriklere karşı sürekli farkında ve ilgili olma hâlini ifade eder. Bu durum, dijital ortamlarda sürekli bağlantıda kalmaya yönelik zihinsel bir yönelim içerir ve bireylerin, cihazlarını aktif olarak kullanmasalar bile çevrim içi etkileşimlerini ve bildirimlerini izlemeye devam etmelerine yol açar.

Önemli noktalar:

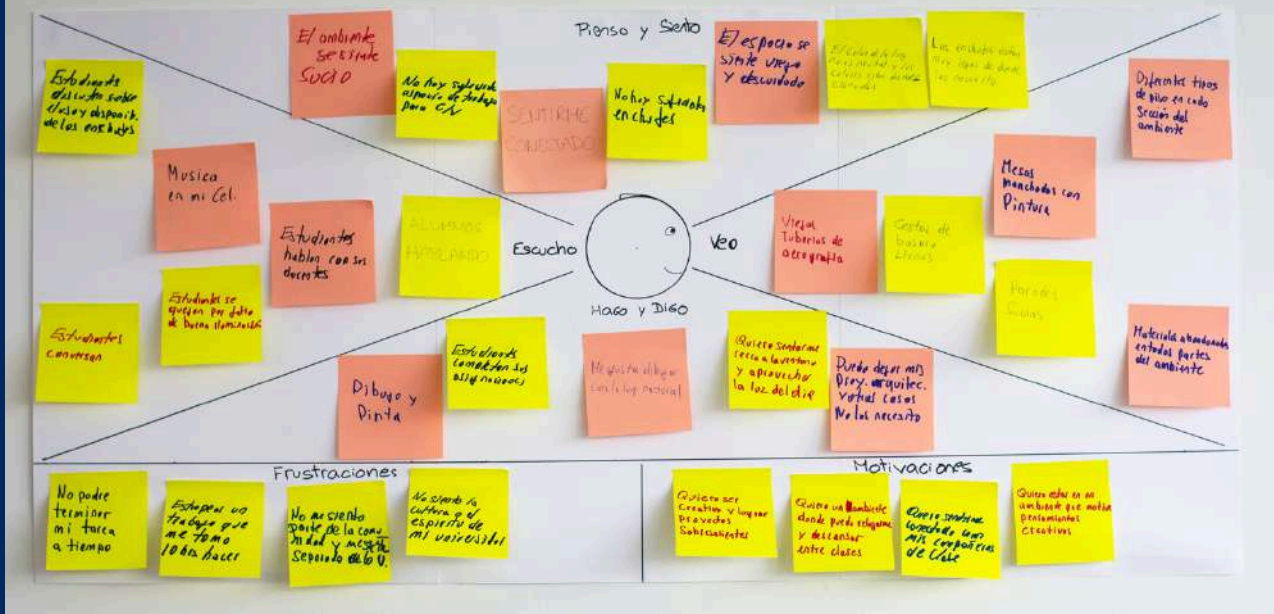
Çevrim dışı aktivitelere odaklanmakta zorlanma: çevrim içi varlık ve etkileşimler hakkında sık sık düşünmek.

Tepkisellik: Bildirimlere ya da mesajlara hızlıca yanıt verme, bu sırada yapılan işleri yarıda kesme.

İzleme: Çevrim içi iletişimlerini düzenli olarak kontrol etme alışkanlığı, dikkat dağınıklığına ve verimlilik kaybına yol açabilir.

Nedenleri:

- Akıllı telefonların ve internet erişiminin her yerde olması.
- Kültürel Normlar: Sosyal medyada sürekli aktif ve ulaşılabilir olma baskısı.
- Psikolojik Faktörler: FOMO (gelişmeleri kaçırma korkusu) ve sosyal onay ihtiyacı, bireyleri çevrim içi dünyaya karşı sürekli bir farkındalık içinde kalmaya yönlendirir.



2.Adım

Grup Etkinliği: Empati Haritası

Bir empati haritası, eğitmenlerin ve katılımcıların sosyal medya hakkındaki deneyimleri, düşünceleri ve duygularını daha iyi anlamalarına yardımcı olan güçlü bir araçtır. "Empati kurmak", dijital ortamlardaki deneyimler bağlamında başkalarının hislerini anlamak ve paylaşabilme yetisini ifade eder. ✕

- Katılımcılardan 4 grup oluşturun. Empati haritasının basılı versiyonunu, kalemler ve yapışkan not kağıtlarıyla kullanabilirsiniz (isterseniz bir tane çizebilirsiniz) ya da çevrim içi bir araç tercih edebilirsiniz. Her gruba birer adet basılı "konsept kartı" verin.
- Empati haritasının ne anlama geldiğini ve farklı bölümlerin neyi ifade ettiğini katılımcılara açıklayın.
- Ardından, verilen problemi yaşayan hayali bir karakter (persona) hayal etmelerini ve o kişiyle empati kurmalarını isteyin.
- Empati haritasını bu karaktere göre doldurmalarını sağlayın.



2.Adım

Grup Etkinliği: Empati Haritası

Harita aşağıdaki etiketlere sahip dört çeyrekten oluşur:

- **Söyler ve Yapar:** Persona sözlü olarak ne ifade eder? Kiři ne tür eylemler ve davranışlar sergiler?
- **Düşünür ve hisseder:** Kişinin içsel düşünceleri ve inançları nelerdir?
- **Görür:** Kullanıcının pazarlama materyalleri veya sosyal medya içeriği gibi dış etkiler de dahil olmak üzere çevresinde gözlemlediği şeyler.
- **Duyar:** Kullanıcıların arkadaşları, ailesi ve medya dahil olmak üzere başkalarından aldıkları ve algılarını ve davranışlarını etkileyebilecek bilgiler.

Ayrıca, "acılar ve kazanımlar" için iki kutu vardır - olumlu ve olumsuz deneyimler.



3.Adım

Grup Tartışması

Tüm gruplar empati haritalarını doldurduktan sonra, herkesi bir araya toplayarak bulgularını paylaşmalarını sağlayın. Grupların gözlemlerini ve çıkarımlarını sunacağı bir tartışma ortamı oluşturun; birbirlerine sorular sormalarını ve ek katkılarda bulunmalarını teşvik edin.

Tartışmayı şu şekilde yönlendirin:

- Katılımcılardan kendi gruplarının bulgularını ve gözlemlerini sunmalarını isteyin.
- Katılımcıları, birbirlerine sorular sormaya ve tartışmaya katılmaya teşvik edin.
- Tüm katılımcıların oturum sonunda temel kavramları anladığından emin olun.
- Grupların bulguları üzerinden ortak temaları ve dikkat çekici, şaşırtıcı fikirleri belirlemek için yönlendirici sorularla bir değerlendirme yapın.

Step 4

KAPANIŞ VE SONUÇ

Kapanış:

- Yansıtma: Öğrencilerden, bu etkinlik sayesinde kendileri ve arkadaşları hakkında neler öğrendiklerine dair kısa bir yansıtma metni yazmalarını isteyin.
- Empati haritasından elde edilen çıkarımlara dayanarak, uygulanabilir adımlar üzerine bir tartışma yaparak etkinliği sonlandırın.

Sonuç:

Bugün, çevrim içi davranışlar ve dijital dünya ile ilgili bazı kavramları birlikte gözlemledik. Umarız ki bu kavramlar sizler için ilgi çekici olmuştur.

Hepimiz farklıyız ve sosyal medyayı kendimize özgü yollarla, farklı motivasyonlarla kullanıyoruz. Bu yaklaşım, sosyal medyanın üzerimizdeki etkilerini anlamamıza ve farkında olmamıza yardımcı olabilir.





Temel Çıkarım Özeti

- Bu ders, bireylerin günümüz dijital dünyasında teknoloji ve sosyal medya ile nasıl etkileşim kurduklarına dair farklı yönleri ele alır.
- Bu sorunlar (dijital dikkat dağınıklığı, sosyal medya aşırı yüklenmesi, sosyal karşılaştırma ve çevrim içi tetikte olma) birbirine bağlı çeşitli nedenlerden kaynaklanır ve kişinin kendini bunalmış ve stresli hissetmesine yol açabilir.
- Bu durumların doğasını anlamak ve bunları yönetmek için stratejiler geliştirmek, bireylerin hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında genel iyilik hâllerini ve verimliliklerini artırmalarına yardımcı olabilir.



Gençlik çalışanları, eğitimciler ve öğretmenlere yönelik yönergeler

Hedef:

Katılımcıların, dijital dikkat dağınıklığı, sosyal medya aşırı yüklenmesi, sosyal karşılaştırma ve çevrim içi tetikte olma gibi dijital dünyaya özgü sorunları fark etmeleri; bu durumların bireysel iyilik hâli ve verimlilik üzerindeki etkilerini anlamaları ve empati kurma ile persona yöntemi kullanarak bu sorunlara yönelik çözüm yolları geliştirmeleri hedeflenmektedir.

Gerekli Malzemeler:

- Eğitimci için dizüstü bilgisayar ve projeksiyon cihazı
- Öğrenciler için akıllı telefonlar
- 4 adet öğrenci grubuna ait dizüstü bilgisayar (isteğe bağlı) veya
- A3 boyutunda basılı empati haritaları, kalemler (isteğe bağlı) veya
- Flipchart kağıdı, yapışkanlı not kâğıtları, kalemler (isteğe bağlı)
- Basılı Konsept Kartları





1 ADIM: GİRİŞ : EMOJİ RUH HALİ KONTROLÜ (5 DAKİKA)

Etkinliğin amacı sınıfta, işyerinde veya sosyal ortamda duygusal ifadeyi kolaylaştırmak ve grup içindeki iletişimi geliştirmektir. Bu etkinlik, katılımcıların duygularını eğlenceli ve ilgi çekici bir şekilde iletmelerine olanak tanır ve duyguları paylaşmak için destekleyici bir ortam yaratır. Çevrimiçi araçların kullanılması, katılımcıları atölyenin konusu olan sosyal medyanın kullanımına bağlar.

Tüm katılımcılar için güvenli bir alan sağlarken, etkinliğin amacını açıkça açıklayın ve dürüst ifadeyi teşvik edin. Karmaşık duyguları temsil etmek için birden fazla emoji kullanmanın sorun olmadığını vurgulayın.

Emoji yanıtlarını topladıktan sonra, katılımcıları belirli emojiyi neden seçtikleri hakkında daha fazla bilgi paylaşmaya teşvik edin. Bu tartışma, grup üyeleri arasındaki anlayışı ve bağlantıyı derinleştirebilir.

Özellikle olumsuz duygular ifade edilirse, ruh hali kontrolünden kaynaklanan endişeleri gidermeye hazır olun. Bu, destek sunmayı veya grup moralini iyileştirmek için eylem planları oluşturmayı içerebilir.





2 Adım: GRUP ETKİNLİĞİ: EMPATİ HARİTASI (20 dk.)

Empati haritasının temel amacı, kavramlar üzerine ortak bir anlayış oluşturmak, duyguları anlamak ve öz farkındalığı geliştirmektir.

Empati haritası, tasarım odaklı düşünme ve kullanıcı deneyimi tasarımında, tasarım sürecinin empati kurma aşamasında temel bir araç olarak kullanılır. Takımların kullanıcılarla empati kurmasına ve kullanıcıların yaşadığı sorunları belirlemesine yardımcı olarak daha etkili ürünler ya da hizmetler geliştirmelerini sağlar. Bu unsurlar haritalandırıldığında, takımlar kullanıcı ihtiyaçlarını daha iyi anlayabilir ve genel deneyimi geliştirebilir.

15 dakikalık süre kısa olduğundan, grupların odaklanarak çalışması gerekmektedir.

Etkinlik Adımları:

- Her gruba bir kavram kartı verin ve kartı okumaları için zaman tanıyın.
- Gruplar için çevrim içi ya da çevrim dışı ortak bir çalışma alanı belirleyin:

Çevrim içi:

- Visual Paradigm'in Empathy Map şablonunu kullanarak: <https://online.visual-paradigm.com/diagrams/features/empathy-map-template/>
- Her grup, bir dizüstü bilgisayar üzerinden birlikte çalışır. Görev sonunda, empati haritalarını PNG formatında dışa aktararak öğretmene göndermeleri gerekir.

Çevrim dışı:

Eğitmen, sağlanan empati haritası şablonunu A3 boyutunda çıktı alarak gruplara verebilir veya boş flipchart kağıdı üzerine haritanın şemasını çizmelerini isteyebilir.

Eğitmen, grupların çalışması sırasında sınıfta dolaşarak ihtiyaç halinde destek sağlamalıdır.





3 Adım: GRUP TARTIŞMASI (20 dk.)

Grupların her biri, hazırladıkları empati haritasını ve haritanın temelini oluşturan kavramı sunar.

Sunum sırasında, öğrencileri kişisel gözlemlerini veya yaşadıkları deneyimleri paylaşımları için teşvik edin, ancak ortamın saygılı ve güvenli bir şekilde sürdürülmesine özen gösterin.

"Empati Kurma"yı Anlamak

- **Duygusal Anlayış:** Empati kurmak, bir başkasının yaşadığı duygusal durumu içtenlikle kavrayabilmek anlamına gelir. Bu; çevrim içi ortamda başkalarıyla kendini karşılaştırmamanın yol açtığı yetersizlik, kaygı ya da baskı gibi hisleri fark etmeyi de kapsar.
- **Bakış Açısı Kazanma:** Empati, aynı zamanda olaylara bir başkasının gözünden bakabilme becerisidir. Sosyal medyanın, bireyin öz algısını nasıl çarpıtabileceğini ve sağlıklı karşılaştırmalara nasıl yol açabileceğini anlamada bu beceri oldukça önemlidir.
- **Ortak Deneyimler:** Bu bağlamda empati, bireylerin sosyal medya üzerinden yaşadıkları benzer deneyimler etrafında birbirleriyle bağ kurmalarını sağlar. Böylece öğrenciler, çevrim içi baskılarla baş etme sürecinde anlaşıldıklarını ve desteklendiklerini hissederler.





4 Adım: SONUÇ VE ÇIKARIMLAR (5 dk.):

Atölyeyi bir yansıma etkinliğiyle bitirin.

Yansıtma Soruları:

Katılımcılardan bu etkinlik aracılığıyla kendileri ve akranları hakkında öğrendikleri hakkında kısa bir düşünce yazmalarını isteyin.

Katılımcılardan "favori" kavramlarını seçmelerini ve nedenlerini açıklamalarını isteyin.

Önemli Çıkarımlar:

Bu kavramlar, günümüzün hızlı tempolu ortamında dijital iletişimde gezinmenin karmaşıklıklarını vurgular. Bu faktörlerin farkında olmak, sosyal medya kullanımını etkili bir şekilde yönetmek ve zihinsel refahı korumak için çok önemlidir.





Takip ve Evde Yapılacak Aktiviteler

Tekrarlayan Haritalama: Öğrencilerin sosyal medyayla ilgili deneyimleri geliştikçe empati haritasının periyodik olarak yeniden ziyaret edilmesini önerin, yeni bakış açılarına veya değişen dinamiklere dayalı güncellemeler yapılmasına izin verin.

Düzenli Ruh Hali Kontrolü: Öğrencilerden düzenli olarak ruh hali izleyicisine (MoodFirst) geri dönmelerini isteyin. Takımlar genel ruh hali puanlarını görebilir ve bunların zaman içinde nasıl değiştiğini takip edebilir.

Öğretmenler İçin İpuçları:

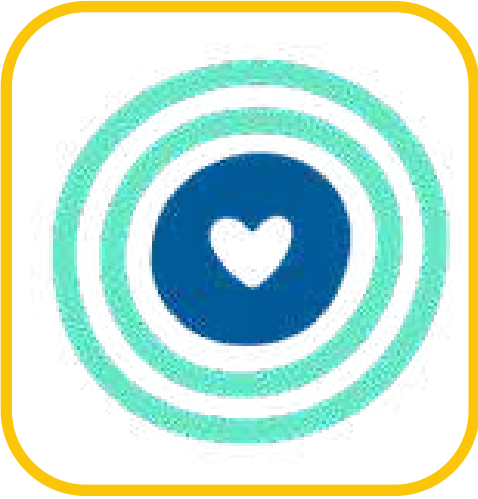
Bu atölyenin en önemli amacı katılımcıların empatisini geliştirmektir. Bu nedenle, samimi bir ortam yaratın ve katılımcıların öz değerlendirme yapmalarını ve birbirlerini anlamalarını ve desteklemelerini destekleyin.





Araçlar

MoodFirst



Ekip üyeleri, kategoriye göre düzenlenmiş emojiler ve Gifler ile nasıl hissettiklerini kolayca ifade edebilirler. Dizüstü bilgisayarda kendi isimlerini yazabilirler, akıllı telefonda ise sadece emojiler ve düşünceler koyabilirler.

[LINK](#)

Çevirmiçi Empathy Map Creator



Visual Paradigm Online'ın Empati Haritası Oluşturucusu, katılımcıların empati haritalarını kolayca oluşturmalarına ve paylaşmalarına olanak tanır. Araç kayıt olmadan kullanılabilir, son çalışma çeşitli biçimlerde dışa aktarılabilir veya doğrudan Google Drive'a yüklenebilir.

[LINK](#)



Kaynakça

- Huff, Charlotte: Media overload is hurting our mental health. Here are ways to manage headline stress, <https://www.apa.org/monitor/2022/11/strain-media-overload>
- Li K, Jiang S, Yan X, Li J. Mechanism study of social media overload on health self-efficacy and anxiety. *Heliyon*. 2023 Dec 5;10(1):e23326. doi: 10.1016/j.heliyon.2023.e23326. PMID: 38163164; PMCID: PMC10757012.
- Nan Sheng, Chunjiang Yang, Lei Han, Min Jou: Too much overload and concerns: Antecedents of social media fatigue and the mediating role of emotional exhaustion, *Computers in Human Behavior*, Volume 139, 2023, 107500, ISSN 0747-5632, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107500> .
- Pang H, Ji M, Hu X. How Differential Dimensions of Social Media Overload Influences Young People's Fatigue and Negative Coping during Prolonged COVID-19 Pandemic? Insights from a Technostress Perspective. *Healthcare (Basel)*. 2022 Dec 20;11(1):6. doi: 10.3390/healthcare11010006. PMID: 36611466; PMCID: PMC9818937.
- Piko, B. F., Kiss, H., Hartmann, A. Hamvai, C., & Fitzpatrick, K. M. (2024). The role of social comparison and online social support in social media addiction mediated by self-esteem and loneliness. *European Journal of Mental Health*, 19, e0019, 1–11. <https://doi.org/10.5708/EJMH.19.2024.0019>





SINAV

1. Sosyal Medya Aşırı Yüklenmesi nedir?

- A) Sosyal medyayı etkili bir şekilde kullanamama durumu
- B) Sosyal medyanın aşırı kullanımı sonucu zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkiler oluşması
- C) Yeni bir sosyal medya platformu
- D) Çevrim içi bir pazarlama stratejisi türü

2. Aşağıdakilerden hangisi dijital dikkat dağınıklığını en iyi tanımlar?

- A) Verimliliği artırmaya yönelik bir yöntem
- B) Dijital cihazların dikkati dağıtarak odaklanmayı azaltması
- C) Teknolojiden ara vermek için yapılan bir eylem
- D) Sosyal medya platformlarının bir özelliği

3. Çevrim İçi Tetikte Olma neyi ifade eder?

- A) Bildirimleri ve güncellemeleri sürekli kontrol etme durumu
- B) Sosyal medya platformlarını görmezden gelme
- C) Çevrim dışı etkinliklerle ilgilenme
- D) Ekran süresini sınırlama





SINAV

4. Sosyal karşılaştırma, sosyal medya kullanımında nasıl ortaya çıkar?

- A) Kendi hayatını, başkalarının düzenlenmiş ve idealize edilmiş hayatlarıyla karşılaştırarak
- B) Başkalarıyla etkileşimden kaçınarak
- C) Öz-kabulü (kendini olduğu gibi kabul etmeyi) teşvik ederek
- D) Yalnızca kişisel başarılarına odaklanarak

5. Dijital dikkat dağınıklığı ile sıklıkla ilişkilendirilen psikolojik etki hangisidir?

- A) Artan üretkenlik
- B) Gelişmiş yaratıcılık
- C) Sürekli çevrim içi bağlılık nedeniyle kaygı ve depresyon
- D) Gelişmiş sosyal etkileşimler





Cevaplar

Soru 1: B

Soru 2: B

Soru 3: A

Soru 4: A

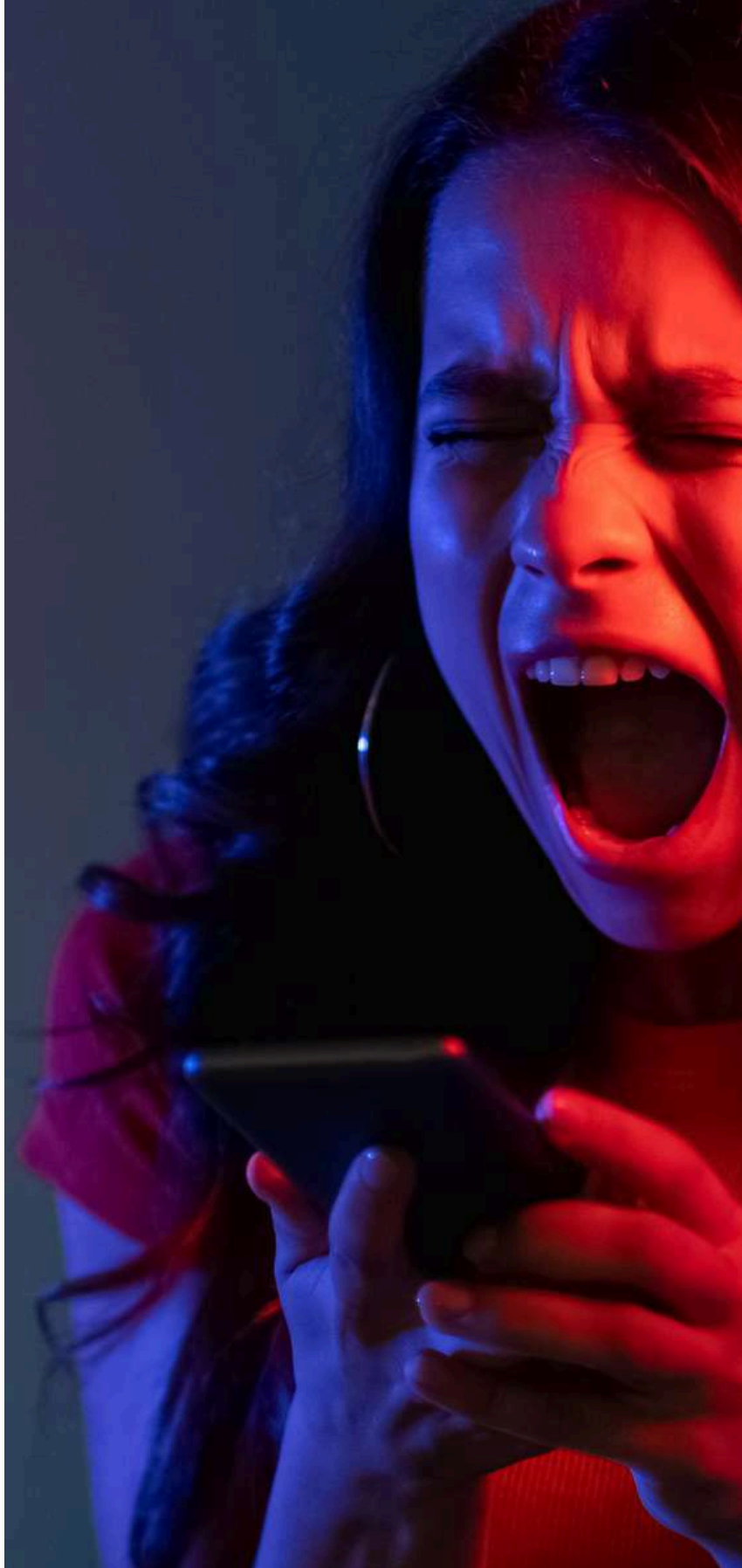
Soru 5: C

**It`s
Quiz
Time**





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.