



MODÜL 1

ÖZ FARKINDALIĞI GELİŞTİRMEK: SOSYAL MEDYA AŞIRI BAĞIMLILIĞINI VE ETKİLERİNİ ANLAMAK



erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union



Ders 1.4

Aşırı Sosyal Medya Kullanımının Fizyolojik Etkileri



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Derse Genel Bakış

Öğrenciler, aşırı sosyal medya kullanımının psikolojik etkilerini anlayacak; bu süreçte sosyal medya kaygısı, FOMO (Fırsatları Kaçırma Korkusu), sosyal medya yorgunluğu ve odak kaybı gibi kavramlara odaklanacaklardır.

Atölye çalışması 4 adımdan oluşur:

- 1: Giriş-FOMO Testi-(5 dakika)
- 2: Rol Yapma Senaryoları-(15 dakika)
- 3: Sunum ve Grup Tartışması-(15 dakika)
- 4: Sonuç ve Çıkarımlar-(5 dakika)

Aşırı Sosyal Medya Kullanımının Fizyolojik Etkileri

Hedefler:

- Katılımcıların, aşırı sosyal medya kullanımının psikolojik etkilerini anlayarak; bu süreçte sosyal medya kaygısı, FOMO (Fırsatları Kaçırma Korkusu), sosyal medya yorgunluğu ve odak kaybı gibi kavramlara odaklanmasını sağlamak.
- Katılımcıların sosyal medya hakkındaki duygularını yaratıcı bir şekilde ifade etmelerine olanak sağlanması.
- Sosyal medyanın bireylerin yaşamlarındaki rolü üzerine eleştirel düşünmenin teşvik edilmesi.

Temel Mesajlar:

Etkinin Farkında Olmak: Aşırı sosyal medya kullanımı, kaygı, depresyon, FOMO ve sosyal medya yorgunluğu gibi önemli psikolojik etkilere yol açabilir.

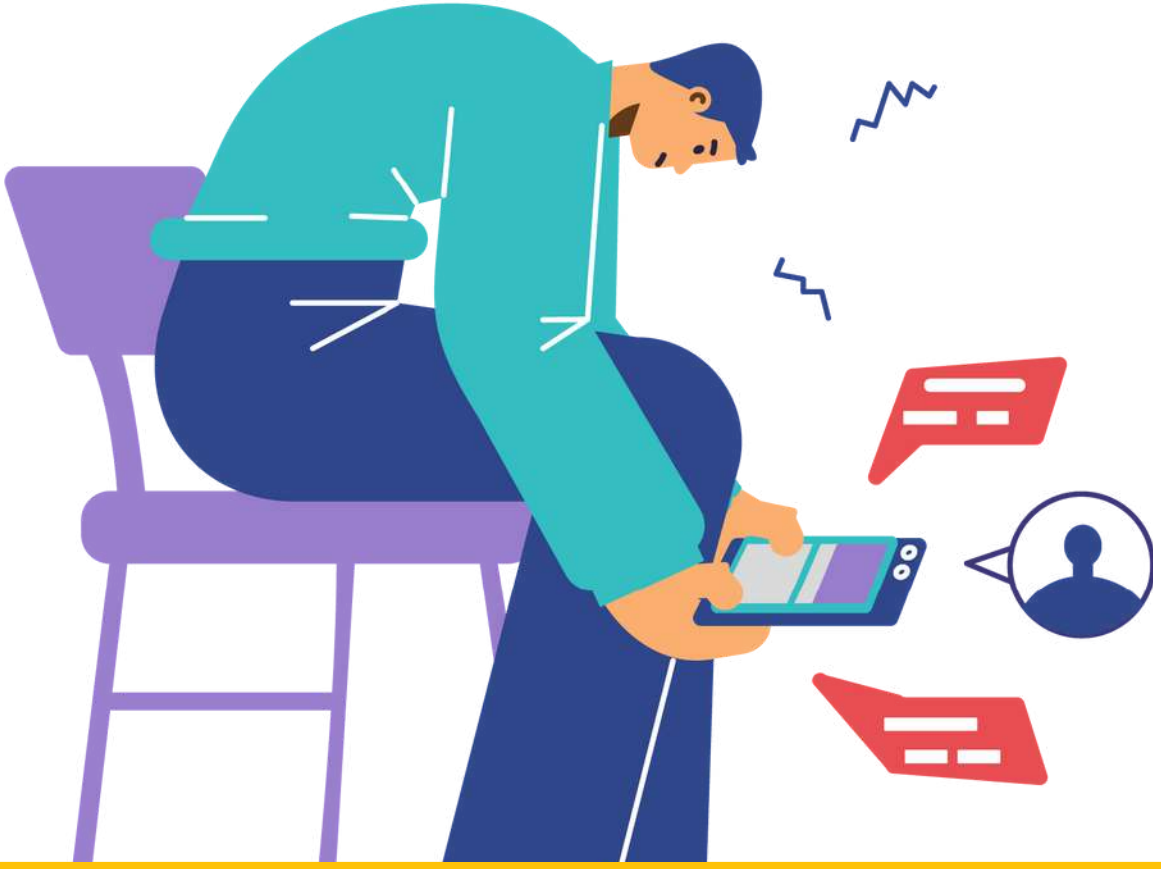
Tetikleyicilerin Farkında Olmak: Sosyal medya kaygısı ve yorgunluğunun belirtilerini tanımak, zihinsel iyi oluş için oldukça önemlidir.

Başa Çıkma Stratejileri: Etkili başa çıkma stratejileri uygulamak, olumsuz etkileri azaltabilir ve daha sağlıklı sosyal medya alışkanlıklarını destekleyebilir.



DERSİN TÜRÜ:





1.Adım

Giriş: FOMO testi

Konuya giriş yapmak için aşağıdaki alıntıyı sesli olarak okuyun: “Sosyal medyada hepimiz kendimizi en iyi hâlimizle gösteririz ve başkalarının da en iyi hâlini görürüz. Mükemmel hazırlanmış yemeklerin, kusursuz tatillerin, harika partilerin ve mükemmel çocukların fotoğraflarını paylaşıyoruz. Bu yüzden çevrim içi benliğimiz, gerçek hayattaki benliğimizden çok uzaktadır. Gerçek halimiz ile internette sergilediğimiz hal arasındaki fark, neredeyse bir okyanus gemisinin geçebileceği kadar büyüktür. Psikologlara göre sorun, başkalarının algılanan mutluluğunun, kendi mutluluğumuzdan şüphe duymamıza neden olmasında yatıyor. Her tıklamada, “arkadaşlarımızın” bir partide olduğunu görebiliyoruz, bizse evde oturuyoruz. “Arkadaşlarımız” mutlu bir ilişki içindeler ve işlerinde başarılılar, bizse değiliz. Facebook, yalnızlığı görünür kılıyor.”

Alıntıyı okuduktan sonra öğrencilere şu soruyu sorun: Sizce yazar burada hangi olgudan bahsediyor?

FOMO

1.Adım

Giriş: FOMO testi

Şimdi, İngiltere’de Essex Üniversitesi tarafından geliştirilen kısa bir FOMO testi yapacağız.

Katılımcıların her bir soruya E (Evet) ya da H (Hayır) olarak cevap vermesi gerekiyor.

Değerlendirme:

Test bittikten sonra, katılımcılardan “Evet” yanıtlarını saymalarını isteyin ve sonuçları açıklayın:

0-3: Ortalama düzeyde FOMO yok.

4-5: Ortalama üzeri FOMO.

6-8: Yüksek düzeyde FOMO (Fırsatları Kaçırma Korkusu).

Sonrasında, katılımcılara şu soruyu sorun:

“Kaç kişi ortalama / ortalama üzeri / yüksek FOMO düzeyine sahip?”

(El kaldırmalarını isteyin.)

Son adımda, katılımcılardan sonuçları üzerine kısa bir süre düşünmelerini ve isterlerse duygu veya düşüncelerini paylaşmalarını sağlayın.



1.Adım

FOMO TESTİ

Her cümleyi **“Evet”** ya da **“Hayır”** olarak yanıtlayın!

- 1.Uyumadan hemen önce ve sabah uyanır uyanmaz telefonumu kontrol ederim.
- 2.Başkalarının benden daha iyi ve daha heyecanlı bir hayat yaşadığı hissine kapılırım.
- 3.Sosyal medya akışımı ve mesajlarımı kontrol ederim ama hemen yanıtlamam, böylece insanlar dışarıda olduğumu sansın isterim.
- 4.Bir saat içinde dört kereden fazla güncelleme kontrol ederim.
- 5.Bir restoranda, yanımdaki kişi tuvalete gittiğinde hemen telefonumu kontrol ederim.
- 6.Başkalarının ne yaptığını gördüğümde ya da duyduğumda, çoğu zaman bir şeyleri kaçırmışım gibi hissederim.
- 7.İyi vakit geçirirken ya da heyecanlı bir şey yaşadığımda, bunu çevrim içi paylaşmak benim için önemlidir.
- 8.Tatildeyken bile arkadaşlarımin ne yaptığını takip etmeye devam ederim.

Kaç kez “Evet” dediniz? ____



2.Adım

Rol Yapma Senaryoları

Katılımcıların sosyal medyanın psikolojik etkilerini deneyimsel öğrenme yoluyla anlamalarına ve bu etkilerle empati kurmalarına yardımcı olmak.

Uygulama:

- Katılımcılardan rol yapmalarını isteyin. Bunun için 8 kişiye, yani 4 çifte ihtiyacınız olacak.
- Her çifte bir senaryo verin ve bu durumu canlandırmalarını isteyin.
- Rol oyunu sırasında katılımcılar verilen durumu oynayacak, ardından bu durumun onlarda yarattığı duygu ve düşünceler üzerine kısa bir tartışma yapılacaktır.
- Rol yapanlardan ve izleyenlerden, sahneyi doğal şekilde devam ettirmelerini, olayı büyötmelerini ve geliştirmelerini isteyin.
- Bu aşamada senaryoların başlıklarını açıklamayın — odak noktası, yaşanan durum üzerine hisler ve düşünceler olsun.
- Katılımcıların gerçek isimlerini kullanarak, sahneyi daha samimi ve gerçekçi kılabilirsiniz.



2.Adım

Rol Yapma Senaryoları

Senaryo Tartışma Soruları

Alex ve Jamie (FOMO — Fırsatları Kaçırma Korkusu)

- Alex'in yaşadığı bu duygular ruh hâlini ve günlük yaşamını nasıl etkiliyor?
- Jamie, Alex'in bu hislerini hafifletmek için ona ne söyleyebilir ya da nasıl destek olabilir?

Taylor ve Morgan (Sosyal Medya Kaygısı)

- Taylor'ın sosyal medya paylaşımı yaparken hissettiği kaygıyı tetikleyen durumlar nelerdir?
- Morgan, Taylor'ın bu kaygıyı aşmasına yardımcı olmak için nasıl bir destek sunabilir?

Jordan ve Casey (Sosyal Medya Yorgunluğu)

- Jordan'ın yaşadığı sosyal medya yorgunluğu, günlük yaşamını ve alışkanlıklarını nasıl etkiliyor?
- Jordan'ın sosyal medya kullanımını daha sağlıklı yönetmesi için hangi stratejiler işe yarayabilir?

Sam ve Alex (Odak Kaybı / Kontrol Kaybı)

- Sam'in sosyal medya kontrolünü kaybettiğini hissetmesi, zihinsel sağlığını ve motivasyonunu nasıl etkiliyor?
- Sam'in sosyal medya deneyimini daha sağlıklı bir şekilde yönetmesi ve kontrolü yeniden kazanması için atabileceği adımlar nelerdir?



2.Adım

SENARYO 1 (FOMO)

Karakterler: Alex (FOMO-Fırsatları Kaçırma Korkusu yaşayan), Jamie (arkadaşı)

Mekân: Alex, telefonunda sosyal medyada gezinirken Jamie'nin katıldığı bir partinin fotoğraflarını görür.

Diyalog:

Alex: (telefonuna bakarak): "Vay canına... Herkes bu partideymiş! Benim hiç haberim bile olmadı, davet edilmedim bile. Bütün eğlenceyi kaçırmışım gibi hissediyorum."

Jamie: "Bu çok ani bir şeydi aslında. Senin ders çalıştığını düşündüm, o yüzden haber vermedim."

Alex: "Evet, ama zaman yaratabilirdim! Şimdi kendimi dışlanmış gibi hissediyorum. Herkes fotoğraf paylaşıyor, ben ise sadece burada, tek başıma oturuyorum."

Jamie: "Keşke gelseydin! Gerçekten çok eğlenceliydi, ama bu hafta sonu buluşup birlikte bir şeyler yapabiliriz, dertleşiriz."

Alex: "Bilmiyorum... Ya hepiniz parti hakkında konuşursanız? O zaman kendimi daha da kötü hissederim."



2.Adım

SENARYO 2 (SOSYAL MEDYA KAYGISI)

Karakterler: Taylor (kaygı yaşayan), Morgan (arkadaşı)

Mekân: Taylor, sosyal medyada bir fotoğraf paylaşmaya hazırlanıyor ama gergin hissediyor.

Diyalog:

Taylor: “Bu fotoğrafı gerçekten paylaşmak istiyorum ama ya kimse beğenmezse?”

Morgan: “Fotoğraf harika görünüyor! Neden bu kadar beğeniye takılıyorsun ki?”

Taylor: “Bilmiyorum... Eğer yeterince beğeni gelmezse, sanki ilginç ya da ‘cool’ biri değilmişim gibi hissediyorum.”

Morgan: “Bu hiç doğru değil! Başkalarının senin hakkında ne düşündüğüne bu kadar değer vermemelisin. Sen zaten değerlisin.”

Taylor: “Ama herkesin paylaşımları sanki çok ilgi görüyor. Ya benimki görmezden gelinirse?”



2.Adım

SENARYO 3 (SOSYAL MEDYA YORGUNLUĞU)

Karakterler: Jordan (yorgun hisseden), Casey (arkadaşı)

Mekân: Jordan, saatlerdir sosyal medyada dolaştıktan sonra kendini tükenmiş hissediyor.

Diyalog:

Jordan: (İç çekerek) “Saatlerdir sosyal medyada dolaşıyorum ve gerçekten çok yorgun hissediyorum.”

Casey: “Neden durmadan kaydırmaya devam ediyorsun? Keyif alıyormuş gibi de görünmüyorsun.”

Jordan: “Bilmiyorum... Her şeyden haberdar olmam gerekiyormuş gibi hissediyorum. Ama artık kafam ağrıyor, o kadar çok bilgiye maruz kaldım ki!”

Casey: “Belki biraz ara vermelisin? Sürekli çevrim içi olmak zorunda değilsin.”

Jordan: “Biliyorum ama oturup çıkarsam, sanki önemli bir şeyi kaçıracağım gibi hissediyorum.”



2.Adım

SENARYO 4 (KONTROL KAYBI)

Karakterler: Sam (kontrol kaybı yaşayan), Alex (arkadaşı)

Mekân: Sam, birden fazla sosyal medya platformundan gelen sürekli bildirimler yüzünden bunalmış hissediyor.

Diyalog:

Sam: “Bu bildirimlere yetişemiyorum! Gerçekten kafayı yemek üzereyim!”

Alex: “Ne oldu? Çok stresli görünüyorsun.”

Sam: “Ne zaman önemli bir şeye odaklanmaya çalışsam, telefonum bir bildirimle titreşiyor. Sanki asla kontrol bende değilmiş gibi hissediyorum!”

Alex: “Bildirimleri bir süre kapatmayı düşündün mü?”

Sam: “Denemiştim, ama bu sefer de önemli bir şeyi kaçırdım diye endişeleniyorum. Sonsuz bir döngü gibi!”



3.Adım

SUNUM VE GRUP TARTIŞMASI

Temel kavramların sunumu:

- Bağlantılı sunumu katılımcılara gösterin ve dört etkiyi açıklayın.
- Her slayttan sonra katılımcılardan hangi Rol Oynama Senaryosunun söz konusu spesifik kavramı tanımladığını paylaşmalarını isteyin.

"Buradan sunumun bağlantısını bulabilirsiniz:"LINK

Gruplarla tartışma:

- Öğrencileri küçük gruplara ayırın. Her grup, kişisel deneyimlerini göz önünde bulundurarak dört kavramdan birini tartışsın.
- Tartışma sorusu örnekleri:
 - 1.Sosyal medya sizi nasıl hissettiriyor?
 - 2.FOMO (Fırsatları Kaçırma Korkusu) deneyimi yaşadınız mı? Size nasıl etki etti?
 - 3.Sosyal medyada vakit geçirdikten sonra yorgun hissediyor musunuz?
 - 4.Sosyal medya, okul çalışmalarınızda dikkatinizi nasıl etkiliyor?

Grup geri bildirimleri: Her grup, bulgularını sınıfla paylaşır.

Öğrencileri, tartışmalarıyla ilgili örnekler veya anekdotlar paylaşmaya teşvik edin.

4.Adım

SONUÇ VE ÇIKARIMLAR

- Ders sırasında tartışılan temel noktaları özetleyin.
- Sosyal medya kullanımı ile gerçek hayattaki etkileşimler arasında denge kurmanın önemini vurgulayın.

Sosyal medyayı kullanmanın bu artı ve eksilerinin ruh sağlığını nasıl etkileyebileceğine dair kısa bir tartışma başlatın.





Temel Çıkarım Özeti

- Aşırı sosyal medya kullanımı, kaygıyı, yetersizlik hissini ve yorgunluğu teşvik ederek ruh sağlığını önemli ölçüde etkileyebilir. Bu etkilerin farkında olmak, daha sağlıklı alışkanlıklar ve başa çıkma mekanizmaları geliştirmek için önemlidir.
- Ders, aşırı sosyal medya kullanımının psikolojik etkileri hakkında olup, sosyal medya kaygısı, FOMO, sosyal medya yorgunluğu ve odak kaybı kavramlarına odaklanmaktadır.



Gençlik çalışanları, eğitimciler ve öğretmenlere yönelik yönergeler

Hedef:

Aşırı sosyal medya kullanımının psikolojik etkilerine odaklanan ders planının hedefleri aşağıdaki gibidir:

Temel Kavramları Anlamak: Öğrenciler, sosyal medya kaygısı, FOMO (Fırsatları Kaçırma Korkusu), sosyal medya yorgunluğu ve odak kaybı gibi sosyal medya etkileriyle ilgili terimleri tanımlayabilecek ve anlayabileceklerdir.

Duygusal Tepkileri Tanımlamak: Öğrenciler, sosyal medya kullanımı sırasında verdikleri duygusal tepkileri tanımayı ve bu duyguların zihinsel sağlık ve iyilik halleri üzerindeki etkilerini öğreneceklerdir.

Olumlu ve Olumsuz Etkileri Değerlendirmek: Öğrenciler, sosyal medyanın yaşamlarındaki olumlu ve olumsuz etkilerini değerlendirecek, çevrim içi alışkanlıkları hakkında eleştirel düşünme becerisi geliştireceklerdir.

Gerekli Malzemeler:

- Eğitimci için dizüstü bilgisayar, projeksiyon cihazı
- Sunum
- FOMO testi el ilanı (bir tane öğretmene veya katılımcı başına bir tane)
- Katılımcılar için kâğıt ve kalem
- Rol Yapma Etkinliği Notları: her sayfa için bir adet





1.Adım: GİRİŞ: FOMO TESTİ (5 dk.)

Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte birçok insan, bir şeyleri kaçırmış ve fırsatları ile deneyimleri kaybetmiş gibi hissetmektedir.

FOMO (Fırsatları Kaçırma Korkusu) Testi Yapmanın Amacı:

Bu değerlendirme, FOMO'nun bir kişinin duygusal iyilik hali, özsaygısı ve sosyal etkileşimleri üzerindeki etkisini belirlemeye yardımcı olabilir. Testten elde edilen sonuçlar, sosyal medya kullanımına bağlı olarak hissedilen yetersizlik veya kaygı duygularını anlamak isteyen bireyler için değerli bir farkındalık sağlar ve bu duygularla başa çıkmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

Hatırlatma:

Öğrencilerden, test sonuçlarındaki tam puanlarını paylaşmamalarını istemek önemlidir “hatta paylaşma isteği duysalar bile”. Ancak sınıf ortamının uygunluğuna göre, katılımcılardan hangi kategoride yer aldıklarını göstermek için ellerini kaldırmalarını isteyebilirsiniz.

İstatistik Paylaşımı:

Araştırmalara göre, Y kuşağının yaklaşık %69'u düzenli olarak FOMO yaşamaktadır. İnsanların yarısından fazlası, yani yaklaşık %56'sı, sosyal medya hesaplarından uzak kaldıklarında önemli etkinlikleri, haberleri ve sosyal güncellemeleri kaçırmaktan endişe duymaktadır. (FOMO pazarlaması üzerine yapılan araştırmalara göre.)





2.Adım: Rol Oynama Senaryoları (15 dk.)

Bu eğlenceli etkinlik, katılımcıların kavramları empati kurarak anlamalarına yardımcı olurken, aynı zamanda konuya sağlıklı bir mesafe koymalarını sağlar.

Süre Sınırı Belirleyin: Her çifte, rol oyununu hazırlamaları için yaklaşık 3 dakika süre verin. Karakterlerini ve duygularını nasıl yansıtacaklarını tartışmaları konusunda onları teşvik edin.

Katılımı Teşvik Edin: Gruplar performans sergilerken, diğer öğrencileri aktif olarak gözlem yapmaları için teşvik edin. Sergilenen duygulara dikkat etmelerini ve bu duyguların kendi deneyimleriyle nasıl ilişkili olabileceğini düşünmelerini isteyin.

Başarı İçin İpuçları:

Güvenli Bir Ortam Yaratın: Burasının, öğrencilerin kendilerini açıkça ifade edebilecekleri yargılamasız bir alan olduğunu vurgulayın. Herkesin deneyimlerine saygı gösterilmesini teşvik edin.

Destekleyici Olun: Herhangi bir öğrenci, tartışmalar veya rol oyunları sırasında kendini rahatsız hissederse, destek sunun ve gerekirse geri adım atmasına izin verin.

Espriyi Dikkatli Kullanın: Espri anlayışı ortamı yumuşatabilir, ancak ruh sağlığı konularının ciddiyetini gölgelemeyecek şekilde kullanılmasına özen gösterin.





3.Adım: Sunum ve Grup Tartışması (15 dk.)

Öğrenme Hedefleri:

Öğrencilerin sunumdan ne öğrenmelerini istediğini net bir şekilde tanımlayın. Odak noktası, temel kavramların anlaşılması olmalıdır: sosyal medya kaygısı, FOMO (Fırsatları Kaçırma Korkusu), sosyal medya yorgunluğu ve odak kaybı.

Yansıtma:

Öğrencilerden bu kavramları verilen durumlar ve kendi deneyimleriyle ilişkilendirmelerini isteyin.

Başarı İpucu:

Destekleyici Bir Ortam Yaratın: Tartışmalar sırasında saygıyı ve açık fikirli olmayı teşvik edin. Öğrencilere, herkesin sosyal medya ile ilgili deneyimlerinin geçerli ve değerli olduğunu hatırlatın.





4. Adım Sonuç ve Çıkarımlar (5 dk.):

Temel Noktaların Tekrarı: Psikolojik etkileri anlamak, sosyal medya kullanımını etkili bir şekilde yönetmek için çok önemlidir. Farkındalık, daha sağlıklı alışkanlıklar geliştirilmesine ve ruh sağlığının iyileşmesine katkı sağlar.

Yansıtma Soruları:

- Bu dersin ardından, sosyal medya kaygısı, FOMO (Fırsatları Kaçırma Korkusu), sosyal medya yorgunluğu ve odak kaybı konularındaki anlayışınız nasıl değişti? Bu kavramlarla ilişkilendirebileceğiniz kişisel deneyimleriniz var mı?
- Sosyal medya ile ilgili olarak arkadaşlarınızla ve kendinizle daha sağlıklı ilişkiler kurmak için neler yapabilirsiniz? Bugün öğrendiklerinize dayanarak başkalarının da sosyal medya alışkanlıkları konusunda daha farkında olmalarını nasıl teşvik edebilirsiniz?

Temel Çıkarımlar:

- **Sosyal Medya Kaygısı:** Çevrim içi etkileşimlerle ilgili yaşanan stres, genellikle yargılanma korkusu veya onaylanma ihtiyacından kaynaklanır.
- **Fırsatları Kaçırma Korkusu (FOMO):** Başkalarının daha tatmin edici deneyimler yaşadığına dair yaygın bir his, sosyal medyanın takıntılı bir şekilde kontrol edilmesine yol açar.
- **Sosyal Medya Yorgunluğu:** Sosyal medya platformlarıyla sürekli etkileşim halinde olmanın yarattığı duygusal tükenmişlik, tükenmişlik hissine ve gerçek hayattaki etkileşimlerden uzaklaşmaya neden olabilir.
- **Odak Kaybı:** Bildirimler ve güncel kalma ihtiyacı nedeniyle oluşan dikkat dağınıklığı, konsantrasyonu ve üretkenliği olumsuz etkileyebilir.





Takip ve Evde Yapılacak Etkinlikler

Sosyal Medya Yansıma Günlükleri: Öğrencilerden bir hafta boyunca sosyal medya kullanımları üzerine günlük tutmalarını isteyin. Kullanımdan önce ve sonra hissettikleri duyguları, yaşadıkları kaygı ya da FOMO (Fırsatları Kaçırma Korkusu) anlarını ve hafta boyunca ruh halleri nasıl değiştiğini not etmeleri beklenir. Haftanın sonunda, öğrenciler bu deneyimlerini küçük gruplar halinde tartışabilirler.

Öğretmenler için İpuçları:

- 1.Güvenli Bir Alan Yaratın:** Zihinsel sağlık ve sosyal medya konularında yargılamadan, açık tartışmaları teşvik edin. Öğrencilerin düşüncelerini ve deneyimlerini rahatça paylaşabilecekleri bir ortam oluşturduğunuzdan emin olun.
- 2.Yanlış Anlamaları Giderin:** Sosyal medya kullanımı ve etkileriyle ilgili oluşabilecek yanlış anlamaları giderin ve bu konuda yapılmış güncel araştırmalardan kanıta dayalı bilgiler sunun.
- 3.Dengeyi Teşvik Edin:** Teknoloji kullanımına dengeli bir yaklaşımı destekleyin. Müfredata, gerçek hayattaki bağlantıları ve etkileşimi teşvik eden çevrimdışı etkinlikler entegre edin.
- 4.Trendleri Takip Edin:** Gençler arasındaki güncel sosyal medya kullanım eğilimleri hakkında bilgi sahibi olun ve ortaya çıkan sorunları ele alabilmek için öğretim stratejilerinizi bu doğrultuda uyarlayın.





Kaynakça

- Qin, C., Li, Y., Wang, T., Zhao, J., Tong, L., Yang, J., & Liu, Y. (2024). Too much social media? Unveiling the effects of determinants in social media fatigue. *Frontiers in Psychology*, 15, 1277846.
- Kathella, K (2024): How Social Media Affects Your Teen's Mental Health: A Parent's Guide, <https://www.yalemedicine.org/news/social-media-teen-mental-health-a-parents-guide>
- Krogerus, M., & Tschäppeler, R. (2014). The test book: 38 tools to lead you to success. Profile Books.
- Przybylski, AK and Murayama, K and DeHaan, CR and Gladwell, V (2013) Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29 (4). pp. 1841-1848. DOI <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Roberts, James & David, Meredith. (2019). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *International Journal of Human-Computer Interaction*. 36. 1-7. 10.1080/10447318.2019.1646517.
- <https://wisernotify.com/blog/fomo-stats/>





SINAV

1. FOMO'nun açılımı nedir?
 - A. Fırsatları Kaçırma Korkusu
 - B. Çevrim İçi Yapma Korkusu
 - C. Kaçırılanlara Odaklanma
 - D. Fırsatları Kaçırma Hissi
2. Aşağıdakilerden hangisi sosyal medya kaygısının yaygın bir belirtisidir?
 - A. Sosyal etkileşimlerde artan özgüven
 - B. Paylaşım yapma ve beğeni alma baskısı hissetmek
 - C. Sosyal medyada geçirilen zamandan keyif almak
 - D. Görevler üzerinde odaklanmanın artması
3. Sosyal medya yorgunluğu aşağıdaki durumlardan hangisine yol açabilir?
 - A. Çevrimdışı etkinliklerde artan üretkenlik
 - B. Duygusal tükenmişlik ve gerçek yaşam etkileşimlerinden geri çekilme
 - C. Sosyal etkinliklere olan ilginin artması
 - D. Daha kaliteli uyku





SINAV

4. Aşırı sosyal medya kullanımı bir öğrencinin akademik başarısını nasıl etkileyebilir?

- A. Akademik başarı üzerinde hiçbir etkisi yoktur.
- B. Odaklanmayı ve çalışma alışkanlıklarını geliştirir.
- C. Odak kaybına ve üretkenliğin azalmasına yol açabilir.
- D. Daha iyi zaman yönetimi becerilerini teşvik eder.

5. Aşırı sosyal medya kullanımına bağlı duygularla başa çıkmak için hangi strateji yardımcı olabilir?

- A. Günlük ekran süresini artırmak
- B. Bildirimleri tamamen yok saymak
- C. Sosyal medya kullanımı için zaman sınırları belirlemek
- D. Kendini başkalarıyla çevrimiçi olarak karşılaştırmak





Cevaplar

- Soru 1: A
Soru 2: B
Soru 3: B
Soru 4: C
Soru 5: C





ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



Lélekben Otthon
Közhasznú Alapítvány

AdM
Archivio della Memoria

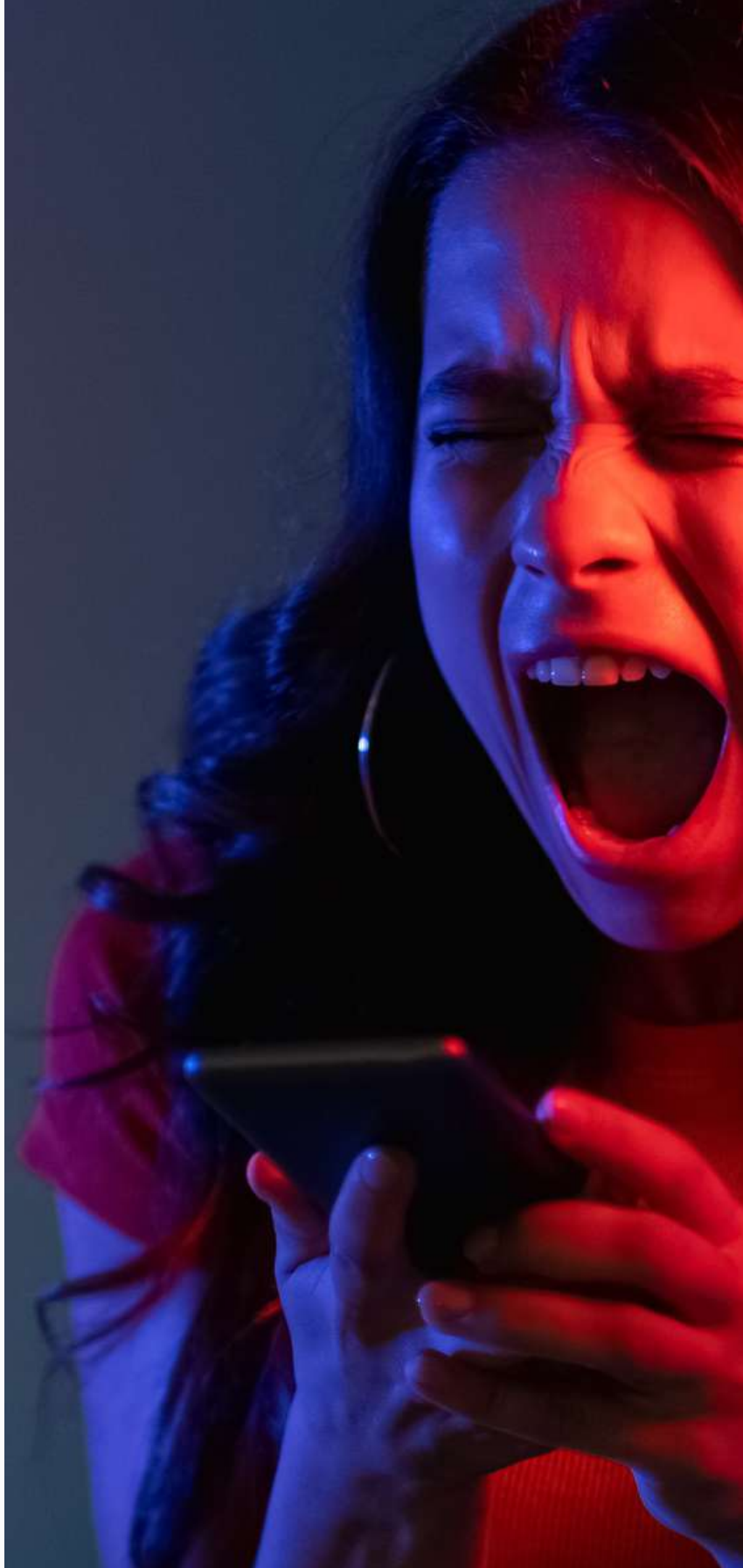


Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości

EDU
yayıncılık



@Inno Hub
Valencia



**Co-funded by
the European Union**

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