



MODÜL 1

ÖZ FARKINDALIĞI GELİŞTİRMEK: SOSYAL MEDYA AŞIRI BAĞIMLILIĞINI VE ETKİLERİNİ ANLAMAK



erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union



Ders 1.5

Dengeli Dijital Tüketim Stratejileri



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Derse Genel Bakış

Bu ders planı, sosyal medya hiperbağılantılılığının neden olduğu zorlukları ele alarak, “Dengeli Dijital Tüketim Stratejileri” üzerine odaklanmaktadır. Ele alınan temel sorunlar arasında odak kaybı, sosyal medya yorgunluğu, sosyal karşılaştırma, dijital dikkat dağınıklığı, çevrimiçi tetikte olma hali ve FOMO (Fırsatları Kaçırma Korkusu) yer almaktadır.

Atölye çalışması, katılımcıları sürece aktif şekilde dahil eden ve daha sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmelerini teşvik eden dört etkileşimli etkinlik içermektedir.

Atölye çalışması 5 adımda yapılandırılmıştır:

1. Adım: Giriş- Dijital Detoks Bingo (5 Dakika)
2. Adım: Grup Etkinliği- Sınırlar Belirlemek (15 Dakika)
3. Adım: Ölçülü ve Anlamlı Etkileşimler (10 Dakika)
4. Adım: Farkındalık Etkinliği (5 Dakika)
5. Adım: Sonuçlar ve Çıkarımlar (5 Dakika)

Ders 1.5

Dengeli Dijital Tüketim Stratejileri

Hedefler:

- Sosyal medya hiperbağlantılılığının zihinsel iyi oluş üzerindeki etkilerini anlamak.
- Dengeli dijital tüketim için pratik stratejiler öğrenmek.
- Farkındalık ve anlamlı etkileşimleri teşvik eden etkinliklere katılmak.
- Dijital tüketim alışkanlıkları üzerine konuşmak için destekleyici bir ortam oluşturmak.

Ana Mesajlar:

- Sosyal medya aşırı bağımlılığı, kaygı ve odaklanma kaybı gibi olumsuz zihinsel sağlık etkilerine yol açabilir.
- Sınırlar koymak ve çevrimiçi etkileşimleri ölçülü bir şekilde yönetmek, dengeyi korumak ve FOMO'yu azaltmak için gereklidir.
- Farkındalık uygulamaları, dijital dikkat dağınıklığının etkilerini hafifletmeye yardımcı olabilir.



DERSİN TÜRÜ:





1 Adım

Dijital Detoks Tombalası

Bu Dijital Detoks Tombala etkinliği sayesinde, eğitmenler katılımcıları teknoloji kullanımı üzerine anlamlı tartışmalara dahil edebilir ve sağlıklı alışkanlıkları eğlenceli bir formatta teşvik edebilir.

Açıklama:

Bu etkinlik, katılımcıların rakamlar yerine dijital detoks alışkanlıklarıyla dolu bir tombala kartı aldığı etkileşimli bir tanışma oyunudur.

Amaç, grup içinde diğerleriyle sohbet ederek karttaki ifadelere uyan kişileri bulmak ve sorular sorarak kartı tamamlamaktır.



1 Adım

Dijital Detoks Tombalası

Katılımcılara kalem ve Tombala Kartları verin ve birbirlerine sorular sormaya başlayarak oyuna başlamalarını isteyin.

Bir katılımcı, tanıma uyan birini bulduğunda, o kişiden ilgili kareyi imzalamasını ister. Katılımcılar her kişiye yalnızca bir soru sorabilir, ardından yeni bir kişiye geçmeleri gerekir.

Tombala kartında bir satır, sütun veya çaprazı ilk tamamlayan kişi "Tombala!" diye bağırır ve oyunu kazanır.

Bu etkinlik, hem sohbeti ve bağlantı kurmayı teşvik eder, hem de öz-farkındalığı ve "hepimiz aynı gemideyiz" duygusunu destekler.



2 Adım

Dijital Detoks Tombalası

**BİR SATIR, SÜTUN VEYA KÖŞGENİ TAMAMLAYIN VE
TOMBALA DIYE BAĞIRIN!**

Yatmadan bir saat önce kaydırma yapma	Seri oluşturma (Duolingo, Snapchat, Fitness Tracker vb.'de)	Odaklanarak müzik/podcast dinle
Düzenli olarak kitap ve gazete oku	Telefon olmadan yemek ye	Üçten az sosyal medya hesabı kullan
Dikkat dağınıklığını önlemek için telefonunu üç saatten fazla uçak moduna veya sessize al	Çevrimdışı kart veya masa oyunları oyna	Tüm elektronik cihazları yatak odasının dışında tut



2 Adım

Grup Etkinliği: Sınırları Belirlemek

Sağlıklı dijital medya kullanımı için atılacak ilk adım sınırlar koymaktır. Sorun, dijital cihazları kullanmamız değil, onları aşırı derecede kullanmamızdır. Bu nedenle beynimizin yorulması hiç de şaşırtıcı değildir. Sınırlar fiziksel olabilir (örneğin evde ekran kullanımı yasaklı alanlar belirlemek) ya da zamana ve aktivitelere bağlı olabilir (yatmadan bir saat önce ya da öğle yemeği sırasında telefon kullanmamak gibi). Bunun yanı sıra sınırları, kullanım miktarına göre de belirleyebilirsiniz: bildirimleri kapatmak, uygulamaları silmek, çevrimdışı aktivitelere yönelmek ya da geleneksel bir çalar saat kullanmak gibi.

Tanıtıcı Sorular:

- Sosyal medya yorgunluğu ve dikkat dağınlıklığı bağlamında sınır koymanın önemini tartışın.
- Katılımcılardan, günlük rutinlerini düşünmelerini ve ekran kullanımını sınırlayabilecekleri zamanları belirlemelerini isteyin.
- Katılımcılara, dijital tüketim için kişisel sınırlar belirlemelerinde rehberlik edin.



2 Adım

Grup Etkinliği: Sınırları Belirlemek

Bu etkinlik için çevrim içi bir beyaz tahta (örneğin: [Miro Lite](#)) kullanın. Bağlantıyı katılımcılarla paylaşın. Tüm grup, “yapışkan not” seçeneğini kullanarak ortak bir tahtada çalışacak.

Adımlar:

Fikir Toplama: Katılımcılardan sınır koyma konusunda akıllarına gelen olabildiğince çok fikir yazmalarını isteyin. Bu görev için onlara 3 dakika süre verin.

Tartışma: Tekrarlayan başlıkları kaldırın ve katılımcıların yönlendirmesiyle fikirleri kategorilere ayırın. Onları kategori oluşturmaya teşvik edin.

Kazanım: Katılımcılardan, denemek istedikleri 3 fikri seçmelerini isteyin.



3 Adım

ORTA DÜZEYDE VE ANLAMLI ETKİLEŞİMLER

"Orta düzeyde ve anlamlı etkileşimler", sosyal konuşmaların dikkatli ve önemli bir şekilde yapılması, aynı zamanda ne sıklıkla ve ne kadar derinlemesine başkalarıyla bağlantı kurduğumuzun dengelenmesi anlamına gelir. Bu fikir, dijital iletişimde, özellikle sosyal medyada, yalnızca çok sayıda etkileşimde bulunmaktan ziyade yüksek kaliteli etkileşimlerin daha önemli olduğunu vurgular. Konsept ayrıca bilgi tüketme, oyun oynama veya diğer çevrimiçi etkinlikleri de kapsar.



3 Adım

ORTA DÜZEYDE VE ANLAMLI ETKİLEŞİMLER

- Orta düzeyde etkileşimler, başkalarıyla çevrimiçi olarak ne sıklıkla ve hangi şekilde etkileşimde bulunacağımıza dair sınırlar koymayı içerir; bu, aşırı bağlantılılık nedeniyle ortaya çıkabilecek bunaltı veya yorgunluk hissini engellemeyi amaçlar.
- Anlamli etkileşimler, anlayışı geliştirebilir, güven inşa edebilir ve bireyler arasında topluluk hissi yaratabilir, özellikle de çeşitli bakış açılarını veya ortak hedefleri paylaşmayı içeriyorsa.



3 Adım

ORTA DÜZEYDE VE ANLAMLI ETKİLEŞİMLER

Hedef: Katılımcıları çevrimiçi bilgilerini ve bağlantılarını değerlendirmeye teşvik etmek ve nicelikten çok nitelik önceliklendirmelerini sağlamak.

Adımlar:

- Orta düzeyde ve anlamlı etkileşimler kavramını açıklayın.
- Katılımcıları küçük gruplara ayırın.
- Katılımcılardan onlara neşe getiren üç çevrimiçi etkileşimlerini listelemelerini isteyin.
- Katılımcılardan hayatlarını olumlu etkileyen üç çevrimiçi bağlantılarını listelemelerini isteyin.
- Katılımcılara bu konuyu tartışma fırsatı verin.
- Küçük gruplardan ilginç veya tartışılabilir fikirleri sesli bir şekilde paylaşmalarını isteyin.



4 Adım

MINDFULNESS ETKİNLİĞİ

Mindfulness tekniklerini dijital tüketim alışkanlıklarına dair farkındalık yaratmak için tanıtın.

Adımlar:

1. Ne olacağını açıklayın
2. Dijital içeriklere yönelik duygusal yanıtları tanımaya odaklanan kısa bir rehberli meditasyon yapın.
3. Katılımcıların, isterlerse hislerini paylaşmalarına izin verin.



4 Adım

Sosyal Medya Aşırı Bağımlılığına Karşı Farkındalık İçin Rehberli Meditasyon

[[Başlamak için rahat bir oturma pozisyonu bulun. Gözlerinizi kapatın ve burnunuzdan derin bir nefes alın, akciğerlerinizi tamamen doldurun. Bir an için nefesinizi tutun ve ardından ağzınızdan yavaşça nefes verin. Haydi başlayalım.]]

Oturduğunuz yere yerleşirken, dikkatinizi şu ana getirin. Vücudunuzun sandalyeye ya da altınızdaki zemine nasıl temas ettiğini fark edin. Kendinizi desteklenmiş ve yere bağlı hissetmenize izin verin.

Şimdi bir derin nefes daha alın, karnınızı hava ile doldurun... ve yavaşça nefes vererek tuttuğunuz tüm gerginliği bırakın. Her nefeste, biraz daha rahatlamanıza izin verin.

[Birkaç saniye duraklayın.]

Nefes alırken, sakinlik ve berraklık çektiğinizi hayal edin. Nefes verirken, özellikle sosyal medya ve dijital cihazlarla ilgili olan tüm dikkat dağıtıcıları ve endişeleri bıraktığınızı görselleştirin.

[Birkaç saniye duraklayın.]

Telefonunuzu ne sıklıkla kontrol ettiğinizi ya da sosyal medyada ne kadar çok kaydırma yaptığınızı düşünün. Bu esnada hissettiğiniz duyguları kabul edin — ister heyecan, ister kaygı, ister yorgunluk olsun. Bu duyguların geçerli olduğunu fark edin, ancak kendinize geri adım atmanın da gayet normal olduğunu hatırlatın.

Şimdi kendinizi huzurlu bir yerde hayal edin — sessiz bir parkta, sakin bir sahilde ya da size huzur veren herhangi bir yerde. Yanınızda hiçbir cihaz olmadığını düşünün. O anın içinde tamamen var olmanın özgürlüğünü hissedin.

[Birkaç saniye duraklayın.]

Şu anda kendinize dijital dünyadan kopmanın tamamen normal olduğunu hatırlatın. Teknolojiyle ne zaman ve nasıl etkileşime geçeceğinize karar verme gücüne sahipsiniz. Zihninize şu düşüncenin yerleşmesine izin verin:

“Cihazlarımdan ara verebilir ve hayatın tadını tam anlamıyla çıkarabilirim.”

[Birkaç saniye duraklayın.]

Şimdi bu meditasyonu sonlandırmaya hazırlanırken, bir derin nefes daha alın... ve yavaşça nefes verin. Hazır olduğunuzda, parmaklarınızı ve ayak parmaklarınızı nazikçe oynatın, bedeninizin farkındalığını geri kazanın. Gözlerinizi yumuşakça açın ve bu farkındalık hissini gün boyunca yanınızda taşıyın. İhtiyaç duyduğunuz her an bu sakinlik duygusuna geri dönebileceğinizi unutmayın.

Bugün bu zamanı kendinize ayırdığınız için teşekkür ederim.

Bu atölyede ele alınan konuları özetleyin.

Katılımcılardan, sosyal medya aşırı bağımlılığının belirtilen etkileri ve sonuçlarıyla konuları ilişkilendirmelerini isteyin.

Tartışma soruları:

- Mindfulness, çevrim içi varlıkla ilgili FOMO ve kaygı duygularıyla başa çıkmaya nasıl yardımcı olabilir?
- Sınırlar koymak, dikkat dağınıklığını aşmaya nasıl yardımcı olurdu?
- Bugün sunulmayan başka bir teknik ne olabilir? (İpucu: Çevrimdışına geçmek çevrimdışı aktiviteleri tercih etmek.)





Temel Çıkarımların Özeti

- Dengeli dijital tüketim, zihinsel sağlık ve kişiler arası ilişkileri önemli ölçüde iyileştirebilir.
- Sağlıklı tüketim alışkanlıkları geliştirmek için uygulanabilecek yöntemler şunlardır:
 - * Sınırlar koymak,
 - * Orta düzeyde ve anlamlı etkileşimleri tercih etmek,
 - * Farkındalık pratiği yapmak ve çevrimdışı etkinliklere katılmak.
 - * Bu yaklaşımlar sayesinde bireyler, teknolojiyle daha sağlıklı bir ilişki geliştirebilirler.



Gençlik çalışanları, eğitimciler ve öğretmenlere yönelik yönergeler

Hedef:

Dengeli dijital tüketimin önemini anlamak, bireylerin sınırlar koyma ve etkileşimleri ölçülü şekilde yönetme konusunda pratik stratejiler öğrenmeleri için ilk adımdır.

Bunun yanı sıra, dijital tüketime yönelik farkındalık (mindfulness) uygulamaları yapmak ve anlamlı çevrim içi ve çevrim dışı etkileşimleri teşvik etmek de faydalı yöntemlerdir.

Gerekli Materyaller:

- Laptop, projeksiyon cihazı
- Online Beyaz Tahta Uygulaması (MIRO)
- Katılımcıların cep telefonları
- Basılı Tombala kartları (her katılımcı için bir adet)
- Kağıtlar, kalemler
- Eğitimci için basılı Rehberli Meditasyon Metni





1 Adım : GİRİŞ: DİJİTAL DETOX TOMBALASI (10 dk.)

Talimatlar:

Tombalanın kurallarını katılımcılara açıklamak önemlidir. Herhangi bir sıra, sütun veya çaprazda üç cevap toplamak yeterlidir, ancak her bir konuşma partnerinden sadece bir soru sorulabilir. Zaman konusunda dikkatli olun: Eğer etkinlik planlanandan daha erken biterse, katılımcılar ikinci ve üçüncü sıraya kadar devam edebilirler. Etkinlik çok uzun sürerse, sadece durdurabilirsiniz.

Seçeneklerin Kategorileri:

Tombala kartlarının 3x3 boyutlarında olduğunu ve 9 seçeneğin bulunduğunu fark etmişsinizdir. Seçenekler üç kategoriye ayrılır: dikkat dağınıklıklarını minimize etmek, ekran kullanımını azaltmak, çevrimdışı olmak.

Bu etkinlik, katılımcılara kendi fikirlerini ve deneyimlerini paylaşabilmeleri için çeşitli fikirler sunduğu için bir tartışma başlatıcı olarak hizmet eder.





2 Adım: GRUP ETKİNLİĞİ: SINIRLARI BELİRLEMEK (15 dk)

Dijital Cihazlar Kullanarak Sınırlar Koymak, teknolojiyle sağlıklı bir ilişki sürdürmek ve dijital dikkat dağılması ile sosyal medya yorgunluğu gibi olumsuz sonuçları engellemek için önemlidir.

Talimatlar:

- Sosyal medya ve dijital teknoloji aşırı kullanımı bağlamında sınırların ne anlama geldiğini açıklayın.
- Fikir toplama kısmında, katılımcılardan mümkün olduğunca çok fikir yazmalarını isteyin ve 3 dakikayı dikkatlice sayın. Başlangıçta fikirler yavaşça şekillenecektir ve ilk birkaç dakikada pek çok fikir gelmeyebilir. Tombaladan örnekler kullanabileceklerini belirtebilirsiniz. Örneklerin gerçekten kullanılan şeyler olmasına gerek yoktur, amaç mümkün olduğunca çok fikir toplamaktır.
- Fikirlerin organizasyonuna büyük önem verin. Bir moderatör olarak hareket edin, katılımcıların sizi yönlendirmesine izin verin (tekrarlamalar nerede, hangi kategorileri kullanıyorsunuz, öğeleri nasıl grupluyorsunuz).
- Katılımcıları, dijital içerik tarafından bunaldıkları zirve zamanlarını düşünmeye ve bu zamanlarda belirli sınırlamalar koymaya teşvik edin.
- Zihin haritasını dışa aktarabilir, yazdırabilir ve katılımcılarla paylaşabilirsiniz.





3 Adım: ORTA DÜZEYDE VE ANLAMLI ETKİLEŞİMLER (10 dk.)

Bu etkinliğin temel amacı, katılımcıları çevrimiçi bağlantılarını değerlendirmeye teşvik etmek ve nicelikten çok niteliği önceliklendirmelerini sağlamaktır. Olumlu deneyimler hakkında konuşarak, sosyal medya kullanımının pek çok faydasının yanı sıra risklerinin de olduğunu net bir şekilde belirtiyoruz. Bu yaş grubu için sosyal medya, sosyal bağlantılar kurma ve ilgi alanlarına uygun içerik ve topluluklar bulma fırsatı sunmaktadır.

Ölçülü kullanımın önemini vurgulamak çok önemlidir. Kimseye tüm sosyal medya sitelerini tamamen kullanmamayı söylemiyoruz. Ancak, daha azın daha fazla olduğu önemlidir: Gerçekten ilgi uyandıran ve değerli deneyimler sunan platformlar, konular ve kişileri bulmak buna değerlidir. İlgi çekmeyenleri güvenle takipten çıkabilirsiniz.

Talimatlar:

Sosyal medyanın ilişkilerdeki etkisi hakkında bir tartışma başlatarak başlayın. Küçük grupların fikirlerini tartışmalarını sağlayın. Tartışma için onlara zaman verin. Grupların konuştukları her şeyi paylaşımlarına gerek yoktur; bir veya iki ilginç yönü belirtmeleri yeterlidir.





4 Adım: MINDFULNESS ETKİNLİĞİ (5 dk.)

Mindfulness, düşüncelerimiz, duygularımız ve çevremiz hakkında yargılamadan tamamen mevcut ve farkında olma pratiğidir. Bu, bireylerin içsel durumlarını tanımalarına ve gözlemlmelerine yardımcı olarak, deneyimlere otomatik olarak tepki vermek yerine daha düşünceli bir şekilde yanıt vermelerini sağlar. Rehberli meditasyonlar, farkındalığı geliştirmek için yaygın bir yöntemdir, çünkü katılımcıların daha fazla farkındalık geliştirmelerine ve sosyal medya ile aşırı bağlantılılıkla ilişkili dikkat dağınıklıklarını azaltmalarına yardımcı olan, şimdiki ana odaklanmak için yapılandırılmış anlar sağlar.

Mindfulness tekniği ile, dijital tüketim alışkanlıklarına yönelik farkındalığı artırmakla kalmaz, aynı zamanda dersin sonunda katılımcılara hemen bir teknik deneme fırsatı da vermiş olursunuz. Atölyede, katılımcıların kişileri takipten çıkarmak ya da yemek sırasında telefonu kullanmamak gibi fırsatları yoksa da, burada ve şimdi bunu yapma şansları vardır.

Talimatlar:

- Grubun oturmasına izin verin ve sakın ve sessiz olmalarını isteyin.
- Metni yavaşça ve sakın bir şekilde okuyun.
- Bu atölyeye hazırlık yaparken yüksek sesle okumanız iyi bir fikir olabilir. Profesyonel bir meditasyon seansı yapmanın amacı değildir, sadece katılımcıların bu tekniklerin kullanımını anlamalarına, rahatlamalarına ve eğlenmelerine yardımcı olun.





5 Adım: SONUÇ VE ÇIKARIMLAR (5 dk.)

Bu etkinliğin amacı, atölyeyi özetlemektir.

Yansıma Soruları:

1. Bu dersteki etkinlikler, dijital tüketim alışkanlıklarınızda hangi alanlarda değişiklik yapmanız gerektiğini fark etmenize nasıl yardımcı oldu? Gelecekte hangi stratejileri uygulamak için en fazla motivasyon hissettiniz?
2. Farkındalık pratiği yapmanın ve çevrimiçi etkileşimlerinizi daha ölçülü hale getirmenin genel sağlığınız ve başkalarıyla olan ilişkileriniz üzerinde nasıl olumlu etkiler yaratacağını düşünüyorsunuz?

Önemli Çıkarımlar:

- Dengeli dijital tüketim, zihinsel sağlık ve kişilerarası ilişkileri önemli ölçüde iyileştirebilir.
- Sınırlar koyarak, etkileşimlerinizi ölçülü hale getirerek, farkındalık pratiği yaparak ve çevrimdışı etkinliklere katılarak, teknolojiyle daha sağlıklı bir ilişki kurabilirsiniz.





Takip ve Evde Yapılacak Etkinlikler

- **Tombala Etkinliğini Tamamlayın:** Katılımcılar, belirli bir süre boyunca (örneğin, bir hafta) tombala kartlarındaki etkinlikleri tamamlamalıdır.
- **Zihin Haritası Etkinliği:** Katılımcılar, zihin haritasından 3-5 fikir seçmeli ve bunları hayata geçirmeye çalışmalıdır.
- **Yansima Oturumu:** Meydan okuma dönemi sonunda, katılımcıların en çok hangi etkinlikleri beğendiklerini, karşılaştıkları zorlukları ve dijital cihazlardan ara verdiklerinde nasıl hissettiklerini tartışabilecekleri bir yansima oturumu düzenleyin.

Öğretmenler İçin İpuçları:

- Atölye boyunca destekleyici ve cesaretlendirici olun, bunun kişisel gelişimle ilgili olduğunu vurgulayın.
- Dijital detoks yapma deneyimlerinizi paylaşarak açık bir ortam yaratın.





Araçlar

MIRO LITE



Miro'nun beyaz tahtası, kullanıcıların fikirlerini sunmalarına, hem senkronize hem de asenkron şekilde işbirliği yapmalarına olanak tanıyan, yakınlaştırılabilir bir sanal beyaz tahtadır. Miro Lite, ücretsiz kullanılabilen ve kolayca paylaşılabilen bir çevrimiçi beyaz tahtadır. Kayıt veya üyelik gerektirmez. Miro Lite'taki tahtalar 24 saat sonra sona erer, ancak tahtayı dışa aktarmak mümkündür. Ayrıca, kayıt ile Miro'yu da kullanabilirsiniz.

[LINK](#)



Kaynakça

- Gift Republic (2019): Digital Detox. 100 things to beat addiction. Card game.
- Goodin, Tanya (2017.): Off. Your Digital Detox for a Better Life. Published by Ilex, a division of Octagon Publishing Group Ltd.
- Karhu, Kimmo & Gustafsson, Robin & Eaton, Ben & Sørensen, Carsten & Henfridsson, Ola. (2020). Four Tactics for Implementing a Balanced Digital Platform Strategy. MIS Quarterly Executive. 19.10.17705/2msqe.00027.
- Price, Catherine (2018): How to Break Up with Your Phone, Penguun Publishing Ltd.
- Thyre, Nathaniel (2024): Practical Strategies for a Balanced Digital Life,
<https://www.digitalwellnessinstitute.com/blog/practical-strategies-for-a-balanced-digital-life>





SINAV

1. Dijital tüketimi yönetmek için ana strateji nedir?

- A. Sınırsız ekran süresi
- B. Sınırlar koymak
- C. Sadece sosyal medya kullanmak
- D. Yalnızca bir cihaz kullanmak

2. Mindfulness (farkındalık) teknolojimizle ilişkimize nasıl katkı sağlar?

- A. Bildirimleri görmezden gelerek
- B. Tüketim alışkanlıklarımızın farkında olmamızı sağlayarak
- C. Ekran süresini artırarak
- D. Dijital tüketim yerine bir etkinlik sunarak

3. Çevrimiçi etkileşimleri ölçülü hale getirirken neye dikkat etmelisiniz?

- A. Takipçi sayısına
- B. Ne sıklıkla paylaşım yaptığınıza
- C. Aynı anda açık olan sohbet sayısına
- D. Bağlantıların kalitesine





SINAV

4. Sosyal medya aşırı bağımlılığınız bir etkisi nedir?

- A. Artan odaklanma
- B. Sosyal medya yorgunluğu
- C. Çevrimdışı etkinlikler
- D. Artan verimlilik

5. Mindfulness dijital dikkat dağınıklığının giderilmesine nasıl yardımcı olabilir?

- A. Tekrar odaklanmayı sağlayarak
- B. Bildirimleri görmezden gelerek
- C. Duygusal tepkilerin farkındalığını artırarak
- D. Daha fazla ekran süresi teşvik ederek





Cevaplar

Soru 1: B

Soru 2: B

Soru 3: D

Soru 4: B

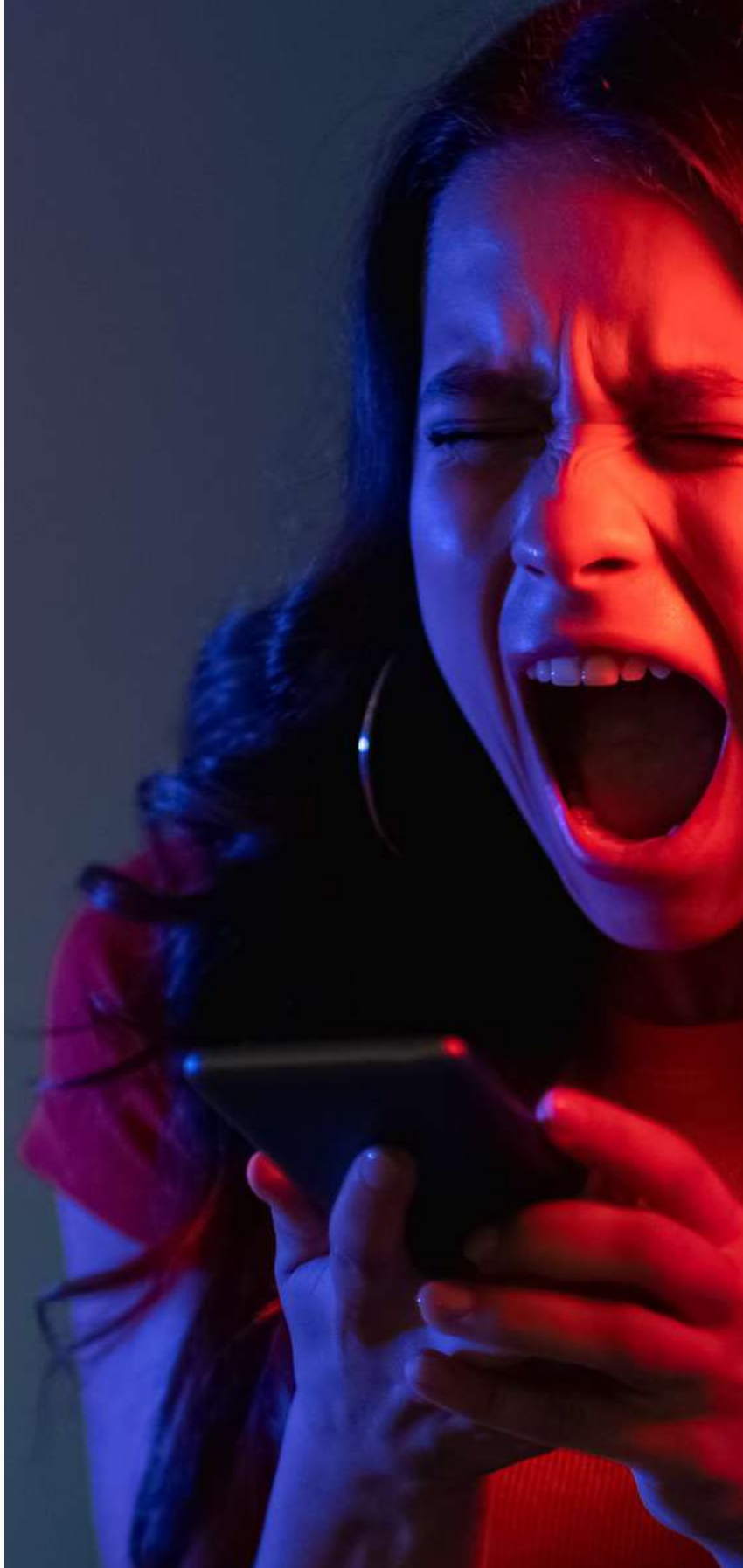
Soru 5: A

**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.