



MODÜL 1

ÖZ FARKINDALIĞI GELİŞTİRMEK: SOSYAL MEDYA AŞIRI BAĞIMLILIĞINI VE ETKİLERİNİ ANLAMAK



erasmediah.eu

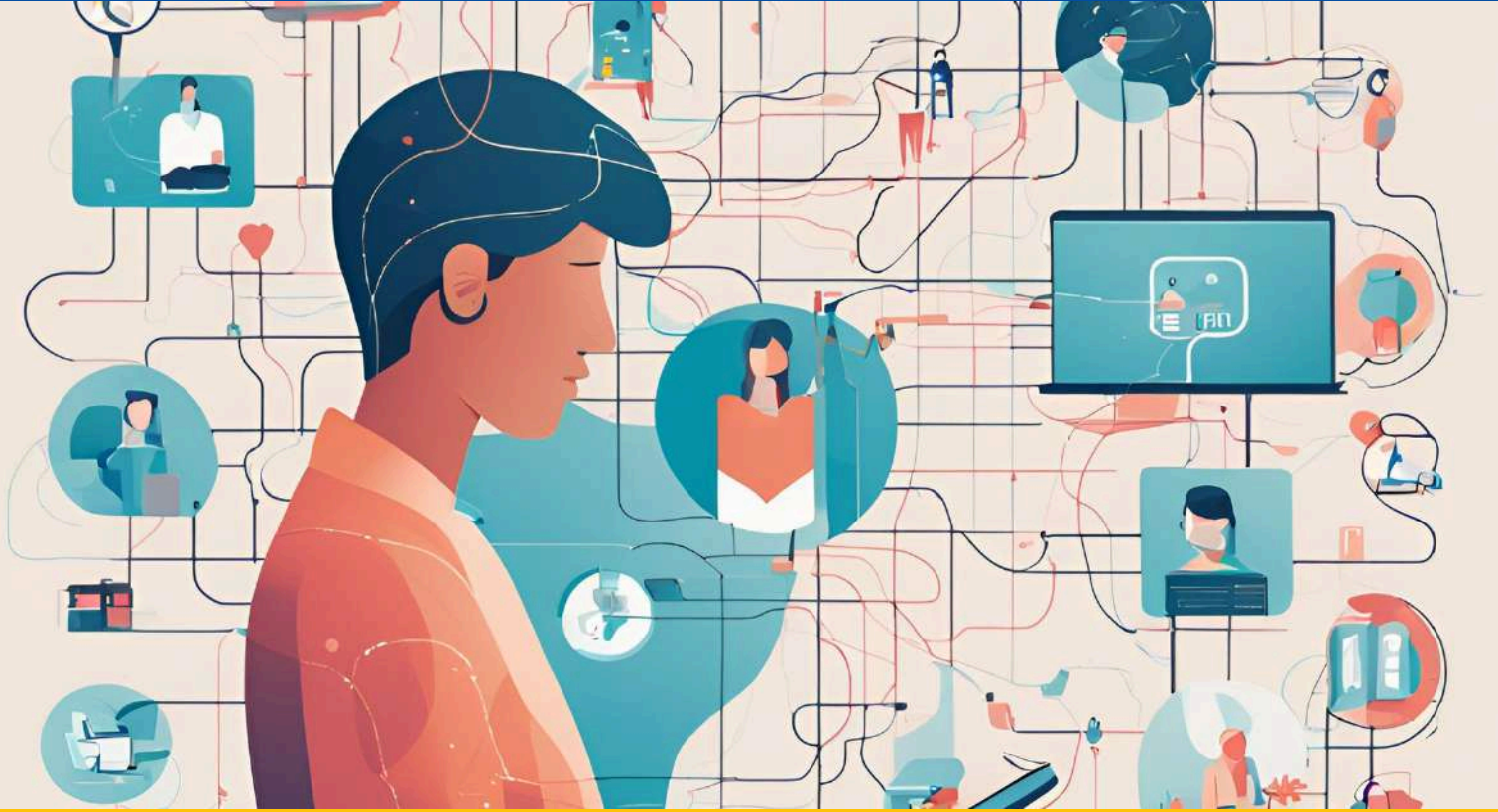


Co-funded by
the European Union



Ders 1.6

Aşırı Bağımlılık Düzeylerinin Değerlendirilmesi



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Ders 1.6

Aşırı Bağımlılık Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Hedefler:

Farkındalık Yaratma: Bu atölyenin birincil amacı, katılımcılara aşırı bağımlılık kavramını ve bunun zihinsel sağlık ve genel iyilik hali üzerindeki potansiyel etkilerini fark ettirmektir.

Kendini Değerlendirme: Katılımcılar, belirlenen kriterlere (normal, aşırı, problemlili, bağımlı) göre kendi aşırı bağımlılık düzeylerini değerlendirecekleri bir özdeğerlendirme etkinliğine katılacaklardır.

Tartışma ve Öz-farkındalık: Atölye, katılımcıların sosyal medya ile ilgili deneyimlerini ve bunun zihinsel sağlık üzerindeki etkilerini açık bir şekilde tartışmalarını sağlayacaktır.

Temel Mesajlar:

- Aşırı bağımlılık, dijital teknoloji kullanırken karşılaşılan önemli bir zorluktur.
- Sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmek için atılacak ilk adım, öz-farkındalıktır.



DERSİN TÜRÜ:



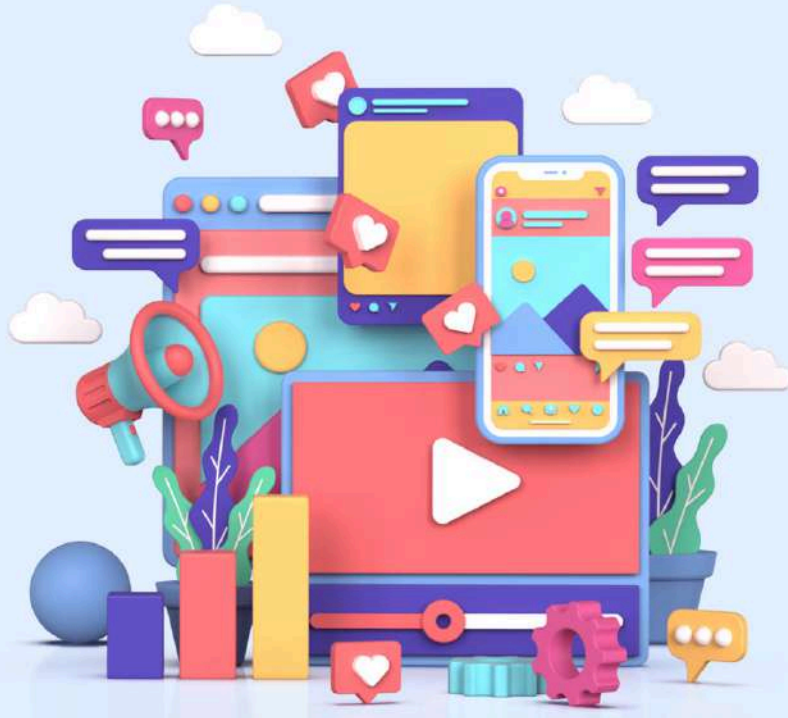


Derse Genel Bakış

Katılımcılar, aşırı bağımlılık kavramını anlayacak, kendi sosyal medya kullanım düzeylerini değerlendirecek ve bulgularının zihinsel sağlıkları üzerindeki etkilerini keşfedecek, ayrıca sağlıklı bir teknoloji ilişkisi geliştirmek amacıyla sosyal medya kullanımını yansıtacaklardır.

Atölye, 4 adımdan oluşmaktadır:

- 1.Adım: Tanıtım - Aşırı Bağımlılığı Anlamak (5 Dakika)
- 2.Adım: Öz Değerlendirme Etkinliği (15 Dakika)
- 3.Adım: Grup Tartışması (15 Dakika)
- 4.Adım: Sonuçlar ve Alınan Dersler (5 Dakika)



1 Adım

AŞIRI BAĞIMLILIĞI ANLAMAK

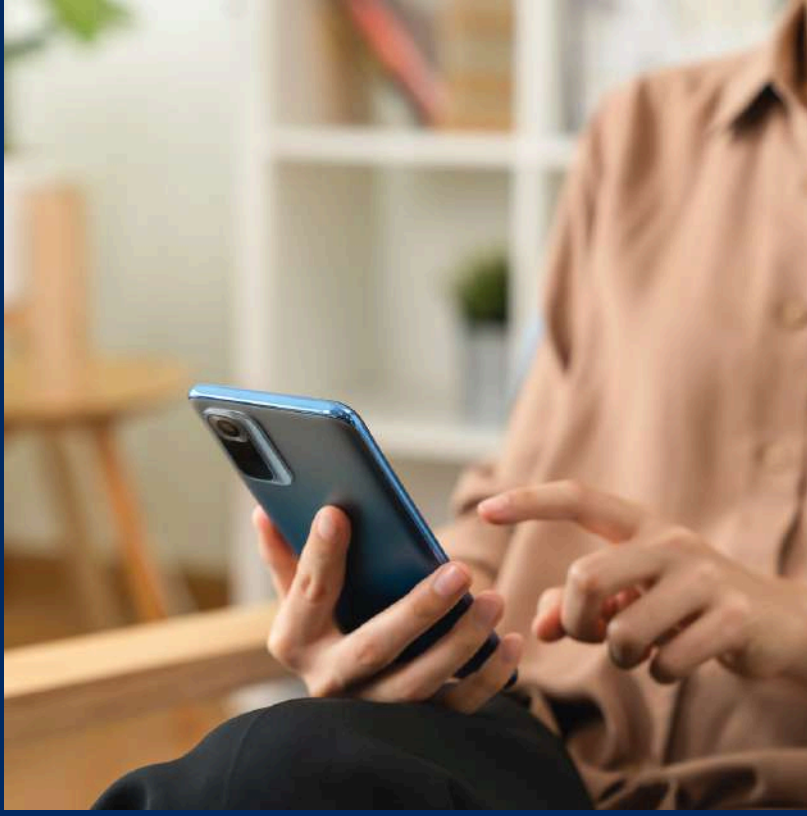
Bugün, kendi aşırı bağımlılık seviyenizi değerlendirebilmeniz, riskleri anlamanız ve teknolojiyle daha sağlıklı bir ilişki kurmanın yollarını bulabilmeniz için bir öz değerlendirme aracı tanıtacağım.

İlk olarak, aşırı bağımlılığın ne olduğunu anlamamıza yardımcı olacak bir etkinlik yapacağız.

Yanınızda bir kağıt ve kalem bulundurun ve sorularıma cevap verin.

Soru 1: Telefonunuzda, diğer insanlarla iletişim kurabileceğiniz kaç uygulama/platform var? (E-posta, anlık mesajlaşma, sosyal medya, oyunlar, vb.)

Soru 2: En fazla platformda bağlantı kurduğunuz kişiyi düşünün! Kaç platformda bağlantılısınız? Hangi platformlar bunlar?



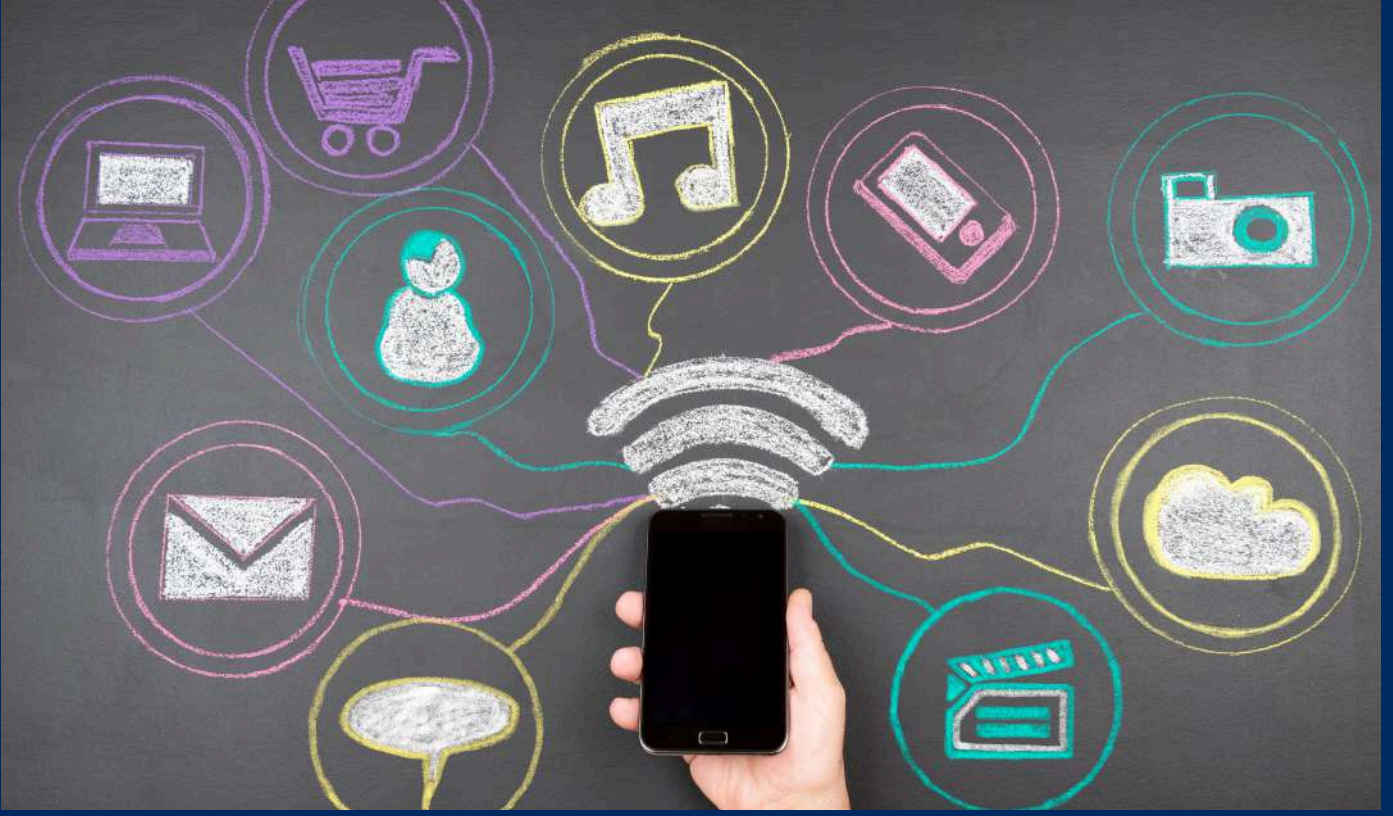
1 Adım

AŞIRI BAĞIMLILIĞI ANLAMAK

Hadi cevaplarınızı tartışalım! En çok kimin platformu var?
10'dan fazla platformu olan var mı? 8'den fazla? 5'ten fazla?
(...) Bu platformlar ne tür platformlar?
Hangisini genellikle iletişim için kullanıyorsunuz? Hangisinin
ek işlevleri var?

Şu soruyu sorabilirsiniz: Sizce, “aşırı bağımlılık” kavramını
nasıl tanımlayabiliriz?”

Fikirleri bir zihin haritası olarak tahtaya çizebilir veya sadece
fikirleri toplayabilirsiniz.



1 Adım

AŞIRI BAĞIMLILIĞI ANLAMAK

Tanım: Aşırı bağımlılık, sürekli olarak sosyal medya ve dijital iletişim platformlarına bağlı olma durumudur ve genellikle aşırı ekran süresi ve çevrimiçi içerik ile etkileşimle sonuçlanır. Geleneksel iletişim biçimlerinden dijital etkileşimlere geçiş, gençlerin ilişkiler kurma şekillerini, kendilerini algılamalarını ve çevrelerindeki dünyayla etkileşimlerini değiştirmiştir.



2 Adım

Öz Değerlendirme Anketi: Aşırı Bağımlılık Düzeyleri

Bu atölyede ele alınan konuları özetleyin.

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

Anket

Her soruyu 1 ile 5 arasında bir ölçekle cevaplayın. 1 = Hiçbir zaman 2 = Nadiren 3 = Bazen 4 = Sıkça 5 = Her zaman

1. Günlük Sosyal Medya Kullanımı: Her gün sosyal medyada ne kadar zaman harcıyorsunuz? 1 = 30 dakikadan az, 2 = 30 dakika ile 1 saat, 3 = 1 ile 2 saat, 4 = 2 ile 3 saat, 5 = 3 saatten fazla
2. Kaygı Hissi: Sosyal medyaya bağlı olmadığımda sık sık kaygı hissediyorum.
3. Sosyal Karşılaştırma: Sosyal medyada hayatımı başkalarının hayatıyla sıkça karşılaştırırım, bu da özsaygımı etkiler.
4. Sorumluluklardan Dikkat Dağılması: Sosyal medya, günlük sorumluluklarımdan (örneğin, okul ödevleri, ev işleri) beni dağıtır.
5. Çevrimdışı İlişkiler: Çevrimdışı ilişkilerimden daha önemli olduğunu hissettiğim çevrim içi ilişkilerim var.
6. Uyku Bozulması: Sosyal medya kullanarak geç saatlere kadar kalırım, bu da uyku kalitemi etkiler.
7. Duygusal Etki: Sosyal medyada yaşadığım etkileşimler (pozitif veya negatif) ruh halimi önemli ölçüde etkiler.
8. Siber Zorbalık Deneyimi: Sosyal medya platformlarında siber zorbalığa maruz kaldım veya şahit oldum.
9. Onay İhtiyacı: Paylaşımlarımda beğeniler ve yorumlar almadığımda kendimi kötü hissediyorum.
10. Sosyal Medya Temelli İletişim Tercihi: Arkadaşlarımla yüz yüze iletişim yerine sosyal medya üzerinden iletişim kurmayı tercih ederim.
11. Yalnızlık Hissi: Çevrim içi bağlı olduğum halde sık sık yalnızlık veya izolasyon hissi yaşarım.
12. Fiziksel Aktivite Üzerindeki Etki: Sosyal medyada geçirdiğim zaman, yapmam gereken fiziksel aktiviteleri engelliyor.
13. Gerçeklikten Kaçış: Hayatımda stres ya da problemlerle karşılaştığımda sosyal medyayı bir kaçış yolu olarak kullanırım.
14. Vücut İmajı Üzerindeki Etki: Sosyal medya, vücut imajımı ve öz-değerimi nasıl algıladığımı etkiler.
15. Eksiklik Hissi (FOMO): Sosyal medyada aktif olmadığımda etkinliklerden veya faaliyetlerden geri kaldığım için endişelenirim.



2 Adım

ÖZ DEĞERLENDİRME ETKİNLİĞİ

Anket: Bu özdeğerlendirme anketi, bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarına dayalı olarak hiperkonektivite seviyelerini değerlendirmelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Her katılımcıya bir basılı anket kağıdı verin ve anketi doldurmalarını isteyin. Anketi tamamladıktan sonra, puanlarını saymalarını sağlayın.

Herhangi bir soruları olup olmadığını sormaya teşvik edin. Değerlendirme kriterlerini henüz paylaşmayın.



3 Adım

GRUP TARTIŞMASI

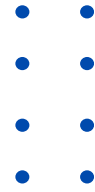
Adımlar:

1. Her katılımcıya anketin basılı bir kopyasını verin ve anketi doldurmalarını isteyin. Anketi tamamladıktan sonra, puanlarını saymalarını sağlayın.
2. Değerlendirme kriterlerini paylaşmadan önce, sonraki sayfada yer alan tablodan faydalanarak hiperkonektivitenin dört seviyesini açıklayın.
3. Katılımcılara, dijital teknoloji kullanım seviyelerinin hangi seviyede olduğunu düşündüklerini sorun.
4. Katılımcılara anketle ilgili düşüncelerini veya cevaplarını paylaşmalarını isteyin.
5. Yüksek ve düşük puanlar hakkında konuşun ve katılımcılara alışkanlıklarını ve gözlemledikleri olası sonuçları düşündürün.



3 Adım

GRUP TARTIŞMASI



Seviye	Kriter	Açıklama
Normal	Günde 1 saatten az sosyal medya kullanımı.	Kullanıcılar sosyal medyayı minimum düzeyde kullanıyor, dengeli bir yaşam tarzı ve sağlıklı ilişkiler sürdürüyorlar.
Aşırı	Günde 1 ila 3 saat arası sosyal medya kullanımı.	Kullanıcılar, ara sıra kaygı veya dikkatin dağılması gibi sağlıkları üzerinde hafif olumsuz etkiler yaşayabilir ancak genellikle çevrimdışı etkinliklerle sağlıklı bir denge kurabilirler.
Sorunlu	Günde 3 saatten fazla sosyal medya kullanımı ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaşıyor.	Kullanıcılar, artan kaygı, azalan özsaygı veya ilişki sorunları gibi sıkıntı belirtileri gösteriyor ve bu durum müdahale ihtiyacını gösteriyor.
Bağımlı	Gün boyunca sosyal medyayla aşırı meşgul olarak günlük işleyişi etkiliyor.	Kullanıcılar, çevrimdışı sorumluluklarını ve ilişkilerini ihmal ederek, zorlayıcı davranışlar sergiler ve bu durum, önemli psikolojik sıkıntılara ve bozulmuş bir iyilik haline yol açar. Dışarıdan yardım gerekebilir.



3 Adım

GRUP TARTIŞMASI

Sonuçların Sayılması:

- **Normal** (Puan: 15-30): Katılımcılar, sosyal medyayla minimal etkileşim gösterir ve çevrim içi ile çevrim dışı aktiviteler arasında sağlıklı bir denge kurarlar.
- **Aşırı** (Puan: 31-50): Katılımcılar, sosyal medya kullanımında artış gösterir ve bu durum, genel olarak çevrim içi varlıklarını etkili bir şekilde yönetmelerine rağmen, iyilik halleri üzerinde hafif olumsuz etkiler yaratabilir.
- **Sorunlu** (Puan: 51-75): Katılımcılar, sosyal medya alışkanlıkları nedeniyle zihinsel sağlıkları ve ilişkileri üzerinde belirgin olumsuz etkiler yaşarlar, bu da müdahale ve destek gereksinimini işaret eder.
- **Bağımlı** (Puan: 76-90): Katılımcılar, sosyal medya kullanımına yönelik zorlayıcı davranışlar sergiler ve bu durum, günlük işlevselliklerini ve psikolojik iyilik hallerini önemli ölçüde etkiler, bu da hemen müdahale ve değişim stratejileri gerektirir.

Adımlar:

- 1.Şunu söyleyin, "Bu öz-değerlendirme anketi, sosyal medya alışkanlıklarınızı gözden geçirmenize ve bunların mental sağlığınız ve genel iyilik haliniz üzerindeki olası etkilerini anlamanıza yardımcı olmak için bir araçtır."
- 2.Post-it'ler verin ve katılımcılardan, anketi doldurduktan sonra teknolojiyle daha sağlıklı bir ilişki kurmak amacıyla medya kullanım alışkanlıkları hakkında **kişisel bir hedef** belirlemelerini isteyin. Birden fazla fikir yazabilirler.
- 3.Bazı katılımcılar yazdıklarını yüksek sesle okuyabilir ve üzerine **düşüncelerini** paylaşabilirler.
- 4.Hyperbağlantılık ile ilgili kişisel deneyimlerin paylaşılmasını **teşvik edin**. Katılımcılardan sorular sormaları için alan açın.





Temel Çıkarım Özeti

- Dersin amacı, katılımcılara aşırı bağımlılığın zihinsel sağlık üzerindeki etkileri hakkında bilgi sunmak ve kendini değerlendirme ve değişim için araçlar sağlamaktır.
- Bu derste, Sosyal Medya aşırı bağımlılığı için dört seviye kullanıyoruz: Normal, Aşırı, Sorunlu, Bağımlı.
- Kendini değerlendirme sürecinin ilk adımı, bireylerin sosyal medyayı ne kadar süre kullandıklarını ve ana etkilerini anlamalarına yardımcı olacak (bilimsel olmayan) bir anketi doldurmaktır.
- Çevrimiçi etkileşim ile çevrimdışı aktiviteler arasındaki dengeyi anlamayı teşvik ederek, katılımcılar daha sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmeye çalışabilirler.



Gençlik çalışanları, eğitimciler ve öğretmenlere yönelik yönergeler

Hedef:

Atölyenin hedefi, katılımcıların aşırı bağımlılık kavramını anlamalarını, kendi sosyal medya kullanım seviyelerini değerlendirmelerini, bulgularının zihinsel sağlıkları üzerindeki etkilerini keşfetmelerini ve sosyal medya kullanımlarını yansıtarak teknolojiyle sağlıklı bir ilişki geliştirmelerini sağlamaktır.

Gerekli Materyaller:

- Flipchart tablosu ve kalemler
- Anket: Her katılımcı için birer basılı kopya
- Katılımcılar için kalemler
- Post-it kağıtları





1 Adım: Giriş- Aşırı Bağımlılığı Anlamak (5 dk.)

Aşırı Bağımlılığın Tanımı:

- Hiperbağlantılılık, sosyal medya ve dijital iletişim platformlarına sürekli olarak bağlı olma durumu olarak tanımlanır ve genellikle aşırı ekran süresi ve çevrimiçi içerikle etkileşime yol açar.
- Aşırı bağımlılık kavramı, e-posta ve anlık mesajlaşma gibi birden fazla iletişim aracının kullanıldığını ifade eder.
- Bu kavram, özellikle gençler arasında teknolojiye erken ve sık maruz kalmaları nedeniyle yaygın bir fenomen haline gelmiştir.
- Aşırı bağımlılık, insanların her zaman ve her durumda sosyal ilişkiler için erişilebilir olmaları gerektiği yönündeki sosyal beklentiler ve davranışsal normları içerir.
- Sosyal medya aşırı bağımlılığının çeşitli sonuçları vardır. Bu atölyede, ekran süresi, medya kullanım alışkanlıkları, çevrimiçi stres faktörleri ve çevrimiçi-çevrimdışı denge gibi konuları ele alacağız.

İlk etkinlikte, eğitmen, katılımcıların aşırı bağımlılık kavramını, cihazlar, platformlar ve insanlar arasındaki bağlantılar ile 24 saat çevrimiçi olma durumu bağlamında anlamalarına yardımcı olmalıdır. Bu etkinliğin amacı, katılımcıların “ekran süresi”nin sorunun yalnızca bir parçası olduğunu fark etmelerini sağlamaktır.





2 Adım: Öz Değerlendirme Etkinliği (15 dk.)

Sakin ve destekleyici bir ortam oluşturun. Öğrencilere birbirleriyle konuşmamalarını söyleyin; anketi doldurduktan sonra bunu yapmaları için fırsat verebilirsiniz.

Bu anketin ciddi, doğrulanmış bir bilimsel psikolojik anket olmadığını belirtmek önemlidir; daha çok bir öz değerlendirme ve öz yansıma aracıdır.

Katılımcıları, soruları detaylı bir şekilde anlamaya teşvik edin. Ayrıca, katılımcılar anketi evlerine götürüp belirtilen konular üzerinde düşünmeye devam edebilirler. Bu konulardan bazıları önceki atölye çalışmalarında da gündeme gelmişti.

Her katılımcı testi bitirmeden önce çözümleri göstermeyin.





3 Adım: Grup Tartışması (15 dk.)

Dört kategoriyi önceden açıklamak, katılımcıların sonuçlarını anlamalarına yardımcı olmak açısından önemlidir. Ayrıca bu, daha sonuçlarını bilmeden önce kendi seviyeleri hakkında düşünmelerini sağlar.

Başarı İçin İpuçları:

- Tabloda gördüğünüz gibi dört kategori bulunmaktadır.
- Burada özellikle belirtmeniz gereken nokta, yalnızca sosyal medya ekran süresinden bahsettiğimizdir. Ekran süresi, medya kullanımının sadece bir göstergesidir; ancak sosyal medya özelinde bakıldığında, ekran süresi ile problemlili kullanım arasında daha sıkı bir bağlantı vardır: daha fazla ekran süresi genellikle daha problemlili kullanımı işaret eder.
- Medya kullanımı, özellikle sosyal medya söz konusu olduğunda, insanların “bağımlılık” kavramını çok kolay dile getirdiğini anlamak önemlidir. DSM-5 (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, Beşinci Baskı) “sosyal medya bağımlılığı” için resmi bir tanım sunmamaktadır. Ancak, dijital platformların aşırı kullanımını da içerebilecek davranışsal bağımlılıkları kabul etmektedir.
- Eğer bu ankette bir katılımcı “Bağımlılık” seviyesine ulaşıyorsa, bu kişinin sosyal medya kullanımını azaltmaya başlaması ve gerekirse yardım istemesi gerektiği anlamına gelir.
- Eğer bu atölye, birbirini tanıyan gençlerden oluşan bir grupta (sınıf arkadaşları vb.) yapılıyorsa, katılımcılardan sosyal medya kullanımını azaltmak veya çevrimiçi iletişimi sınırlamak için birlikte kurallar geliştirmelerini ve birbirlerine bu konuda destek olmalarını isteyebilirsiniz. (Örneğin: saat 22.00’den sonra telefon yok, art arda en fazla 10 mesaj, anında cevap verme zorunluluğu yok gibi.)





4 Adım: 4 Adım: Sonuçlar ve Çıkarımlar (5 dakika)

Cevaplarını yazdıktan sonra, katılımcılar notlarını duvara yapıştırabilirler. Bu şekilde, diğer insanların fikirlerini okuma fırsatı bulurlar. Ayrıca, bir kalem ya da küçük yapışkan noktalar kullanarak beğendikleri fikirlere oy verebilirler.

Değerlendirme Soruları:

Ankette senin için en önemli soru hangisiydi?

Aşırı bağımlılık seviyen seni şaşırttı mı?

Bir kişi sosyal medya varlığını azaltmak için neler yapabilir?

Kişiler daha sağlıklı dijital alışkanlıkları desteklemek için nasıl kurallar geliştirebilir?

Temel Çıkarımlar:

- Aşırı bağlılığı anlamak, sorunu fark etmenin ilk adımıdır.
- Öz değerlendirme, dijital alışkanlıkları değiştirme konusunda bireysel kararlar alınmasına yol açar.
- Çevrimiçi etkileşim ve çevrimdışı aktiviteler arasındaki dengeyi anlamayı teşvik ederek, katılımcılar daha sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirme yolunda ilerleyebilirler.





Takip ve Evde Yapılacak Etkinlikler

- Öğrencilerden, belirledikleri hedeflere ulaşp ulaşamadıklarına dair bir yansıtma günlüğü tutmalarını isteyebilirsiniz.
- Ayrıca, bir fikri seçebilir (ya da eğer grupta düzenli olarak zaman geçiriyorsanız, her hafta yeni bir fikir belirleyebilir) ve bunu herkesin deneyeceği ortak bir meydan okuma haline getirebilirsiniz.

Öğretmenler için İpuçları:

Katılımcılardan kaç puan aldıklarını paylaşmalarını istemeyin. (Grubun yapısına bağlı olarak, geri bildirim almak için anonim bir yöntem tercih edebilirsiniz.)

Eğer isterseniz, kategorileri tahtaya yazabilir ve öğrencilerden bulundukları kategoriye göre ellerini kaldırmalarını isteyebilirsiniz. Bu sayede grup düzeyindeki sonuçlara odaklanabilirsiniz.





Kaynakça

- Al-Samarraie, H., Bello, K., Alzahrani, A., Smith, A., & Emele, C. (2021). Young users' social media addiction: causes, consequences and preventions. *Inf. Technol. People*, 35, 2314-2343. <https://doi.org/10.1108/itp-11-2020-0753>.
- Di Sano, Sergio & D'Elia, Paola. (2022). HYPER-CONNECTIVITY AND INTERNET ADDICTION: PROMOTING DIGITAL WELL-BEING IN SCHOOLS. POSITIVE PSYCHOLOGY FOR A POSITIVE LIFE. Proceedings of the International Scientific Conference on the 10th Anniversary of the Faculty of Psychology of the Pan-European University / Eva Gajdošová (ed.). – 1st ed. – Bratislava: Pan-European University, 2022. – 397 p.
- Standlee, Alecea. (2016). Technology and Making-Meaning in College Relationships: Understanding Hyper-Connection. *Qualitative Sociology Review*. 12. 1-8. 10.18778/1733-8077.12.2.01.
- Tintori, A., Ciancimino, G., & Cerbara, L. (2024). How screen time and social media hyperconnection have harmed adolescents' relational and psychological well-being since the COVID-19 pandemic. *Social Sciences*, 13(9), 470. <https://doi.org/10.3390/socsci13090470>





SINAV

1. Aşırı Bağımlılık nedir?

- A) Birden fazla cihazın internete bağlanabilme yeteneği
- B) Sosyal medya ve dijital iletişim platformlarına sürekli bağlı olma durumu; genellikle aşırı ekran süresine yol açar.
- C) Sosyal medya ve dijital iletişim platformlarının aşırı kullanımı
- D) Yüksek hızlı internet bağlantılarını tanımlamak için kullanılan bir terim

2. Burada tanımlanan Sosyal Medya Aşırı Bağımlılık Seviyesi hangisidir: Kullanıcılar sosyal medyayla minimum düzeyde etkileşimde bulunur, dengeli bir yaşam tarzı ve sağlıklı ilişkiler sürdürürler.

- A. Normal
- B. Aşırı
- C. Sorunlu
- D. Bağımlı

3. Sosyal Medya Aşırı Bağımlılığın olası sonuçlarından biri OLMAYAN duygu hangisidir?

- A. Kaygı
- B. Yalnızlık
- C. FOMO (Kaçırma Korkusu)
- D. Öfke





SINAV

4. Sosyal Medya Aşırı Bağımlılığı ile kişisel ilişkiler arasındaki ilişki nedir?

- A. Daha fazla çevrimiçi varlık, daha iyi ilişkilere yol açar.
- B. Çevrimiçi olarak birçok kişiyle bağlantıda olunmasına rağmen, bireyler yalnızlık ve izolasyon duyguları yaşayabilirler.
- C. Daha fazla çevrimiçi varlık, ilişkilerin kaybına yol açar.
- D. Çevrimiçi olmak her zaman yalnızlık ve olumlu duyguların eksikliği hissine neden olur.

5. Hangi Sosyal Medya Aşırı Bağımlılık Seviyesinden itibaren, kişinin çevrimiçi medya kullanımını kesin olarak azaltması gerekir?

- A. Normal
- B. Aşırı
- C. Sorunlu
- D. Bağımlı





Cevaplar

Soru 1: B

Soru 2: A

Soru 3: D

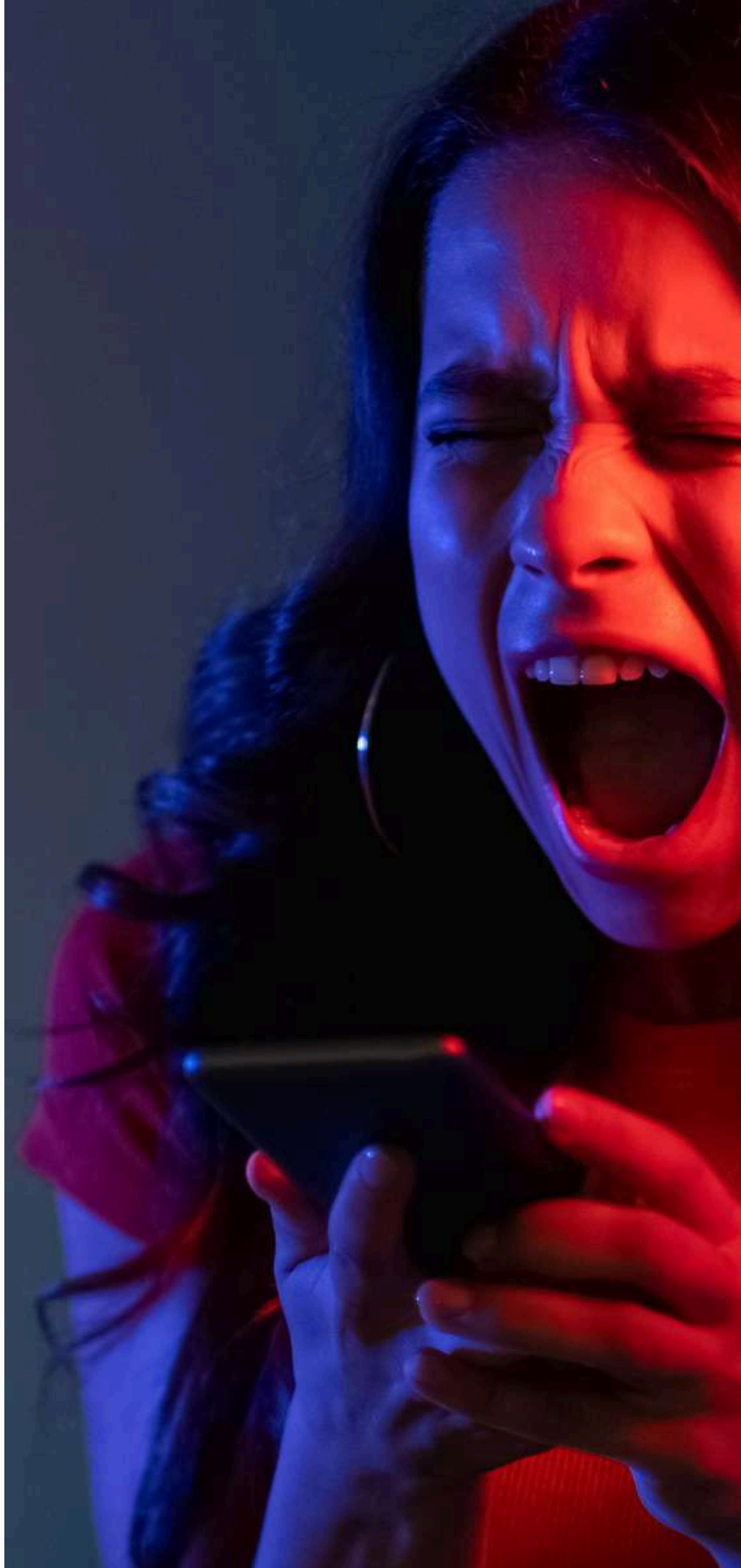
Soru 4: B

Soru 5: C





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.