



MODÜL 3

SORUMLU KARAR ALMA, SOSYAL MEDYA KULLANIMINI YÖNETME, AŞIRI BAĞIMLILIĞIN ÜSTESİNDEN GELME



erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union



Ders 3.2

Sosyal medya bağımlılığıyla başa çıkma stratejileri



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Derse Genel Bakış

Bugün, sosyal medya bağımlılığını etkili başa çıkma stratejileriyle nasıl yöneteceğimizi ve aşacağımızı keşfedeceğiz. Temel nedenleri anlamaya, uygulanabilir çözümler bulmaya ve dengeli, sürdürülebilir planlar oluşturmaya odaklanacağız.

Atölye çalışması 4 adımda organize edilmiştir:

- 1.Sosyal Medya Bağımlılığını Anlamak (10 dk)
- 2.Baş Çıkma Stratejilerini Keşfetmek (15 dk)
- 3.Kişisel Bir Eylem Planı Geliştirmek (10 dk)
- 4.Kapanış Tartışması ve Çıkarımlar (5 dk)

Ders 3.2.

Sosyal medya bağımlılığıyla başa çıkma stratejileri

Hedefler:

- Sosyal medya bağımlılığının belirtilerini ve etkilerini tanımak.
- Dijital alışkanlıkları kontrol altına almak ve başa çıkmak için pratik stratejiler öğrenmek.
- Teknolojiyle dengeli bir ilişki sürdürmek için bireyselleştirilmiş bir plan geliştirmek.

Temel Mesaj(lar):

- Sosyal medya bağımlılığı stres, düşük verimlilik ve ilişkilerde bozulmaya yol açabilir.
- Farkındalık geliştirmek ve başa çıkma stratejileri uygulamak dengeyi yeniden kazandırır.
- Tutarlı çaba ve öz değerlendirme uzun vadeli değişimi mümkün kılar.



DERSİN TÜRÜ:





1 Adım

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞINI ANLAMAK

Haydi, sosyal medya bağımlılığının nasıl ortaya çıktığını ve neden bu kadar yaygın olduğunu anlayarak başlayalım.

Temel Tartışma Noktaları:

- Bağımlılık belirtileri: aşırı ekran süresi, FOMO (gelişmeleri kaçırma korkusu), bozulmuş günlük rutinler.
- Duygusal tetikleyiciler: anksiyete, can sıkıntısı, kıyaslama.
- Bağımlılık döngüsü: ödül sistemleri ve aşırı kullanım.

Etkinlik:

- Sosyal medya bağımlılığının etkilerini keşfeden kısa bir video izleyin: (<https://youtu.be/ykRxqzQsCOU?feature=shared>).
- Bu örüntülerin kendi deneyimlerinle nasıl örtüştüğünü üzerine düşünün.



1 Adım

SOSYAL MEDYA ÖZ-DÜZENLEMESİNE GİRİŞ

Sosyal medya bağımlılığının giderek büyüyen bir sorun olduğunu biliyor muydunuz?

Birçok kişi her gün sosyal medyada ne kadar zaman harcadığının farkında bile değil.

Özellikle 3.1. Derste gördüğümüz tetikleyiciler gibi unsurlar bizi sürekli telefonlarımızı kontrol etmeye ittiğinde, sonsuz kaydırma tuzağına düşmek çok kolay.

Sosyal medya bağımlılığı yalnızca zamanımızı değil, zihinsel sağlığımızı da etkiler.

Pennsylvania Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırma, aşırı sosyal medya kullanımının anksiyete, depresyon ve yalnızlık duygularını artırabileceğini ortaya koymuştur.

Bir an durup kendi sosyal medya alışkanlıklarınız üzerine düşünün:

- Her gün sosyal medyada ne kadar zaman harcadığınızı yazın.
- Sosyal medyayı kullanmanızı tetikleyen unsurları düşünün.

Bu tür bir öz değerlendirme, sosyal medya bağımlılığını anlamak ve istenirse azaltmak için atılacak ilk adım olabilir.



2 Adım

BAŞA ÇIKMA STRATEJILERINI KEŞFETMEK

Hedef:

Sosyal medya kullanımını etkili bir şekilde yönetme stratejilerini öğrenmek ve tartışmak.

Etkinlik:

- Pratik yaklaşımlar üzerine beyin fırtınası yapın:
 - Kullanım süresini izlemek için "Screen Time" veya "Digital Wellbeing" gibi araçları kullanmak.
 - Yemek zamanlarında teknoloji kullanımını yasaklayan çevrimdışı rutinler oluşturmak.
 - Kaydırma (scrolling) alışkanlığı yerine kitap okuma veya egzersiz gibi hobiler edinmek.
 - Görev odaklı kalabilmek için "Forest" gibi uygulamalardan faydalanmak.

Örnekler:

- Ders çalışırken telefon kullanımını sınırlayan bir öğrenci.
- Haftada bir günü telefonsuz geçirmeyi uygulayan bir aile.

Sosyal medya bağımlılığı ders çalışmayı nasıl etkiler:

Sosyal medya bağımlılığı, öğrencilerin akademik başarılarını önemli ölçüde etkileyebilir. Araştırmalar, sosyal medyanın aşırı kullanımının odaklanmayı ve konsantrasyonu azalttığını, bunun da etkili bir şekilde ders çalışmayı zorlaştırdığını göstermektedir. Sürekli gelen bildirimler, beğeniler ve yorumlar, öğrenmeyi bölen dikkat dağınıklıklarına yol açabilir ve erteleme davranışını artırabilir. Ayrıca öğrenciler, ders çalışma seansları sırasında telefonlarını kontrol etme dürtüsü hissedebilirler; bu da dikkatin dağılmasına ve ödev ya da projelere harcanan sürenin uzamasına neden olur.



2 Adım

BAŞA ÇIKMA STRATEJILERİNİ KEŞFETMEK

Sosyal medya kullanımınızı yönetmek için hangi stratejileri denediniz? Bazen doğru dengeyi bulmak zor olabilir, ancak etkili başa çıkma stratejileri mevcuttur.

Küçük gruplar halinde, sizin için işe yarayabilecek bazı başa çıkma stratejilerini tartışalım. Şu soruları göz önünde bulundurun:

- Geçmişte sosyal medya kullanımınızı sınırlamak veya yönetmek için hangi stratejiler size yardımcı oldu?
- Telefon sınırları koymak veya telefonsuz saatler belirlemek gibi yeni stratejiler denemeye istekli misiniz? Neden ya da neden değil?
- "Forest" gibi uygulamaları kullanmak, görevlerinize odaklanmanıza nasıl yardımcı olabilir?

Etkinlik:

Denemek istediğiniz birkaç başa çıkma stratejisini yazın. Bir partnerle paylaşın ve bu stratejilerin, iyi oluşunuzu nasıl artırabileceğini ve sosyal medya kullanımınızda nasıl denge sağlayabileceğini tartışın.



2 Adım

BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİ KEŞFETMEK

İşte sosyal medya bağımlılığıyla mücadeleye yardımcı olabilecek bazı ek stratejiler:

- Telefon kilitleme araçları: "Freedom" veya "Offtime" gibi araçlar, telefonunuza veya belirli uygulamalara belirli bir süre boyunca erişimi kilitler, böylece mola verip diğer görevlere odaklanmanıza yardımcı olur.
- Uygulama engelleyiciler: "Stay Focused" veya "Focus@Will" gibi uygulamalar, belirli süreler boyunca sosyal medya sitelerini engelleyerek, ders çalışma veya çalışma saatlerinde dikkat dağınıklığını azaltır.
- Fiziksel araçlar: "Yondr" veya "Phone Jail" gibi fiziksel cihazlar, telefonunuzu belirli bir süre boyunca fiziksel olarak kilitlemenizi sağlar ve böylece sosyal medyayı kontrol etme dürtüsünü ortadan kaldırarak görevlerinize odaklanmanıza yardımcı olur.

Etkinlik:

Sosyal medya kullanımını azaltmada sizin için işe yarayan başka hangi stratejileri geliştirebiliriz, birlikte beyin fırtınası yapalım.

Ders çalışırken sosyal medyayı nasıl yönetiyorsunuz ve odaklanmanıza ne yardımcı oldu?



3 Adım

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ EYLEM PLANI GELİŞTİRME

Bir adım daha ileri gidelim ve sosyal medya ile ilgili zorluklarınızı ele almak için kişiselleştirilmiş eylem planları oluşturalım. Kendi planınızı oluşturun:

Adım 1: Kişisel tetikleyicilerinizi belirleyin (örneğin, can sıkıntısı, bildirimler, FOMO).

Adım 2: Açık hedefler belirleyin, örneğin ekran süresini azaltmak veya belirli çevrimdışı zamanlar ayırmak.

Adım 3: Bu hedeflere ulaşmak için yapılabilir adımları yazın (örneğin, “Saat 8'den sonra bildirimleri devre dışı bırak” veya “Her gün 30 dakika teknoloji kullanımı olmayan zaman ayarla”).

Etkinlik:

Kendi “Kişisel Sosyal Medya Eylem Planınızı” hazırlayın ve bir partnerle paylaşın.

Birbirinize geri bildirim verin ve planlarınızı geliştirmek için birbirinizi destekleyin.

4 Adım

KAPANIŞ TARTIŞMASI

Oturumumuzu kapatırken, öğrendiklerimizi ve bunları nasıl uygulayabileceğimizi düşünmek için bir an duralım.

Sosyal medyada geçirdiğiniz zaman nedeniyle hiç bunalmış veya stresli hissettiniz mi? Elinizi kaldırın.

Ellerini kaldıranlar için, bugünkü tartışmadan dijital alışkanlıklarınızı yeniden kontrol altına almanıza yardımcı olabileceğini düşündüğünüz bir strateji nedir?

Şimdi, daha büyük resmi düşünelim. Daha sağlıklı dijital alışkanlıklar oluşturma konusunda birbirimize nasıl destek olabiliriz? Bir arkadaşınızı, kendi iyilik hali için sınırlar koymaya nasıl teşvik edersiniz?

Öz Değerlendirme:

- Bugün öğrendiğiniz en önemli strateji nedir?
- Bu adımlar, daha sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmenize nasıl yardımcı olacak?





Temel çıkarım özeti

- Farkındalık oluşturmak, gelişim yolunda atılan ilk adımdır.
- Küçük değişimler, önemli ve sürdürülebilir etkiler yaratır.
- Destek sistemleri ve hesap verebilirlik, başarıyı artırır.
- Hepinize bugünkü katılımınız için teşekkür ederim!

Unutmayın, öz denetim yolunda attığımız her küçük adım önemli bir etki yaratabilir. Farkındalık oluşturarak ve küçük değişiklikler yaparak kalıcı, olumlu alışkanlıklar geliştirebiliriz. Ve bu yolda birbirimizi desteklemek, başarıımızı garanti altına almamıza yardımcı olabilir.



Gençlik çalışanları, eğitimciler ve öğretmenlere yönelik yönergeler

Hedef:

Bu ders, gençlik çalışanlarına, eğitimcilere ve öğretmenlere; öğrencilerin öz denetimi anlamalarına ve sosyal medya kullanımı için sınırlar koymalarına yardımcı olacak stratejiler kazandırmayı amaçlar. Katılımcılar, etkileşimli etkinlikler aracılığıyla dijital alışkanlıkları yönetme, zihinsel iyi oluşu geliştirme ve sorumlu teknoloji kullanımını teşvik etme konusunda etkili teknikleri keşfedeceklerdir.

Gerekli materyaller:

- Projeksiyon cihazı ve ekran
- Hoparlörler
- Video oynatma için dizüstü bilgisayar veya cihaz
- Öz denetim ipuçları ve sınır koyma stratejilerini içeren el broşürleri
- Büyük boy kağıtlar veya beyaz tahta ve tahta kalemleri
- Not defterleri veya kağıtlar
- Kalem veya kurşun kalemler
- Uygulamalı tanıtım için "Forest", "Digital Wellbeing" veya "Moment" gibi uygulamalara erişim
- Telefon kilitleme teknikleri için araçlar veya cihazlar ("Freedom", "Offtime" gibi) ile uygulamalı kullanım





1. Adım: Sosyal Medya bağımlılığını anlamak (10 dk)

Karşılama ve Tanıtım

- Katılımcıları sıcak bir şekilde karşılayın ve oturum için olumlu ve katılımcı bir atmosfer oluşturun.
- Oturumun hedefini tanıttin: Katılımcıların sosyal medyanın günlük yaşam üzerindeki etkilerini anlamalarına ve öz denetim ile sınır koymanın zihinsel iyi oluşu nasıl destekleyebileceğini kavramalarına yardımcı olmak.
- Oturumun yapısına kısa bir genel bakış sunun; interaktif etkinlikler, tartışmalar ve yansıtma zamanı olacağını vurgulayın.

Video Gösterimi veya Tartışma Başlatmak İçin:

- Önerilen video: "Sosyal Medya ve Zihinsel İyi Oluş" (YouTube'daki TED-Ed gibi kaynaklar veya sosyal medyanın ruh sağlığı üzerindeki etkilerini anlatan diğer platformlar değerlendirilebilir).
- Amacı açıklayın: Bu adımın amacı, sosyal medyanın düşünceler, alışkanlıklar ve duygular üzerindeki etkileri hakkında merak uyandırmak ve farkındalık oluşturmaktır.

Temel Tartışma Noktaları:

- Sosyal medya günlük hayatınızda nasıl bir rol oynuyor?
- Sosyal medya kullanımınızın ruh halinizi, stres seviyenizi veya odaklanmanızı etkilediğini fark ettiğiniz anlar oldu mu?
- Çevrimiçi deneyiminizi iyileştirmek ve stres veya dikkat dağınıklığını azaltmak için sınırlar koymak neden faydalı olabilir?





1. Adım: Sosyal Medya bağımlılığını anlamak (10 dk)

Eğitmen Hazırlığı:

- Açık ve yargılayıcı olmayan bir tartışmayı kolaylaştırmaya hazır olun. Katılımcıları kendi deneyimleri üzerine düşünmeye teşvik edin.
- Katılımcıların konuyla bağlantı kurmasına yardımcı olmak için birkaç kişisel anekdot veya genel örnek hazırlayın.
- Sosyal medya bağımlılığı ve bunun zihinsel iyi oluş üzerindeki etkileri hakkında kısa bir açıklama hazırlayın.

Gerekli Materyaller:

- Video gösterimi için projeksiyon cihazı veya ekran.
- Ana fikirleri ve içgörülerini listelemek için büyük boy kağıtlar veya beyaz tahta.
- Beyaz tahta kalemleri veya beyin fırtınası yanıtlarını kaydetmek için dijital araçlar.

Etkinlik:

Etkileşimli Beyin Fırtınası:

- Videoyu izledikten veya konuyu tartıştıktan sonra, grubu kendi kişisel deneyimleri üzerine düşünmeye teşvik eden sorularla yönlendirin.
- Ana yanıtları beyaz tahta veya büyük kağıtlara yazın ve herkesin düşüncelerini ve fikirlerini paylaşmasını teşvik edin.

Kapanış:

- Tartışmadan çıkan temel çıkarımları özetleyin.
- Bir sonraki adımda sosyal medya kullanımını yönetme ve sınır koyma stratejilerini keşfedeceğimizi açıklayın.





2. Adım: Başa çıkma stratejilerini keşfetmek (15 dk)

Baş Çıkma Stratejileri ve Araçlarının Tanıtımı

- Katılımcıları selamlayın ve bu adımın amacını tanıttın: Sosyal medya kullanımını yönetmek ve daha sağlıklı sınırlar oluşturmak için etkili stratejilerle onları donatmak.
- Öz denetimin stresi azaltmak, odaklanmayı geliştirmek ve daha iyi bir zihinsel iyi oluşu teşvik etmek için hayati öneme sahip olduğunu açıklayın.

Etkili Baş Çıkma Stratejilerinin Tartışılması

Zaman Sınırları Belirlemek:

- Katılımcıları, günlük sosyal medya kullanımı için zaman sınırları koymaya teşvik edin. Örneğin, sosyal medyayı günde 30 dakika ile sınırlamak veya uygulamaları yalnızca belirli saatlerde kullanmak gibi.

Teknoloji Serbest Alanlar Oluşturmak:

- Evde teknoloji serbest alanların önemini tartışın (örneğin, yemek masasında telefon kullanmamak, ders çalışma veya dinlenme için telefonlardan uzak özel bir alan yaratmak gibi).

Belirli Teknoloji Serbest Zamanlar Belirlemek:

- Gün içinde ekranlardan uzak molalar için belirli zamanlar ayarlamayı önerin. Örneğin, akşam 8'den sonra sosyal medya kullanmamak veya uyumadan önceki 1 saatte telefon kullanmamak gibi alışkanlıklar, uyku kalitesini artırabilir.

Çevrimdışı Hobilerle Meşgul Olmak:

- Aşırı sosyal medya kullanımının yerine, kitap okuma, egzersiz yapma veya aile ve arkadaşlarla kaliteli vakit geçirme gibi çevrimdışı aktivitelere yönelmeyi önerin.

Gerekli Materyaller:

- "Baş Çıkma Stratejisi Planı" oluşturmak için el broşürleri veya dijital şablonlar.
- Not defterleri ve kalem veya kurşun kalemler.





2. Adım: Başa çıkma stratejilerini keşfetmek (15 dk)

Etkinlik: Kişiselleştirilmiş Bir Başa Çıkma Stratejisi Planı Oluşturma

- El broşürleri dağıtın veya ortak çalışma kağıtları kullanın: Katılımcılara, kişisel başa çıkma strateji planlarını oluşturabilecekleri bir çalışma kağıdı veya şablon sağlayın.

Yansıtma Sorusu:

Katılımcılardan aşağıdakileri yazmalarını isteyin:

- Tetikleyiciler: Aşırı sosyal medya kullanımına en sık sebep olan tetikleyicileri belirleyin.
- Sınırlar: Uygulamak istedikleri belirli sınırları belirleyin.
- Hedefler: Bu sınırları uygulayarak ulaşmayı umdukları faydaları yazın.

Grup Paylaşımı:

- Katılımcılardan, uygulamayı planladıkları bir sınırı grup ile paylaşmalarını isteyin.
- Bu sınırları uygulamanın, iyi oluşlarını ve günlük rutinlerini nasıl olumlu etkileyebileceği üzerine tartışmalarını teşvik edin.

Eğitmenler İçin Kolaylaştırma İpuçları:

- Katılımcılar strateji oluştururken destekleyici olun ve sınırlarının gerçekçi ve ulaşılabilir olmasına yardımcı olun.
- Sosyal medya kullanımıyla ilgili zorlukların tartışılabileceği, güvenli ve açık bir ortam oluşturun.

Kapanış Tartışması:

- Ana mesajı özetleyin: Kişiselleştirilmiş bir başa çıkma stratejisi planı geliştirmek, dijital alışkanlıklar üzerinde kontrol sağlamaya ve kendi iyi oluşunuzu önceliklendirmeye yardımcı olur.
- Katılımcıları, oluşturdukları stratejileri düzenli olarak gözden geçirmeye ve gerektiğinde geliştirmeye teşvik edin; böylece sosyal medya ile daha sağlıklı alışkanlıklar sürdürmeye devam edebilirler.





Adım 3: Kişiselleştirilmiş Bir Eylem Planı Geliştirme (10 dakika)

Hedef: Öğrencilerin, iyi oluşlarını artırmak ve sosyal medya kullanımını yönetmek için net ve uygulanabilir dijital sınırlar oluşturmalarına yardımcı olmak.

Giriş:

- Dijital sınırların, teknoloji kullanımını diğer aktiviteler ve ilişkilerle dengelemek için anahtar olduğunu açıklayın.
- Sınır koymanın, eğlenceyi kısıtlamak için değil, daha sağlıklı alışkanlıklar geliştirmek için önemli olduğunu vurgulayın.

Etkinlik: Dijital Sınır Planı Oluşturma

Yansıtma:

- Öğrencilerden aşırı sosyal medya kullanımlarına sebep olan kişisel tetikleyicilerini belirlemelerini isteyin (örn. can sıkıntısı, stres).

Sınır Belirleme:

- "Benim Dijital Sınır Planım" başlıklı el broşürlerini dağıtın.
- Öğrencilerden bir net sınır belirlemelerini isteyin (örn. akşam 9'dan sonra ekran kullanmamak, yemeklerde telefonsuz olmak) ve karşılaşılabilecekleri zorlukları aşmak için stratejiler düşünmelerini isteyin (örn. destek istemek, hatırlatıcılar kurmak).

Tartışma Soruları:

- Bu sınırlar günlük yaşamınızı nasıl etkileyecek?
- Hangi zorluklarla karşılaşabilirsiniz ve bunları nasıl aşılabilirsiniz?

Kazanım:

- Dijital sınırlar koymak, daha anlamlı aktiviteler için alan yaratır ve zihinsel iyi oluşu geliştirir.
- Öğrencileri, oluşturdukları planları düzenli olarak gözden geçirmeleri ve gerektiğinde geliştirmeleri için teşvik edin.

Gerekli Malzemeler:

- "Benim Dijital Sınır Planım" el broşürleri
- Kalemler veya renkli kalemler

Bu adım, öğrencilerin tetikleyicilerini belirlemelerini, sınırlar koymalarını ve ekran süresini daha iyi yönetmek için stratejiler uygulamalarını teşvik eder.



Adım 4: Kapanış Tartışması ve Kazanımlar (5 dakika)

Hedef: Öğrencilerin öğrendikleri temel stratejiler üzerine düşüncelerini sağlamak ve bu stratejilerin daha sağlıklı dijital alışkanlıklar sürdürmelerine nasıl yardımcı olacağını tartışmak.

Giriş:

- Öğrencileri son bir yansıma için bir araya toplayın.
- Oturumda öğrenilen dersleri pekiştirin.
- Dijital alışkanlıklarda yapılacak küçük ve bilinçli değişikliklerin, uzun vadede zihinsel iyi oluş ve odaklanma üzerinde büyük faydalar sağlayabileceğini vurgulayın.

Etkinlik: Grup Yansıması

Öğrencilere oturum boyunca edindikleri deneyimler üzerine düşüncelerini ve grupla paylaşmalarını isteyin:

- Bugün dijital alışkanlıklarınızı yönetmek için öğrendiğiniz en önemli strateji nedir?
- Bu adımların teknolojiyle daha sağlıklı ilişkiler geliştirmenize nasıl yardımcı olacağını düşünüyorsunuz?

Ana Kazanımlar:

- Dijital alışkanlıkların farkına varmak, iyileşmeye giden ilk adımdır.
- Sınırlar koymak ve ekran süresini izlemek gibi küçük değişiklikler, iyi oluş üzerinde kalıcı ve sürdürülebilir etkiler yaratabilir.
- Destek sistemleri ve hesap verebilirlik mekanizmaları (örneğin planınızı başkalarıyla paylaşmak), dijital sınırları korumada başarıyı artırabilir.

Kapanış Mesajı:

- Öğrencilere oturum boyunca gösterdikleri katılım ve paylaşımları için teşekkür edin.
- Tartışılan stratejileri günlük hayatlarına uygulamalarını ve topluluklarında sağlıklı dijital alışkanlıklar için birer rol model olmalarını teşvik edin.
- Küçük değişikliklerin bile bugün yapılması halinde gelecekte büyük iyileşmelere yol açabileceğini hatırlatın.





Takip ve Evde Yapılacak Etkinlikler

Öğrenciler için:

- Bir hafta boyunca sosyal medya kullanımınızı takip edin ve değişiklikleri değerlendirin.
- Sağlıklı alışkanlıkları sürdürmek için birisiyle karşılıklı sorumluluk üstlenin.
- 24 saatlik teknoloji kullanmama meydan okuması yapın ve deneyimlerinizi günlük olarak kaydedin.

Öğretmenler için İpuçları:

- Güvenli bir ortam oluşturun: Öğrencilerin dijital alışkanlıklarını yönetme konusundaki zorluklarını ve başarılarını açıkça paylaşabilecekleri, yargılayıcı olmayan bir ortam yaratın.
- Akran işbirliğini teşvik edin: Öğrencilerin dijital sınır planlarını oluşturup paylaşımları için ikili veya küçük gruplar halinde çalışmalarını sağlayın. Akranlar arasında fikir alışverişi yapmak, bağılılıklarını artırır ve birbirlerine destek olmalarına yardımcı olur.
- Zorlukların aşılmasına destek olun: Sınır koymanın ve bu sınırları sürdürmenin zor olabileceğini kabul edin. Hatırlatıcılar, görsel ipuçları kullanmak ya da bir hesap verebilirlik ortağıyla düzenli kontroller yapmak gibi destekleyici stratejiler önerin.
- İlerlemenin izlenmesi ve teşvik edilmesi: Öğrencilerin ilerlemelerini düzenli olarak takip edin. Küçük başarıları kutlayarak motivasyonlarını artırın ve olumlu geri bildirimlerle onları destekleyin.
- Bireysel ihtiyaçlara uyum sağlayın: Her öğrencinin teknolojiyle ilişkisinin farklı olduğunu göz önünde bulundurun. Herkesin kendisine en uygun stratejileri bulmasına olanak tanıyan esnek ve kişiselleştirilmiş yaklaşımları destekleyin.
- Düzenli yansıma yapmayı teşvik edin: Alışkanlıkların zamanla değişebileceğini hatırlatın. Öğrencilerin dijital sınırlarını düzenli olarak gözden geçirmelerini ve gerektiğinde güncellemelerini teşvik edin.



Araçlar

Screen Time (iOS)



Apple's Screen Time feature provides insights into daily device usage and allows users to set app limits, schedule downtime, and manage notifications. It's a powerful tool for creating healthy digital habits by helping users monitor and control their screen time.

Erişim: Ayarlara gidin > Herhangi bir iOS cihazında Ekran Süresi.

Forest App



Orman Uygulaması, kullanıcıların dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırırken sanal ağaçlar yetiştirerek odaklanmalarına yardımcı olur. Kullanıcılar cihazlarından ne kadar uzun süre uzak kalırsa, sanal ormanları o kadar gelişir. Farkındalığı teşvik etmenin ve zamanı etkili bir şekilde yönetmenin ilgi çekici bir yoludur.

İndir: App Store ve Google Play'de mevcuttur.



Kaynakça

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Chassiakos, Y. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Freedom Labs. (2024). Freedom app: Block distractions, focus better. Retrieved from <https://freedom.to>
- Kurzgesagt – In a Nutshell. (2019, October 8). How social media makes us unsocial [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ykRxqzQsCOU>
- Seekrtech Co., Ltd. (2024). Forest: Focus for productivity. Forest App. Retrieved from <https://www.forestapp.cc>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>





SINAV

1. Aşağıdakilerden hangisi sosyal medya bağımlılığının yaygın bir belirtisidir?

- A) Artan üretkenlik
- B) FOMO (kaçırma korkusu)
- C) Azalan ekran süresi
- D) Gelişen kişisel ilişkiler

2. Çalışma zamanı boyunca sosyal medya kullanımını sınırlamak için yardımcı bir strateji nedir?

- A) Her 10 dakikada bir telefonunu kontrol etmek
- B) "Forest" gibi bir uygulama kullanarak odaklanmak
- C) Bildirimleri artırmak
- D) Çalışmaya başlamadan önce sosyal medyada paylaşım yapmak

3. Sosyal medya bağımlılığını yönetmek için kişiselleştirilmiş bir plan oluşturmanın önerilen ilk adımı nedir?

- A) Tüm sosyal medya uygulamalarını silmek
- B) Duygusal tetikleyicileri tanımlamak
- C) Yeni bir telefon almak
- D) Gerçekçi olmayan hedefler koymak





SINAV

4. Aşağıdakilerden hangisi aşırı sosyal medya kullanımını değiştirmek için önerilen bir alternatif aktivitedir?

- A) Diğer uygulamalarda sınırsız kaydırma yapmak
- B) Kitap okumak veya bir hobiyle ilgilenmek
- C) Sosyal medyada daha fazla içerik izlemek
- D) Birden fazla platformda mesajlaşmak

5. Sosyal medya kullanımını yönetmek için stratejiler uygulamanın ana faydası nedir?

- A) Gün boyunca sosyal medya kullanımını artırmak
- B) Daha etkili dikkat dağınıkları oluşturmak
- C) Genel sağlığı iyileştirmek ve stresi azaltmak
- D) Aynı dijital rutinleri sürdürmek





Cevaplar

Soru 1: B

Soru 2: B

Soru 3: B

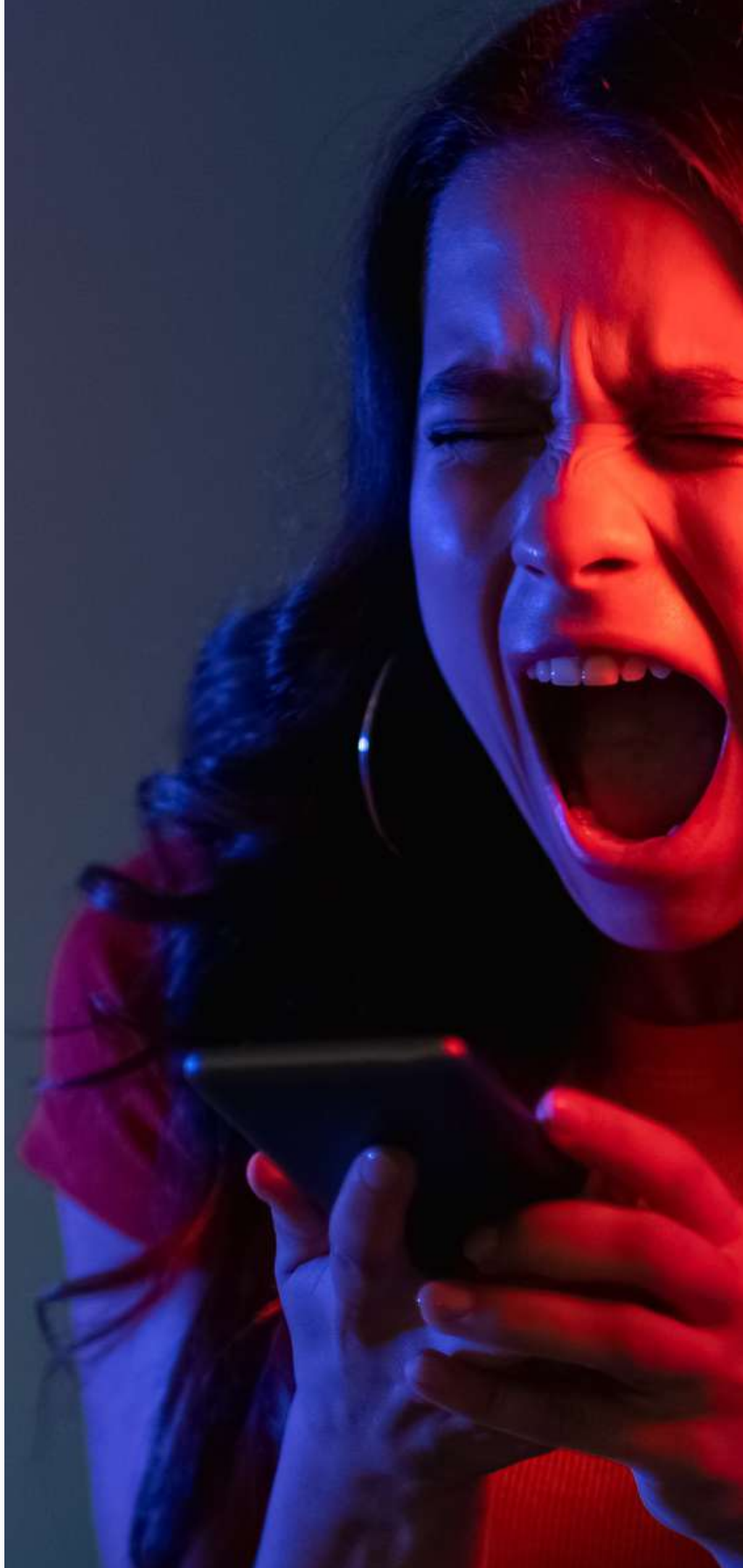
Soru 4: B

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.