



MODÜL 6

SOSYAL MEDYA DETOKSU VE DİJİTAL REFAH



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Ders 6.1

Sosyal Medya Detoks Stratejileri



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Ders 6.1

Sosyal Medya Detoks Stratejileri

Hedefler:

- Katılımcıların aşırı sosyal medya kullanımının ruh sağlığı ve iyi oluş üzerindeki etkisini anlamalarına yardımcı olmak.
- Sosyal medya ile daha sağlıklı bir denge kurmaya yönelik pratik stratejileri tanıtmak.
- Bireysel dijital alışkanlıklar üzerine eleştirel düşünmeyi teşvik etmek.

Temel Mesaj(lar):

- Sosyal medya ruh sağlığını etkileyebilir, ancak farkındalıkla kullanmak olumsuz etkileri azaltabilir.
- Sosyal medya detoksu, tamamen uzak durmak değil, kontrolü yeniden ele almaktır.
- Sınırlar koymak ve çevrimdışı etkinliklere öncelik vermek gibi basit adımlar, önemli farklar yaratabilir.



DERSİN TÜRÜ:





Derse Genel Bakış

Bugünkü derste, sosyal medya detoksu kavramını, neden önemli olduğunu ve bu sürece nasıl yaklaşılması gerektiğini inceleyeceğiz. Katılımcılar, kendi kullanım alışkanlıklarını değerlendirecek, dijital tükenmişliğin işaretlerini tanımlayacak ve daha sağlıklı çevrimiçi alışkanlıklar geliştirmek için kişiselleştirilmiş stratejiler oluşturacaklardır.

Atölye çalışması 4 adımdan oluşmaktadır:

- 1.Sosyal Medya Kullanımında Dengeyi Tanıma (10 dakika)
- 2.Sosyal Medya Kullanımını Değerlendirme (15 dakika)
- 3.Detoks Planı Hazırlama (15 dakika)
- 4.Kapanış Tartışması ve Yükümlülükler (5 dakika)



1 Adım

Sosyal Medya Kullanımını Dengelemeye Giriş

Sosyal medya hayatımızda önemli bir rol oynar, ancak bunun ruh sağlığımız ve günlük rutinlerimiz üzerindeki etkilerini fark etmek oldukça önemlidir.

Derse, sosyal medya kullanımının ruh sağlığı ve iyi oluş üzerindeki etkilerini ele alan kısa bir video ile başlayacağız. Dijital platformların hayatımıza hem olumlu hem de olumsuz etkilerini göz önünde bulundurmak büyük önem taşır.

Önerilen Video:

Ruh Sağlığı ve Sosyal Medya

Tartışma Soruları:

- Sosyal medya günlük yaşamımızı ve ruh sağlığımızı nasıl etkiliyor?
 - Bir sosyal medya detoksuna ihtiyaç duyduğunuzun hangi işaretleri olabilir?
- detox?



1 Adım

Sosyal Medya Kullanımını Dengelemeye Giriş

Sosyal medya, çoğu zaman başkalarıyla kıyaslamayı teşvik eder ve “mükemmel” bir benlik sunma baskısı yaratır. Tatiller, başarılar veya dönüm noktalarına dair paylaşımlar, “bir şeyleri kaçırma korkusu” (FOMO) ya da diğer insanların daha başarılı hayatlar sürdüğü inancını doğurabilir. Çevrimiçi bağlantıda kalmak keyifli olabilir, ancak bu alışkanlık zamanla özsaygı ve genel iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

Sosyal medyada yapılan kıyaslamalar, ruh sağlığını da olumsuz etkileyebilir; kaygı, depresyon veya yalnızlık gibi sorunlara katkıda bulunabilir. Bazı durumlarda, bu kıyaslamalar beden algısı sorunlarına ya da yeme bozukluklarına neden olabilir. Ayrıca, özellikle olumsuz etkileşimlerle birlikte aşırı kullanım, uyku problemleriyle de ilişkilidir. Çevrimiçi geçirilen zamanı azaltmak, bu riskleri azaltabilir ve zihinsel ve fiziksel sağlığı destekleyen aktivitelere daha fazla zaman ayırmayı mümkün kılar.



2 Adım

Sosyal Medya Kullanımının Değerlendirilmesi

ÖZ DEĞERLENDİRME SORULARI

- 1.Günlük olarak sosyal medyada ne kadar zaman geçiriyorsunuz?
- 2.Sosyal medyada kendinizi sık sık başkalarıyla karşılaştırıyor musunuz?
- 3.Sosyal medyaya erişemediğinizde kendinizi endişeli veya stresli hissediyor musunuz?
- 4.Sosyal medyada vakit geçirdikten sonra odaklanmakta zorlandığınız oluyor mu?
- 5.İnternetteki paylaşımları gördükten sonra ruh hâlinizin kötüleştiğini hissettiniz mi?
- 6.Sorumluluklardan ya da zor duygulardan kaçınmak için sosyal medyayı kullandığınız oluyor mu?
- 7.Yorgun olsanız bile geç saatlere kadar sosyal medyada gezinmeye devam ettiğiniz oluyor mu?
- 8.Sosyal medyada gelen mesajlara veya yorumlara hızlıca yanıt verme baskısı hissediyor musunuz?
- 9.Yeterince beğeni veya ilgi görmediği için bir paylaşımınızı sildiğiniz oldu mu?
- 10.Sosyal medyanın özgüveninizi ya da beden algınızı etkilediğini düşünüyor musunuz?



2 Adım

Sosyal Medya Kullanımının Değerlendirilmesi

Sosyal medya alışkanlıklarınızı değerlendirmek için birkaç dakikanızı ayırarak aşağıdaki öz değerlendirme sorularını yanıtlayın:

- Günlük olarak sosyal medyada ne kadar zaman geçiriyorsunuz?
- Sosyal medyada kendinizi sık sık başkalarıyla karşılaştırıyor musunuz?
- Sosyal medyaya erişemediğinizde kendinizi endişeli veya stresli hissediyor musunuz?

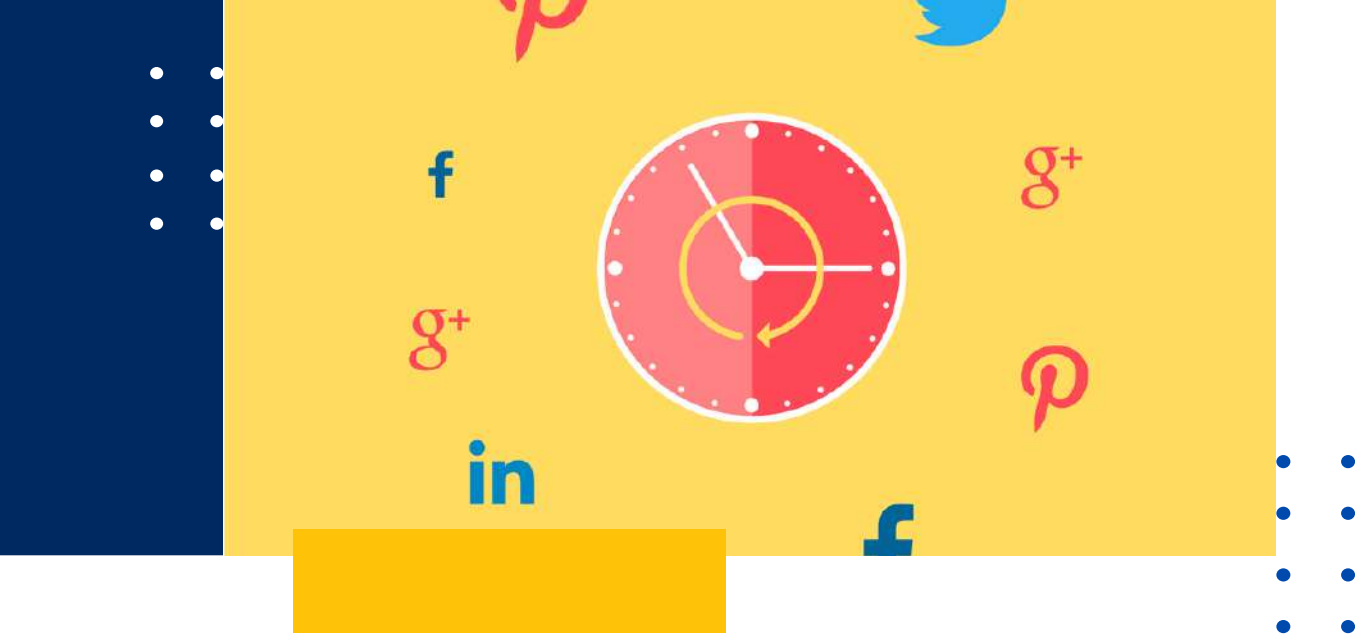
Anketi tamamlamak için 5–10 dakikanızı ayırın ve ardından grup içinde paylaşmak üzere düşüncelerinizi hazırlayın.

Anketi tamamladıktan sonra, küçük gruplar hâlinde bir araya gelip yanıtlarınızı tartışacaksınız. Bu etkinlik, kendi deneyimlerinizi gözden geçirmeniz ve sosyal medyanın iyi oluş üzerindeki etkisine dair başkalarının görüşlerini duymanız için bir fırsat sunacaktır.

Tartışma Soruları:

- Verdiğiniz yanıtlarda sizi en çok şaşırtan ne oldu?
- Sosyal medyanın duygularınızı ve üretkenliğinizi nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?

Düşüncelerinizi paylaşıırken, diğer katılımcıların deneyimlerini dikkatle dinleyin ve ortak temaları fark etmeye çalışın. Ardından tekrar bir araya gelerek grup olarak öne çıkan fikirleri ve yansımaları birlikte özetleyeceğiz.



2 Adım

Sosyal Medya Kullanımının Değerlendirilmesi

Sosyal medyada ne kadar zaman geçireceğiniz; kişisel tercihlerinize, yaşam tarzınıza ve kullanım amacınıza eğlence ya da profesyonel ağ kurma gibi isteklerinize bağlıdır. Ancak, sağlıklı sınırlar belirlemek, olumsuz etkilerden kaçınmanıza yardımcı olabilir. Eğer sık sık çevrimiçi oluyorsanız, uyku düzeninizi, işinizi ya da ruh sağlığınızı aksatmayan bir dengeyle başlamak iyi bir adımdır.

Yetişkinler için, sosyal medya dâhil olmak üzere boş zaman ekran süresinin günde iki saatin altında tutulması önerilir. Etkili bir yaklaşım, kullanımı kısa ve belirli zaman dilimleriyle sınırlandırmaktır; örneğin, günde üç kez 20–30 dakikalık sürelerle sosyal medyada vakit geçirmek, üretkenliği ya da yüz yüze etkileşimleri kesintiye uğratmadan denge sağlar.

Okul çağındaki çocuklar ve gençler için ise önerilen kural, çevrimiçi geçirilen her bir saat için en az üç saatlik çevrimdışı etkinlik planlamaktır. Ailelerin bu konuda birlikte konuşup makul hedefler belirlemesi faydalı olacaktır.

Bu bilgiler, öz değerlendirme anketinde verdiğiniz yanıtlarla örtüşebilir ve mevcut alışkanlıklarınızı bu önerilerle karşılaştırarak değerlendirme yapmanız için rehberlik edebilir.



3 Adım

Detoks Planı Oluşturmak

Yaşam tarzınıza ve hedeflerinize uygun bir sosyal medya detoks planı hazırlamak için biraz zaman ayırın. Bu plan, sosyal medyada geçirdiğiniz zamanı azaltmanıza yardımcı olurken aynı zamanda ruh sağlığınızı ve iyi oluşunuzu korumayı amaçlamalıdır. İşte size uygun bir plan oluşturmak için izleyebileceğiniz adımlar:

1. Net Hedefler Belirleyin:

- Sosyal medya detoksundan ne elde etmek istediğinizi düşünün. Örneğin, daha iyi odaklanmak, ruh hâlinizi iyileştirmek ya da ekran başında geçirdiğiniz zamanı azaltarak kendinize daha fazla boş zaman yaratmak isteyebilirsiniz.

2. Sınırlar Koyun:

- Günlük sosyal medya kullanımınıza bir üst sınır getirin. Örneğin, ekran sürenizi günde en fazla iki saatle sınırlayabilirsiniz.
- Bildirimleri kapatarak dikkatinizin dağılmasını ve telefonu kontrol etme isteğini azaltabilirsiniz.
- Belirli zaman dilimlerini “sosyal medyasız” olarak tanımlayın (örneğin: yemek saatlerinde, uyumadan önce ya da ailenizle vakit geçirirken).

3. Çevrimdışı Etkinliklerle Yer Değiştirin:

- Sosyal medyada geçireceğiniz zaman yerine yapabileceğiniz alternatif aktiviteleri listeleyin. Bu aktiviteler arasında hobiler, egzersiz, kitap okuma ya da sevdiklerinizle kaliteli zaman geçirmek gibi seçenekler olabilir.
- Bu planı yazılı hâle getirerek görünür bir yere asmak, hedeflerinizi hatırlamanıza ve süreci sürdürülebilir kılmanıza yardımcı olacaktır.



3 Adım

Detoks Planı Oluşturmak

4. İlerlemenizi Takip Edin:

- Başarınızı nasıl izleyeceğinize karar verin. Günlük tutarak, iOS için “Screen Time” veya Android için “Digital Wellbeing” gibi uygulamaları kullanarak ya da ekran sürenizi manuel olarak takip ederek bu süreci izleyebilirsiniz.

5. Sorumluluğu ve Motivasyonu Sürdürün:

Detoks planınızı istikrarlı bir şekilde sürdürebilmek için aşağıdaki stratejileri uygulamayı düşünebilirsiniz:

- Ekran süresini izlemek ve sınırlamak için uygulamalardan yararlanın.
- Evinizde telefon kullanımına kapalı alanlar oluşturun (örneğin: yemek odası ya da yatak odası), böylece cazibeyi azaltabilirsiniz.
- Planınıza arkadaşlarınızı veya ailenizi dahil ederek karşılıklı destek ve teşvik ortamı yaratın.
- Belirli hedeflere ulaştığınızda kendinizi ödüllendirin; örneğin, teknolojiden uzak bir akşam geçirip en sevdiğiniz atıştırmalığın ya da etkinliğin keyfini çıkarın.

Planınızı tamamladıktan sonra, grup içinde ya da bir arkadaşınızla bazı bölümlerini paylaşın. Birbirinizi teşvik ederek bu detoks planlarının uzun vadede daha sürdürülebilir hâle gelmesini sağlayacak önerilerde bulunun.

4 Adım

Kapanış Tartışması ve Yükümlölükler

Dijital çağda ruh sağlığını önceliklendirmek, dengeyi ve iyi oluşu korumak açısından büyük önem taşır. Attığınız adımlar ne kadar küçük olursa olsun, yaşamınız üzerinde kalıcı ve olumlu etkiler yaratabilir. Dijital alışkanlıklarınızın farkında olmaya devam edin ve daha sağlıklı bir dijital yaşam için birbirinize destek olun.

Yansıtma Soruları:

- Bugünden itibaren farklı yapacağınız bir şey nedir?
- Hayatınızdaki diğer kişilerin daha sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerine nasıl destek olabilirsiniz?





Temel Çıkarım Özeti

- **Eleştirel Düşünün:**
- Sosyal medyanın ruh sağlığınız ve genel iyi oluşunuz üzerindeki etkilerini düşünün. Dijital tükenmişliğin işaretlerini görmezden gelmeyin.
- **Sınırlar Belirleyin:**
- Ekran süresini sınırlayarak ve çevrimdışı etkinliklere öncelik vererek sağlıklı bir denge oluşturun.
- **Alışkanlıklarınızı İzleyin:**
- Sosyal medya kullanımınızı takip edin ve bunun ruh hâliniz ile verimliliğiniz üzerindeki etkilerini değerlendirin.
- **Çevrimdışı Etkinliklere Katılın:**
- Aşırı ekran süresi yerine zihinsel ve fiziksel sağlığınızı destekleyen aktivitelere yönelin.
- **Paylaşın ve Destek Olun:**
- Arkadaşlarınızı ve ailenizi de daha sağlıklı sosyal medya alışkanlıkları oluşturmaya teşvik edin ve bu süreçte birbirinize destek olun.



Gençlik çalışanları, eğitimciler ve öğretmenlere yönelik yönergeler

Hedef:

Bu ders, gençlik çalışanları, eğitimciler ve ebeveynlerin gençlere sosyal medyayla daha sağlıklı ilişkiler kurmaları konusunda rehberlik etmelerini desteklemek amacıyla hazırlanmıştır. Katılımcılar, mevcut sosyal medya alışkanlıklarını değerlendirecek ve çevrimiçi-çevrimdışı yaşam arasında denge kurmaya yönelik kişiselleştirilmiş stratejiler geliştireceklerdir. Tüm süreç boyunca sosyal medyanın ruh sağlığı üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulacaktır.

Gerekli Materyaller:

- Projeksiyon cihazı ve perde
- Hoparlör
- Video oynatma için dizüstü bilgisayar veya cihaz
- Öz değerlendirme anketlerinin yer aldığı dağıtılabilir formlar
- Not defteri veya kâğıt
- Kalemler





1 Adım: Sosyal Medya Kullanımında Dengeye Giriş (10 Dakika)

Katılımcıları sıcak ve samimi bir şekilde karşılayın. Oturumun amacını açıklayın: daha iyi bir ruh sağlığı için sosyal medya kullanımında denge kurmak. Atölye yapısına dair kısa bir genel bakış sunun ve ardından kısa bir video gösterimi yapın.

Önerilen Video:

Ruh Sağlığı ve Sosyal Medya

Tartışma Soruları:

- Sosyal medya günlük yaşamınızı ve ruh sağlığınızı nasıl etkiliyor?
- Bir sosyal medya detoksuna ihtiyaç duyduğunuzu gösteren işaretler nelerdir?

Ek Bilgilendirme:

Sosyal medya, sürekli kıyaslamaları teşvik eder ve bireyleri “mükemmel” bir imaj sunmaya zorlayabilir. Bu durum, zamanla bir şeyleri kaçırma korkusuna (FOMO) yol açarak özsaygıya zarar verebilir ve kaygı, depresyon ya da yalnızlık gibi olumsuz duyguların oluşmasına neden olabilir. Sosyal medyada geçirilen zamanı azaltmak, bu etkileri hafifletebilir ve genel iyi oluş hâlini güçlendirebilir.





2 Adım: Sosyal Medya Kullanımını Değerlendirme (15 Dakika)

Etkinlik:

Katılımcılara öz değerlendirme anketi dağıtın ya da soruları yansıtarak kendi sosyal medya alışkanlıklarını düşünmelerini isteyin. Amaç, bireylerin kendi kullanım örüntülerini fark etmeleri ve bu alışkanlıkların ruh sağlığı üzerindeki etkilerini sorgulamalarını sağlamaktır.

Öz Değerlendirme Soruları:

- Günlük olarak sosyal medyada ne kadar zaman geçiriyorsunuz?
- Sosyal medyada kendinizi sık sık başkalarıyla karşılaştırıyor musunuz?
- Sosyal medyaya erişemediğinizde kendinizi endişeli veya stresli hissediyor musunuz?
- Sosyal medyada zaman geçirdikten sonra odaklanmakta zorlandığınız oluyor mu?
- Çevrimiçi paylaşımları gördükten sonra ruh hâlinizin bozulduğunu hissettiğiniz oldu mu?
- Sorumluluklardan ya da zorlayıcı duygulardan kaçınmak için sosyal medyayı kullandığınız oluyor mu?
- Yorgun olmanıza rağmen geç saatlere kadar sosyal medyada gezinmeye devam ettiğiniz oldu mu?
- Sosyal medyada gelen mesajlara veya yorumlara hemen yanıt verme baskısı hissediyor musunuz?
- Yeterince beğeni almadığı için bir paylaşımınızı sildiğiniz oldu mu?
- Sosyal medyanın özgüveninizi veya beden algınızı etkilediğini düşünüyor musunuz?

Grup Tartışması:

Katılımcılar, küçük gruplara ayrılarak anket yanıtları üzerinden fikir alışverişinde bulunurlar. Her grup aşağıdaki soruları tartışır:

- Yanıtlarınızda sizi en çok ne şaşırttı?
- Sosyal medyanın duygularınızı ve üretkenliğinizi nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?





3 Adım: Detoks Planı Oluşturma (15 Dakika)

Katılımcılara, kişiselleştirilmiş sosyal medya detoks planlarını hazırlamaları için bir şablon verin. Örnek stratejiler şunları içerebilir:

Net Hedefler Belirleyin: Elde etmek istediğiniz şeyi tanımlayın (örneğin: stresi azaltmak, uyku kalitesini artırmak).

Sınırlar Koyun: Günlük ekran süresi sınırları belirleyin veya “sosyal medyasız” zaman dilimleri tanımlayın.

Çevrimdışı Etkinliklerle Yer Değiştirin: Çevrimiçi zamanı telafi edecek hobiler veya sosyal aktiviteler seçin.

İlerlemenizi Takip Edin: Günlük not tutarak ya da “Screen Time” veya “Digital Wellbeing” gibi uygulamalarla başarıyı izleyin.

Örnek Sosyal Medya Detoks Planı

Amaç:

Stresi azaltmak ve genel iyi oluşu artırmak için sosyal medya kullanımına dengeli ve farkındalık temelli bir yaklaşım geliştirmek.

1. Net Hedefler Belirleyin

Hedef 1: Sosyal medyada (tüm platformlar toplamı) günde en fazla 1 saat geçirme.

Hedef 2: Sosyal medyada başkalarıyla kendimi kıyaslama süresini azaltma.

Hedef 3: Yatmadan 1 saat önce sosyal medya kullanmayarak uyku kalitemi artırma.

2. Sınırlar Koyun

- Günlük sosyal medya kullanım süresini 1 saat ile sınırlayın.
- Yemek saatlerinde ve yatak odasında sosyal medya yok.
- Hafta sonlarını sosyal medyasız geçirme.





3. Çevrimdışı Etkinliklerle Yer Değiştirin

- Sabah ya da akşam 30 dakikalık yürüyüş yapın veya 20 dakika esneme egzersizleriyle sosyal medya süresinin yerini doldurun.
- Her akşam 30 dakikayı keyif aldığınız bir hobiye ayırın (örneğin: kitap okuma, resim yapma, günlük tutma).
- Her gün en az 1 saat boyunca arkadaşlarınız veya ailemle yüz yüze etkileşim kurun (örneğin: birlikte yemek yapmak, sohbet etmek ya da kutu oyunu oynamak).

4. İlerlemenizi Takip Edin

- Her gün ekran süresini azaltma deneyimimle ilgili düşüncelerimi, ruh hâlimi ve yaşadığım zorlukları yazın.
- Zamanla uyku kalitemde, verimliliğimde ve duygusal durumumda nasıl değişimler olduğunu izleyin.
- Planımı bir arkadaşım ya da aile üyemle paylaşın ve ilerlememi haftalık olarak takip etmelerini isteyin.

5. Ödül Sistemi

- Bir hafta boyunca detoks planıma sadık kalırsam, kendimi sevdiğim bir şeyle ödüllendireceğim (örneğin: özel bir atıştırmalık ya da arkadaşlarla dışarıda bir akşam).
- Bir ay boyunca detoks hedeflerime ulaşırsam, kendime sosyal medyasız bir gün veya eğlenceli bir etkinlik (örneğin: sinema günü ya da doğa yürüyüşü) hediye edeceğim.

Son Düşünceler:

Bu plan, dijital alışkanlıklarımı daha sağlıklı hâle getirmeme, ruhsal iyi oluşumu geliştirmeme ve çevrimdışı hayatta daha doyurucu etkinliklere alan açmama yardımcı olacak. Sosyal medya kullanımımın farkında olarak, dijital alışkanlıklarımı kontrol altına alabilir ve sürekli çevrimiçi olmanın getirdiği stresi azaltabilirim.





4 Adım: Kapanış Tartışması ve Taahhütler (5 Dakika)

Katılımcılardan aşağıdaki sorular üzerine düşüncelerini ve yanıtlamalarını isteyin:

- Dijital iyi oluşunuzu artırmak için bugünden itibaren atacağınız ilk adım nedir?
- Başkalarının daha sağlıklı alışkanlıklar edinmesine nasıl destek olabilirsiniz?

Katılımcıları, bu taahhütlerini grup içinde kısaca paylaşmaya teşvik edin.

Temel Mesajların Özeti:

- Küçük ve bilinçli değişiklikler, dijital iyi oluşu artırabilir.
- Alışkanlıkların farkında olmak, değişimin ilk adımıdır.
- Destek sistemleri, sağlıklı alışkanlıkların sürdürülmesine yardımcı olur.

Yansıtma Soruları:

- Dijital iyi oluşunuzu artırmak için bugün hangi değişikliği yapacaksınız?
- Hayatınızdaki kişilerin daha sağlıklı alışkanlıklar edinmelerine nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Temel Çıkarımlar:

- Küçük ama bilinçli değişiklikler, zihinsel ve fiziksel iyi oluşunuzu geliştirebilir.
- Sosyal medya alışkanlıklarının farkına varmak, olumlu değişimlerin anahtarıdır.
- Destekleyici bir sosyal çevre, sosyal medya detoksunun sürdürülebilirliğini sağlar.





Takip ve Evde Uygulanabilecek Etkinlikler

Günlük Kontrol: Katılımcılardan bir hafta boyunca her gün sosyal medya kullarımlarını gözden geçirmelerini ve kısa yansımalar yapmalarını isteyin.

Sorumluluk Ortağı: Katılımcıları eşleştirek detoks hedeflerinde birbirlerine destek olmalarını sağlayın. Bu sayede motivasyon artar ve hedefe bağlılık güçlenir.

Öğretmenler İçin İpuçları:

- Empatik ve yargılayıcı olmayan bir yaklaşım sergileyin.
- Sosyal medya kullanımını azaltmanın zorlukları hakkında açık ve samimi diyalogları teşvik edin.
- Oturumu farklı yaş gruplarına uyarlarken dili ve örnekleri sadeleştirin.





Araçlar

Screen Time - StayFree (Android)



Sensor Tower'ın StayFree özelliği uygulamaları engellemeye ve dikkatli kullanım sınırları belirlemenize yardımcı olabilir.

[LINK](#)

Journal (iOS)



Journal detoks planınızı takip etmek gibi günlük anların ve özel olayların ayrıntılarını yakalamanıza ve bunlar hakkında yazmanıza yardımcı olabilir.

[LINK](#)



Kaynakça

- Psych Hub (2020, June 30). Mental Health and Social Media. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=-QDjx_spkwl
- The Jed Foundation. (n.d.). Understanding social media use and balance. The Jed Foundation. <https://jedfoundation.org/resource/understanding-social-media-use-and-balance/>
- Hui-Anderson, A. (2024, February 13). Is There a 'Healthy' Amount of Time to Spend on Social Media?. Verywell Health. <https://www.verywellhealth.com/social-media-timing-8573175>
- ST Pulse. (2024, December 24). Screen Time - StayFree. Google Play. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.burockgames.timeclocker&hl=pl>
- Apple. (n.d.). Journal. Apple App Store. <https://apps.apple.com/us/app/journal/id6447391597>





SINAV

1. Sosyal medya detoksunun temel amacı nedir?
 - A. Uzun bir süre sosyal medyadan tamamen uzak durmak.
 - B. Zihinsel refahı iyileştirmek için sosyal medya kullanımını azaltmak.
 - C. Sosyal medya platformlarında daha fazla zaman geçirmek.
 - D. Sosyal medyada daha sık paylaşım yapmayı öğrenmek.
2. Aşağıdakilerden hangisi sosyal medya detoksuna ihtiyacınız olduğunun bir işaretidir?
 - A. Sosyal medyayı kullandıktan sonra daha bağlantılı ve üretken hissetmek.
 - B. Diğer önemli görevler dikkate alınması gerektiğinde bile sürekli olarak sosyal medyayı kontrol etmek.
 - C. Çevrimdışı olarak çevrimiçi olmaktan daha fazla zaman geçirmek.
 - D. Sosyal medyayı rahatlama ve stres azaltma aracı olarak kullanmak.
3. Sosyal medya detoksu sırasında hesap verebilirliği sürdürmek için bir strateji nedir?
 - A. Sosyal medya süresini takip etmek ve sınırlamak için uygulamaları kullanın.
 - B. Sosyal medya kullanımını her hafta kademeli olarak artırın.
 - C. Detoks planınızı kimseyle tartışmaktan kaçının.
 - D. Çevrimdışı etkinlikleri haftada bir ile sınırlayın.





SINAV

4. Sosyal medyadaki karşılaştırmalar ruh sağlığını nasıl olumsuz etkileyebilir?

- A. Bir şeyleri kaçırma korkusuna (FOMO) yol açabilir ve öz saygıyı olumsuz etkileyebilir.
- B. İnsanların kendi başarıları konusunda daha kendinden emin hissetmelerini sağlar.
- C. İnsanların benzer ilgi alanlarını paylaşan diğer insanlarla bağlantı kurmasına yardımcı olur.
- D. Daha sağlıklı vücut imajı algılarını teşvik eder.

5. Kişiselleştirilmiş bir sosyal medya detoks planı hazırlamanın temel adımı nedir?

- A. Sosyal medya kullanımını azaltmak için net hedefler belirlemek ve günlük zaman sınırları belirlemek.
- B. Ekran süresini tamamen azaltmaya odaklanmak için çevrimdışı aktiviteleri görmezden gelmek.
- C. Sosyal medyayı yalnızca iş amaçlı kullanmak.
- D. Hafta sonları sosyal medya kullanımını artırmak.





Cevaplar

Soru 1: B

Soru 2: B

Soru 3: A

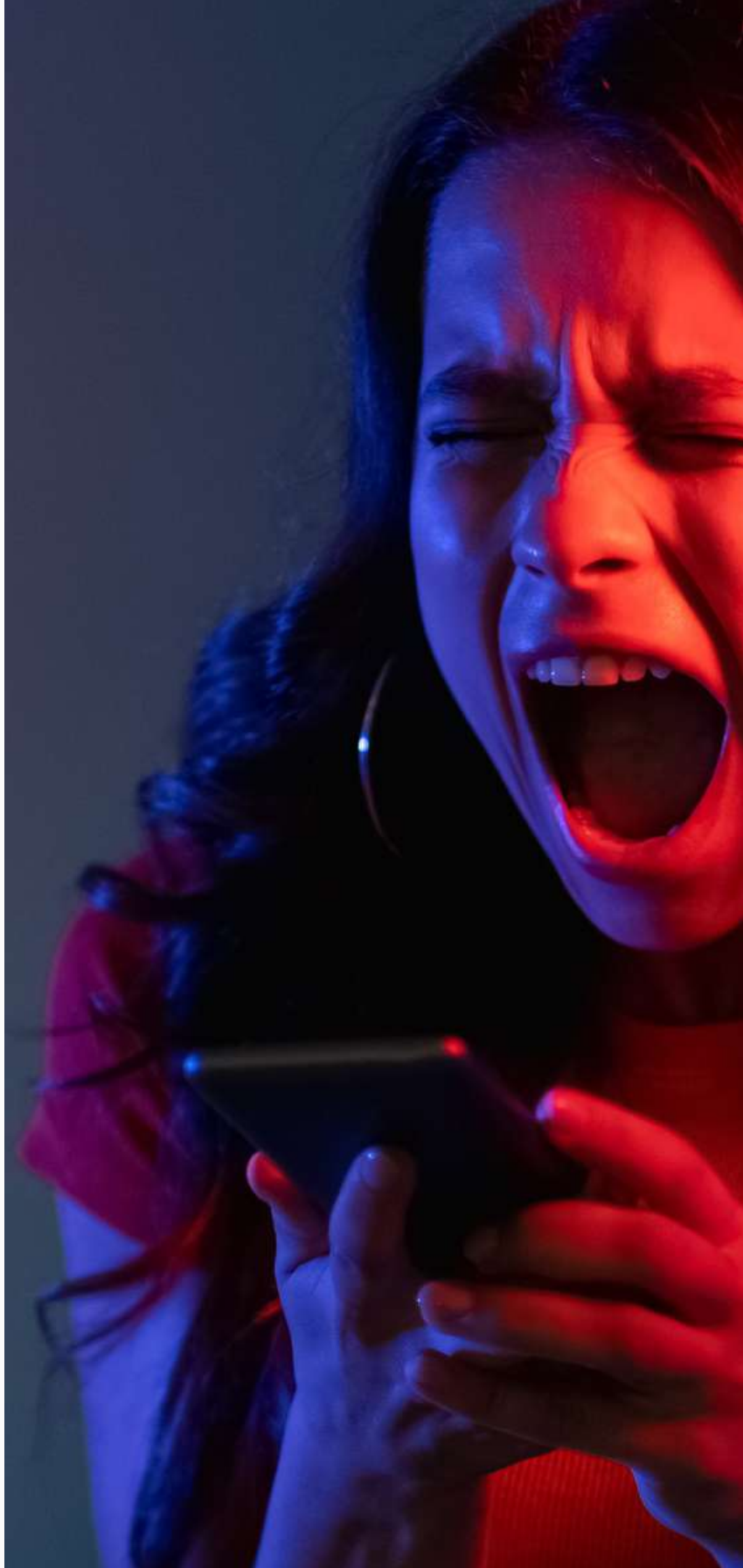
Soru 4: A

Soru 5: A





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.