

Sosyal medya kullanımınız sizi nasıl etkiliyor?



Sosyal medya, elbette, birçok eğlenceli, ilham veren ve eğitici içerik ile birçok bağlantı kurma imkanını parmaklarınızın ucuna getiriyor olabilir. Ancak aynı zamanda diğer olumsuz etkilerin yanı sıra, kişileri rahatsız edici içerik, stresli durumlar ve anksiyete, üzüntü ve kendinden şüphe duyma hislerine de yönlendirebilmektedir. Bunların tamamı kişiye ve sosyal medyayı nasıl kullandığına bağlıdır.



Sosyal medya öz bakım testini yapın

Olumlu

Aşağıdaki olumlu bir bağ kurabileceğiniz her ifadeyi **daire içine alın.**

Arkadaşlarla konuşma

Hoşlandığım kişinin neler yaptığını takip etme

Ünlüleri ve fenomenleri takip etme

Beğenilme

Güncel olaylar hakkında bilgi edinme

Sevdiğim kişilerle bağlantı kurma

“Düşmanlarımın” neyin peşinde olduğuna bakma

Başarılarımı paylaşma

İnsanların benim hakkımda neler dediğine bakma

~~Olumsuz~~

Aşağıdaki kendinizi rahatsız ya a stresli hissetmenize neden olan ifadelerin her birinin **üzerini çiziniz.**

Önemsediğim konular hakkında daha fazla bilgi edinme

Kendimi daha az yalnız hissetme

Hiçbir şeyi kaçırmak istememe

Eğlenceli videolar izleme

Fenomen olma

Yapmam gereken işleri veya ödevleri erteleme

Kendimi başkalarıyla karşılaştırma

Yaratıcı çalışmalar yapıp içerik paylaşma

Gönderilerimi kimlerin ve nasıl beğendiğini hızlıca takip etme



Yanıtlarınızı gözden geçirin

Daireler kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olan sosyal medya faaliyetlerini temsil etmektedir. Sosyal medya kullanımınızda bu tür faaliyetlere odaklanın. Başka deyişle, evet, komik videolar izleyin, en iyi arkadaşlarınızla sohbet edin, iyi anılarınızın olduğu eski fotoğraflara bakın ya da size keyif veren başka şeyleri yapın.

Üzeri çizili olan ifadeler, sizin canınızı sıkan sosyal medya faaliyetlerini temsil etmektedir. Bunlardan kaçınmak için adımlar atın. Örneğin kötü “arkadaşlarınızı” takipten çıkarın veya hoşlandığınız kişinin profiline göz atmaktan vazgeçin. Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmamak ya da kaç “beğeni” aldığınıza bakmamak için çaba gösterin. Bu faaliyetlerden kaçınmak, başlarda zor olabilir. Alışkanlıkları değiştirmek zordur. Ancak zaman içerisinde bundan fayda sağlayacaksınız.

Kaynaklar

CHOC, “Social media tips for kids and teens.” health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/ Erişim Tarihi: 17 Mayıs 2023

Cyberbullying Research Center, “Smart Social Networking: Fifteen Tips for Teens.” cyberbullying.org/smart-social-networking Erişim Tarihi: 17 Mayıs 2023.

National Center for Health Research, “Social Media and Adolescents’ and Young Adults’ Mental Health.” <https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/> Erişim Tarihi: 17 Mayıs 2023

Raising Children, “Social media benefits and risks: pre-teens and teenagers.” <https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/digital-life/social-media#:~:text=Social%20media%3A%20benefits-,Social%20media%20is%20a%20big%20part%20of%20social%20and%20creative,and%20develop%20relationships%20with%20family.> Erişim Tarihi: 18 Mayıs 2023

ReachOut, “Social media and teenagers.” <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers> Erişim Tarihi: 18 Mayıs 2023

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır.

WF10573761 302585-072023