



maltepe üniversitesi
i s t a n b u l www.maltepe.edu.tr



FOMO nedir?
QR kodu ziyaret ederek öğrenebilirsiniz.



MaltepeUniversitesi



MaltepeEduTr



MaltepeEduTr



Maltepe Üniversitesi



Maltepe Üniversitesi



444 65 87

maltepe.edu.tr



maltepe üniversitesi
i s t a n b u l www.maltepe.edu.tr

Sosyal Medya Bağımlılığı



Sosyal Medya Bağımlılığı,

sosyal medya ağırları ile aşırı meşguliyet ve aşırı zaman kaybı nedeniyle yaşamımızın farklı alanlarına ve ruh sağlığınıza ilişkin problemler yaşanması olarak tanımlanmaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Belirtileri:

- Devamlı sosyal medyayı düşünmek, orada olup bitenleri merak etmek
- Sosyal medyayı kullanma süresini giderek artırmak
- Sosyal medya kullanılmadığında duygusal ve fiziksel semptomlar (gerginlik, yorgunluk, iştah kaybı ve uykusuzluk gibi) yaşamak
- Sosyal medya kullanımını bırakma girişimlerinde başarısız olmak
- Sosyal medyayı kullanmak kendini daha iyi hissettirdiği için kullanmaya devam etmek ve böylece yaşamın zorluklarından kaçmak
- Sosyal medyayı kullanım nedeniyle yaşamın farklı alanlarında (okul, iş ve ilişkiler vb.) sorunlar yaşamak
- Sosyal medya kullanım süresi ile ilgili çevresindeki insanlara yalan söylemek
- Sosyal medya kullanımı nedeniyle sosyal yaşam ve etkinliklere zaman ayırmamak,
- Sosyal medya kullanımı nedeniyle ilişkilerde çatışma yaşamak

Dijital 2022 Küresel Genel Bakış Raporu'na (Ocak 2022) Göre Sosyal Medya Kullanım Verileri:

Sosyal Medya Kullanıcılarının Sayısı (Milyon Olarak) ve Yıllık Değişim
Not: Kullanıcılar Benzersiz Kişileri Temsil Edemez



We are Social. (2022, Nisan). *Dijital 2022: April Global Statshot Report.*
Access Address: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-april-global-statsho>

Son on yılda, dünya genelinde sosyal medya kullanıcılarının sayısında internet kullanıcılarından bile daha hızlı bir büyüme kaydetmiştir. **4,62 milyar** ile bugünkü toplam sosyal medya kullanıcısı sayısı, 2012 yılındakinden 3,1 kat daha fazladır.

En son veriler, geçen yıl **424 milyon** kişinin ilk defa sosyal medya kullanmaya başladığını göstermektedir. Bu, günde ortalama 1 milyondan fazla yeni kullanıcı ya da her saniye yaklaşık 13.5 yeni kullanıcı anlamına gelmektedir.

+%1

Nüfus

+%1.8

Mobil Telefon
Kullanıcısı

+%4

İnternet
Kullanıcısı



Türkiye'de bir günde kişi başı sosyal medyada geçirilen ortalama süre:

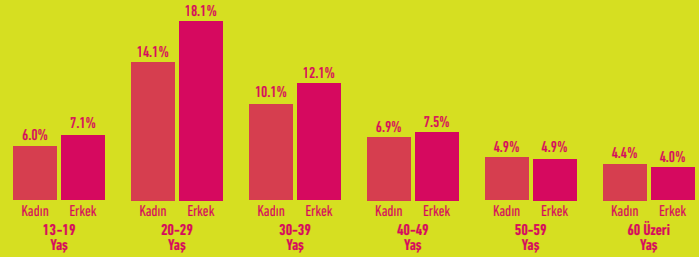
Sosyal medyada harcanan zaman ortalama **2 saat 27 dakikadır**.

Türkiye'de sosyal medya kullananların toplam nüfusa oranı:

Sosyal medya kullanıcılarının nüfusa oranı ülkemizde %80 oranındadır.

Sosyal medya kullanıcılarının büyük çoğunluğunu 20-29 yaş arasındaki gençler oluşturmaktadır.

Toplam Aktif Sosyal Medya Kullanıcılarının Yüzdesi Olarak
Her Demografideki Aktif Sosyal Medya Kullanıcıları



Sosyal medya kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılık riski de artmaktadır.

Sanal Bir Gerçeklik!

Sosyal medyanın sanal gerçekliğinin farkında olun.

Sosyal medya teknolojik uygulamalar ve filtreler ile beden imajının gerçek olamayacak görüntüsünü sergileyebilmektedir. Farkında olun!

Sosyal medya, kötü niyetli kişilerin zararlı içerik yaymasını, kişileri aldatmasını ve kandırmasını mümkün kılmaktadır. Farkında olun!

Neler Yapabiliriz:

- Sosyal medya kullanımına ayrılan zamanı kontrol edebiliriz.
- Sanal ilişkinin yüz yüze ilişkilerin yerini tutmayacağını bilerek davranabiliriz.
- Sosyal destek alabileceğimiz kişilerle (arkadaşlar, aile) birlikte olmaya zaman ayırabiliriz.
- Bize iyi gelecek etkinlik ve uğraşlar yaratabiliriz.
- Sosyal medyayı bilinçli kullanarak bağımlılıktan korunabiliriz.