



PSIKOLOJI
KOMITESI

KOMİTE BİLGİSİ;

1- Akıllı telefonlar hayatımızı kolaylaştırır da aşırı kullanım; anksiyete, stres ve depresyon ile doğrudan ilişkili.

2- Araştırmalara göre birçok kişi telefonsuz kaldığında kaygı ve “yoksunluk” hissi yaşıyor.

3- Sosyal medya kullanımını arttıkça uyku kalitesi düşüyor ve bu durum hem fiziksel hem zihinsel sağlığı etkiliyor.

4- Gençler, sosyal medyadaki beğeni ve yorumları bir özgüven ölçütü olarak görmeye başlayabiliyor.

5- “Mükemmel hayat” algısı, bireylerde yetersizlik hissi ve depresif düşünceler oluşturabiliyor.

6- Özellikle yoğun ekran kullanımını, gerçek sosyal ilişkileri azaltarak yalnızlık hissini artırabiliyor.

7- Ancak bilinçli kullanım sayesinde sosyal medya; iletişim, destek ve kendini ifade etme açısından olumlu katkılar da sağlayabilir.