

Cinsiyet: Kadın

Eđitim Durumu: Öğrenci

Yaş: 18-25

1. Hangi içerik platformlarını en sık kullanıyorsunuz? Ne sıklıkla bu platformlara giriyorsunuz?

Genellikle Instagram ve YouTube'u en sık kullandığım platformlar olarak söyleyebilirim. Instagram'ı hemen hemen her gün, özellikle boş zamanlarımda kısa süreliğine açıyorum. YouTube ise daha uzun içeriklere zaman ayırdığım bir platform. Özellikle ilgi duyduğum konularla ilgili videolar izlemek ya da eğlenceli içeriklerle vakit geçirmek için haftada birkaç kez YouTube'a giriyorum.

2. İçerik platformlarını kullanma amacınız nedir? (Örneđin: bilgi edinme, eğlence, sosyal bağlantılar kurma)

İçerik platformlarını genellikle eğlence ve bilgi edinme amacıyla kullanıyorum. Instagram'da arkadaşlarımla iletişimde kalıyor ve onların hayatlarındaki gelişmeleri takip ediyorum. Ayrıca YouTube'da ilgi duyduğum konularda videolar izleyerek kendimi geliştirmeye çalışıyorum. Özellikle makyaj, moda ve sağlıklı yaşam konularında içerikler takip ediyorum. Eğlenirken öğrenmek benim için önemli

3. Size bu platformlar yaşamınızdaki en önemli yerlerden birini mi alıyor? Neden?

Bu platformlar hayatımda önemli bir yer kaplıyor, ancak en önemli şey olduklarını söyleyemem. Sosyal medya sayesinde arkadaşlarımla iletişimde kalabiliyor ve eğlenceli vakit geçirebiliyorum, ama aynı zamanda bazen çok vakit aldığını ve odaklanmam gereken diğer şeylerden uzaklaştırdığını fark ediyorum. Bu yüzden denge kurmaya çalışıyorum

4. Gün içinde platformlarda ne kadar zaman harcıyorsunuz? Bu süreyi nasıl yönetiyorsunuz? İçerik platformlarını kullanmak, günlük görevlerinizi ve sorumluluklarınızı yerine getirme şeklinizi nasıl etkili?

Gün içinde genellikle Instagram ve YouTube'da toplam 2-3 saat harcıyorum. Bu süreyi yönetmek için belirli saatler ayırarak kullanıyorum; örneğin, işten sonra sosyal medya kontrolü yapıyor, akşamları ise YouTube'da video izliyorum. İçerik platformları bazen günlük görevlerimi aksatabilir, bu yüzden kullanma süremi sınırlamaya çalışıyorum. Düzenli bir plan yaparak bu platformları görevlerimle uyumlu hale getirmeye çalışıyorum

5. Platformları kullanırken zaman yönetiminde zorlandığınız anlar oluyor mu? Bu durumlarda neler yapıyorsunuz?

Evet, bazen Instagram ve YouTube kullanırken zaman yönetiminde zorlanıyorum. Özellikle ilgi çekici içerikler keşfettiğimde saatlerin nasıl geçtiğini anlamıyorum. Bu durumlarda, kendime belirli bir süre sınırı koyuyorum ve bir zamanlayıcı kullanıyorum. Ayrıca, düzenli aralıklarla kısa molalar vererek dikkatimi topluyor ve geri dönmem gereken görevleri hatırlıyorum

6. İçerik platformları, arkadaşlarınız, aileniz veya partnerinizle olan ilişkilerinizi nasıl etkiliyor?

İçerik platformları, arkadaşlarımla olan ilişkilerimi genellikle olumlu yönde etkiliyor çünkü sosyal medya üzerinden iletişimde kalabiliyoruz ve ortak ilgi alanlarımızı paylaşabiliyoruz. Ancak, bazen platformlardaki yoğunluk, gerçek hayattaki sosyal etkileşimlerimi etkileyebiliyor. Ailemle olan ilişkilerimde ise genellikle daha az etki yapıyor, ancak sosyal medya üzerinden onlarla da haberleşip paylaşımlarda bulunabiliyoruz

7. Platformlar üzerinde paylaşımlarınız, gerçek hayattaki sosyal ilişkilerinizi nasıl yönlendiriyor?

Platformlar, arkadaşlarımla olan ilişkilerde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabiliyor. Sosyal medya sayesinde arkadaşlarımla sürekli iletişimde kalabiliyor ve etkinlikler hakkında bilgi alabiliyorum. Ancak, bazen sosyal medyada fazla vakit geçirmek, gerçek hayattaki etkileşimlerimi azaltabiliyor. Ailemle olan ilişkilerimde ise sosyal medya hesaplarımda aile üyelerimle takipleşmekten kaçınıyorum, paylaşımlarım ailemle aramda sorun çıkmasına neden olabiliyor.

8. İçerik platformları üzerinden aldığınız geri bildirimler (beğeni, yorum vb.) ilişkileriniz üzerinde olumlu veya olumsuz etkiler yarattı mı?

İçerik platformları üzerinden aldığım geri bildirimler, genellikle olumlu etkiler yaratıyor. Beğeniler ve yorumlar, kendimi değerli hissettiriyor. Güzel çıktığım bir fotoğraf az beğeni alırsa fotoğrafı profilimden kaldırmayı tercih edebiliyorum. Paylaşımlarımla etkileşimde bulunan insanlarla daha yakın ilişkiler kurmama yardımcı oluyor. İnsanlarla ortak alanlarımı keşfedebiliyorum. Ancak, bazen olumsuz yorumlar ve düşük beğeni sayıları kendimi kötü hissettirebiliyor ve bu durum sosyal ilişkilerimde zaman zaman stres yaratabiliyor. Bu yüzden geri bildirimlere dikkat etsem de, kişisel algıyı yönetmeye çalışıyorum

9. İçerik platformlarında paylaştıklarınız veya izledikleriniz, özgüveniniz üzerinde bir etki yaratıyor mu? Nasıl?

İçerik platformlarında paylaşımlarım ve izlediklerim, özgüvenim üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabiliyor. Paylaşımlarım beğenildiğinde ve olumlu yorumlar aldığımda kendimi daha iyi hissediyorum ve özgüvenim artıyor. Ancak, sosyal medyada karşılaştığım mükemmel standartlar ve başkalarının başarıları karşısında kendimi yetersiz hissedebiliyorum. Bu nedenle, özgüvenimi dengede tutmak için sosyal medya kullanımımı sınırlandırmaya ve kendi başarılarıma odaklanmaya çalışıyorum.

10. Kendi yaşamınızı, içerik platformlarında gördüğünüz diğer kullanıcıların yaşamlarıyla kıyaslama eğilimi gösteriyor musunuz? Bu kıyaslama, kendinizi nasıl hissetmenize neden oluyor?

Evet, zaman zaman içerik platformlarında gördüğüm diğer kullanıcıların yaşamlarıyla kendi yaşamımı kıyaslama eğiliminde olabiliyorum. Bu kıyaslama genellikle kendimi yetersiz ve eksik hissetmeme neden olabiliyor, çünkü başkalarının paylaşımları genellikle mükemmel görünüyor. Bu durum özgüvenimi etkileyebiliyor ve kendimi daha az başarılı hissedebiliyorum. Bu yüzden, kıyaslamayı sınırlamak ve kendi başarılarıma odaklanmak için çaba gösteriyorum

11. İçerik platformları, kendinizi dış dünyaya nasıl sunduğunuz konusunda bir baskı yaratıyor mu? Eğer evet, bu baskıyı nasıl tanımlarsınız?

Evet, içerik platformları kendimi dış dünyaya nasıl sunduğum konusunda bir baskı yaratıyor. Paylaşımlarımda her şeyin mükemmel görünmesi gerektiği hissi oluşuyor ve bu, kendimi sürekli olarak iyi bir ışıkta sunma zorunluluğu hissetmeme neden oluyor. Özellikle sosyal medyada ilgi çekici ve estetik olarak hoş içerikler üretme baskısı, gerçek yaşamımla olan uyumsuzluk hissini artırabiliyor. Bu baskıyı yönetmek için, kendime dürüst ve gerçekçi olmaya çalışıyorum

12. İçerik platformlarını kullanmadığımızda herhangi bir eksiklik hissediyor musunuz? Platformlardan uzak kaldığınızda nasıl hissediyorsunuz?

İçerik platformlarını kullanmadığımda bazen bir eksiklik hissediyorum, çünkü sosyal medyada güncel olaylara ve arkadaşlarımla hayatlarına kolayca erişebiliyorum. Platformlardan uzak kaldığımda, genellikle bağlantıda kalmadığımı ve bazı haberleri kaçırdığımı düşünüyorum. Ancak, dijital detoks yapmanın ve gerçek dünyadaki sosyal etkileşimlere odaklanmanın faydalı olduğunu da fark ediyorum

13. Platformları kullanma şeklinizi değiştirmek istediğiniz oldu mu? Eğer evet, neden ve nasıl bir değişiklik yapmayı düşündünüz?

Evet, platformları kullanma şeklimi değiştirmek istedim. Sosyal medyada fazla vakit geçirmenin hem üretkenliğimi hem de ruh halimi olumsuz etkilediğini fark ettim. Daha bilinçli bir kullanım için belirli saatler ayırmayı ve içerik tüketimimi sınırlandırmayı düşündüm. Ayrıca, daha anlamlı ve gerçek etkileşimler kurmak için paylaşımlarımı daha az sıklıkla ve daha düşünceli bir şekilde yapmayı planlıyorum

14. Platformları kullanma alışkanlığınız, günlük yaşamınızdaki önemli aktiviteleri (alışma, spor, aile zamanları vb.) engelliyor mu?

İçerik platformlarını kullanma alışkanlığım, bazen önemli aktivitelerimi engelleyebiliyor. Özellikle sosyal medyada fazla vakit geçirdiğimde, çalışma ve spor zamanlarımda aksaklıklar yaşanabiliyor. Bu durum, zamanımı yönetme konusunda daha dikkatli olmam gerektiğini gösteriyor. Bu yüzden, günlük rutini korumak için sosyal medya kullanımımı sınırlamaya ve daha dengeli bir zaman planı oluşturmaya çalışıyorum