



MODÜL 4

SORUMLU ÇEVİRİMİÇİ DAVRANIŞI VE SOSYODUYGUSAL ÖĞRENMEYİ TEŞVİK ETME



erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union



Ders 4.2

Siber Zorbalık, Vücut Utandırma, Çevrimiçi Zorluklar ve Çevrimiçi Çatışmaların Ele Alınması



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Ders 4.2

Hedefler:

- Gençlerin beden algısı üzerinden yapılan aşağılamaların ve çevrim içi çatışmaların bireyler ve toplumlar üzerindeki zararlı etkilerini kavramalarına yardımcı olmak.
- Dijital etkileşimlerde empati, saygı ve olumlu iletişimi teşvik etmek.
- İnternette kullanılan incitici dil ve davranışların sonuçları konusunda farkındalık yaratmak.
- Katılımcıları çevrim içi çatışmaları sorumlu ve yapıcı bir şekilde ele alma konusunda stratejilerle donatmak.

Temel Mesaj(lar):

- Beden aşağılaması ve çevrim içi çatışmalar duygusal zarara yol açabilir ve ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir sözlerin bir önemi vardır.
- Herkesin çevrim içi ortamlarda nezaket ve kapsayıcılığı teşvik etme, yargılayıcı veya kırıcı yorumlardan kaçınma sorumluluğu vardır.
- Çevrim içi çatışmaların çözümü, farklı bakış açılarını anlamayı, sakin kalmayı ve saygılı bir diyalogu desteklemeyi gerektirir.
- Empati ve hesap verebilirlik, daha güvenli ve destekleyici dijital toplumlar inşa etmenin anahtarıdır.
- Olumlu ve saygılı etkileşimleri tercih ederek, herkesin değerli ve kabul edilmiş hissettiği çevrim içi ortamlar yaratabiliriz.



DERSİN TÜRÜ



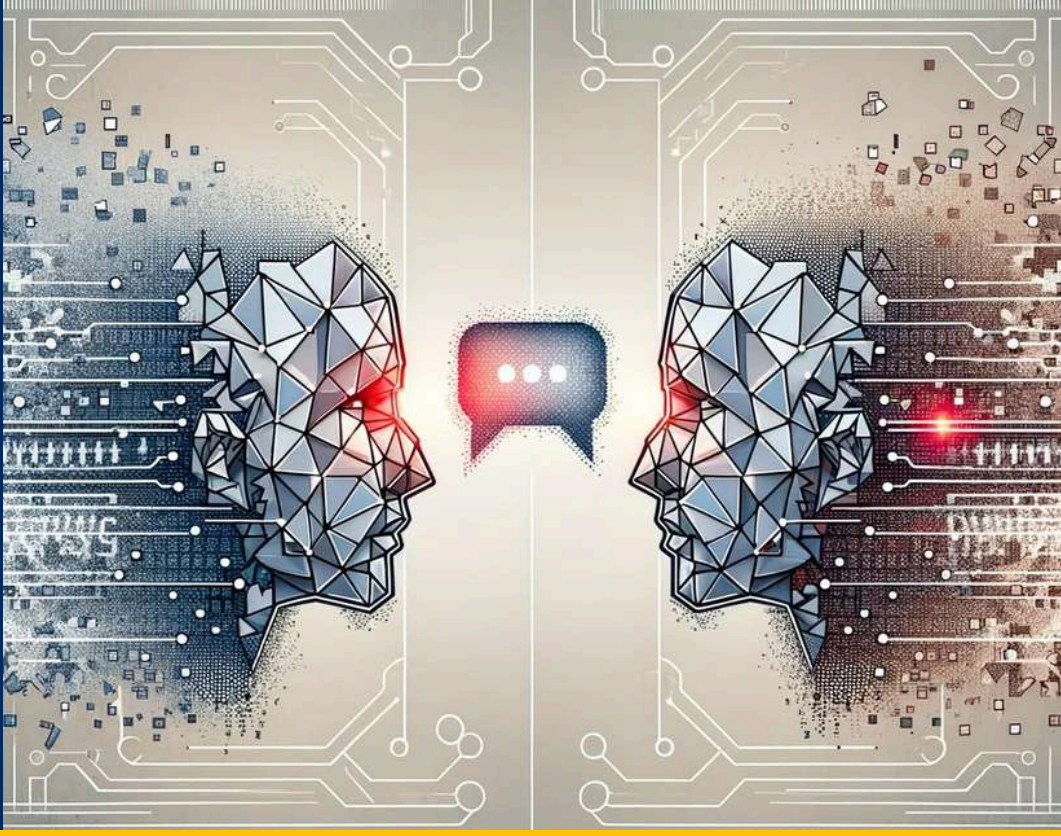


Derse Genel Bakış

Bugün, beden aşağılaması (body-shaming) ve çevrim içi çatışmalar kavramlarını ve bunların bireyler ile dijital topluluklar üzerindeki etkilerini inceleyeceğiz. Birlikte, incitici yorumlar ya da yargılayıcı davranışlar gibi olumsuz tutumların başkalarının ruh sağlığını ve ilişkilerini nasıl etkilediğini tartışacağız. Ayrıca, çevrim içi çatışmaları sorumlu bir şekilde çözmek ve dijital ortamlarda saygı ile empatiyi teşvik etmek için uygulanabilecek stratejileri belirleyeceğiz.

Atölye çalışması dört adımdan oluşmaktadır:

- 1: Beden Aşağılaması ve Çevrim İçi Çatışmalara Giriş (5 Dakika)
- 2: Zararlı Çevrim İçi Davranışların Etkilerini Anlamak (15 Dakika)
- 3: Grup Etkinliği: Çevrim İçi Çatışmaları Çözmek (15 Dakika)
- 4: Değerlendirme ve Temel Çıkarımlar (5 Dakika)



1 Adım

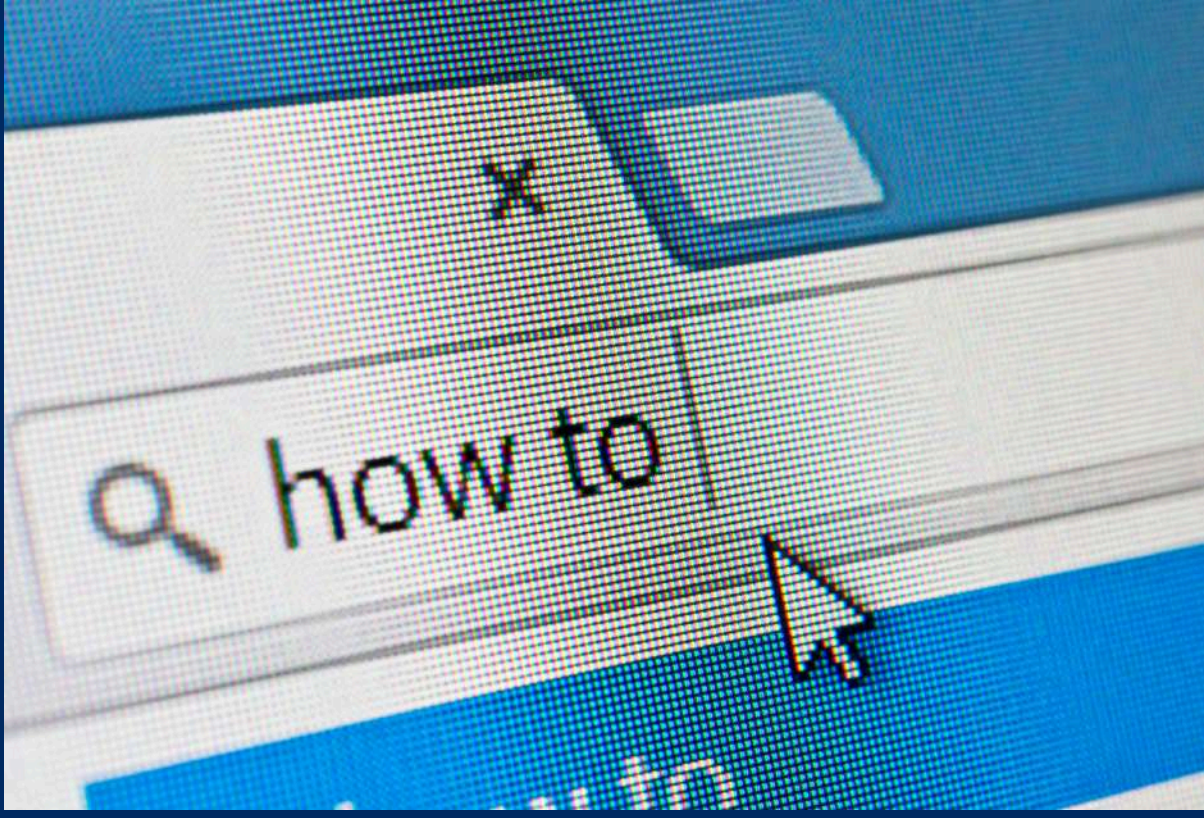
Vücut Utandırma ve Çevrimiçi Çatışmalara Giriş

Dijital dünyada birçoğumuzun karşılaştığı bir durumu hayal edin: beden aşağılamasına maruz kalmak ya da çevrim içi bir çatışmanın içinde yer almak. Günümüzün birbirine bağlı yaşamlarında, dış görünüş, fikirler veya davranışlar hakkında yapılan yorumlar oldukça yaygınlaştı. Bazı yorumlar moral verici olabilirken, bazıları ise derinden yaralayıcı olabiliyor. Peki hiç, bu sözlerin başkaları üzerindeki etkisini düşündünüz mü? Ya da çevrim içi bir anlaşmazlığın nasıl büyüyerek ilişkileri zedeleyen bir çatışmaya dönüşebileceğini fark ettiniz mi?

Bu video, beden aşağılaması ve çevrim içi çatışmaların gerçekliğini gözler önüne seriyor; bu tür davranışların etkilerine dikkat çekiyor ve dijital etkileşimlerde empati ile saygının önemini vurguluyor.

Videoyu izlerken, benzer durumları yaşayıp yaşamadığınızı ya da gözlemleyip gözlemlemediğinizi düşünün. Bu anlar size nasıl hissettirdi? Bu zorluklarla başa çıkmak için hangi dersleri çıkarabiliriz?

Video tamamlandığında, daha sağlıklı bir çevrim içi ortam yaratmak için düşüncelerinizi ve önerilerinizi birlikte konuşacağız.



Vücututandırma ve çevrimiçi anlaşmazlıkları nasıl fark edersiniz?

Haydi şimdi videoyu izleyelim:

Şimdi, beden aşağılaması ve çevrim içi çatışmaların etkilerini ele alan bir video izleyeceğiz.

İzlerken, kırıcı yorumlar ya da çevrim içi tartışmalara dair verilen örneklerle dikkat edin.

- Sizi şaşırtan ya da tanıdık gelen bir durum oldu mu?
- Kendi dijital deneyimlerinizde benzer olaylara tanık oldunuz mu ya da yaşadınız mı?

Şu soruyu düşünün: Bu tür davranışlar insanların duygularını ve ilişkilerini nasıl etkiliyor?

Video bittikten sonra, sizden gelen düşünceleri duymak isterim. Size en çok ne dokundu, neler öne çıktı? Ve bu tür durumlara daha olumlu ve empatik şekilde nasıl yanıt verebiliriz?





Vücut Utandırma ve Çevrimiçi Çatışmalara Giriş

Çevrim içi ortamda nasıl iletişim kurduğumuzun ve nasıl davrandığımızın yalnızca kendi dijital kimliğimizi değil, başkalarının iyi oluşunu da etkilediğini biliyor muydunuz?

Araştırmalar, beden aşağılaması ve incitici yorumlar gibi çevrim içi davranışların özellikle gençler arasında ciddi duygusal ve psikolojik zararlara yol açabileceğini göstermektedir (Patchin & Hinduja, 2020). Yargılayıcı ifadeler veya çevrim içi çatışmalar gibi olumsuz etkileşimler, dijital ortamların anonimliği ve anlık doğası nedeniyle (Suler, 2004) çoğu zaman büyüyerek yanlış anlamalara ve ilişkilerin zarar görmesine neden olur.

Buna karşın, empatiyi geliştirmek, saygılı içerikler paylaşmak ve düşünceli tartışmalara katılmak; güven inşa eder ve destekleyici bir çevrim içi topluluk oluşturur (Chawinga, 2017).

Sözcüklerimizin ve davranışlarımızın etkisini fark ettiğimizde, herkesin değerli ve kabul görmüş hissettiği dijital alanları teşvik eden olumlu bir değişimin parçası olabiliriz.

Şimdi birlikte düşünelim:

- Siz hiç çevrim içi ortamda incitici bir davranışa tanık oldunuz mu ya da yaşadınız mı?
- Bu durum size nasıl hissettirdi?
- Dijital alanları daha kapsayıcı ve nazik hâle getirmek için sizce hangi adımları atabiliriz?

2 Adım



Zararlı Çevrimiçi Davranışların Etkisini Anlamak

Zararlı çevrim içi davranışların beden aşağılaması ve dijital çatışmalar gibi bireylerin ruh sağlığı ve duygusal iyi oluşu üzerinde uzun vadeli etkiler yaratabileceğini biliyor muydunuz?

Araştırmalar, beden aşağılamasının özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında anksiyete, depresyon ve düşük benlik saygısı ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Rodgers ve ark., 2019).

Benzer şekilde, siber zorbalık ve çevrim içi çatışmalar yalnızlık, sosyal geri çekilme ve yaşam doyumunun azalması gibi sonuçlara yol açabilir (Kowalski ve ark., 2014). Dijital platformlardaki anonimlik, çoğu zaman kırıcı yorumları teşvik eder ve çatışmaları büyüterek hem bireylere hem de çevrim içi topluluklara zarar verebilir (Lapidot-Lefler & Barak, 2012). Ancak, dijital empatiyi çevrim içi ortamda başkalarını anlama ve saygı gösterme becerisini – geliştirmek, çatışmaları azaltabilir ve daha kapsayıcı ve destekleyici alanlar oluşturabilir (Blomfield Neira ve ark., 2018).

Şimdi birlikte düşünelim:

- Siz hiç olumsuz bir çevrim içi etkileşime tanık oldunuz mu ya da yaşadınız mı?
- Sizce bu tür davranışlar bireyleri duygusal ve sosyal açıdan nasıl etkiliyor?
- Dijital etkileşimlerde nezaketi ve sorumluluğu teşvik etmek için hangi adımları atabiliriz?

2 Adım

Zararlı Çevrimiçi Davranışların Etkisini Anlamak

ETKİNLİK İÇİN VÜCUT UTANDIRMA ÖĞELERİN LİSTESİ

- Yeni Çalışma, Gençlerde Bedeni Utandırma ile Artan Kaygı Düzeyleri Arasındaki Bağlantıyı Ortaya Çıkardı
- Sosyal Medya Platformları, Bedeni Utandıran Yorumları Kaldırmadığı İçin Eleştirilerle Karşı Karşıya
- Fenomen, Düzenlenmiş Fotoğrafları Paylaşırken 'Beden Pozitifliğini' Destekledikten Sonra Tartışmayı Ateşledi
- Araştırmalar, Çevrimiçi Bedeni Utandırmanın Ergenlerde Nasıl Öz Saygıyı Zayıflattığını Vurguluyor
- TikTok, Genç Kullanıcılar Arasında Gerçekçi Olmayan Vücut Standartlarını Teşvik Eden Trendler Nedeniyle Ateş Altında
- Anket, Gençlerin %70'inin Sosyal Medyada Vücut Utandırmayı Deneyimlediğini Bulguladı
- Yeni Girişim, Okulları Vücudu Utandırmaya Karşı Mücadele Etmeye ve Bedenin Kabulünü Teşvik Etmeye Teşvik Ediyor





2 Adım

Zararlı Çevrimiçi Davranışların Etkisini Anlamak

Bir kişi başkasının dış görünüşü hakkında olumsuz ya da kırıcı bir yorum yaptığında sizce ne olur?

Tek bir incitici yorumun ne kadar hızlı bir şekilde çatışmaya dönüştüğünü ya da bir kişinin duygularını ve özgüvenini nasıl etkilediğini hiç fark ettiniz mi?

Çevrim içi ortamdaki kırıcı davranışlar örneğin beden aşağılaması genellikle bir kişinin fiziksel özelliklerini hedef alan yargılayıcı veya abartılı ifadeler içerir. Bu tür davranışlar bireyleri derinden etkileyebilir; duygusal sıkıntı, düşük benlik saygısı ve hatta zihinsel sağlık sorunları yaratabilir.

Bu olumsuz etkileşimler yalnızca hedef alınan kişiye zarar vermekle kalmaz, aynı zamanda negatifliğin yaygınlaştığı bir çevrim içi ortamın oluşmasına da neden olur.

Şimdi bunu birlikte değerlendirelim:

- Sizce neden çevrim içi ortamda beden aşağılaması bu kadar sık yaşanıyor?
- Bu tür yorumlar bir kişinin duygularını ve ruh sağlığını nasıl etkileyebilir?
- Bu tür zararlı davranışları durdurmak ve önlemek için neler yapabiliriz?



2 Adım

Zararlı Çevrimiçi Davranışların Etkisini Anlamak

Gruplarınızda zararlı çevrim içi davranış örneklerini tartıştıktan sonra, her biriniz düşüncelerinizi paylaşacaksınız.

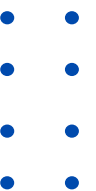
Örneğin şöyle diyebilirsiniz:

“Bu davranışın zararlı olduğunu fark ettik çünkü yargılayıcı bir dil kullanıyordu, birinin dış görünüşünü hedef alıyordu ve özgüvenine zarar verebilirdi.”

Şimdi hep birlikte, zararlı çevrim içi davranışlara dair bazı yaygın

“kırmızı bayrakları” (uyarı işaretlerini) belirleyelim:

- Birinin eylemleri ya da düşünceleri yerine dış görünüşüne odaklanan yorumlar.
- Bir kişiyi utandırmak veya kırmak amacıyla kullanılan aşırı olumsuz ya da duygusal dil.
- Çatışmaları çözmek yerine büyüten paylaşımlar veya mesajlar.
- İnsanların birbirine yanıt verirken empati ya da anlayış göstermemesi.





Süre: 15 Dakika

3 Adım Grup Etkinliği: Çevrimiçi Çatışmaları Çözmek

Zararlı çevrim içi davranışların etkilerini incelediğimize göre, şimdi çevrim içi çatışmaları saygılı ve yapıcı bir şekilde çözmeye yönelik bazı özel tekniklere odaklanalım. Bu stratejiler, dijital ortamlarda olumsuzlukla veya büyüyen tartışmalarla karşılaştığınızda size rehberlik edecek değerli araçlardır. Daha önce tartıştığımız beden aşağılaması ya da çatışma içeren senaryolara tekrar dönerek bu teknikleri uygulayacağız:

- **Durumu Anlamak:** Tüm tarafların duygularını ve bakış açılarını düşünün. Neden böyle hissetmiş olabilirler?
- **Tırmanan Etkenleri Belirlemek:** Hangi kelimeler veya davranışlar durumu daha da kötüleştirdi?
- **Olumlu Tepkiler Seçmek:** Kırıcı ya da yargılayıcı ifadelerin yerine sakin ve saygılı bir iletişim nasıl kurulabilir?

Unutmayın: Çevrim içi çatışmalar ister kırıcı yorumlar, ister beden aşağılaması, isterse artan tartışmalar şeklinde olsun yapıcı bir şekilde yanıt vermeyi bilmek çok önemlidir.

Nasıl ki bir haberi doğrulamak için kaynakları kontrol ediyoruz, aynı şekilde çatışmaları çözmek için de özel iletişim tekniklerini kullanabiliriz. Bu yaklaşım, hem bireylerin duygusal güvenliğini korur hem de daha sağlıklı dijital ortamların oluşmasını sağlar.



Süre: 15 Dakika

3 Adım

Grup Etkinliği: Çevrimiçi Çatışmaları Çözmek

İşte çevrim içi çatışmaları yatıştırmak ve olumlu bir dijital ortamı teşvik etmek için kullanabileceğiniz üç etkili teknik:

1. Dur ve Düşün: Yanıt vermeden önce, durup durumu değerlendirmek için birkaç saniye ayırın. Kendinize şu soruları sorun:

- Mesajın tonu nasıl? Kırıcı ya da kışkırtıcı mı?
- Benim vereceğim yanıt durumu iyileştirir mi, yoksa daha da kötüleştirir mi?

2. Bakış Açılarını Anlamaya Çalış: Bir haberin kaynağını kontrol etmek gibi, karşınızdaki kişinin nereden geldiğini, ne hissediyor olabileceğini anlamaya çalışın. Çoğu zaman çatışmalar, farklı bakış açıları ya da duygusal tepkiler nedeniyle ortaya çıkar.

Empatiyle yaklaşmak, gerginliği azaltabilir ve sağlıklı iletişimin kapısını aralayabilir.

3. Saygılı Bir Dil Kullanın: Kırıcı ya da olumsuz kelimeler yerine, sakın ve yapıcı ifadeler tercih edin. Örneğin:

- Öfkeli bir tepki vermek yerine, şöyle diyebilirsiniz: “Senin bakış açını anlıyorum, ama bunu saygılı bir şekilde konuşalım.”
- Eleştiri yerine çözüm sunun: “Sanırım birbirimizi yanlış anladık. Bunu nasıl netleştirebiliriz?”



ÇEVİRİMİÇİ ÇATIŞMALARIN ÇÖZÜMÜ

ETKİNLİK TALİMATLARI

Artık zararlı çevrim içi davranışların duygusal etkilerini tartıştığımıza göre, şimdi bu çatışmaları düşünceli ve yapıcı bir şekilde çözmek için belirli teknikleri uygulamaya odaklanalım.

Gruplarınızda analiz ettiğiniz çevrim içi çatışma senaryoları üzerine, her grup kendi çözüm önerisini aşağıdaki başlıklara göre sunacaktır:

1. Kullandığınız Teknikler:

- Olayda yer alan bireylerin bakış açılarını anlamaya odaklandınız mı?
- Kırıcı ya da yargılayıcı dili sakın ve saygılı bir iletişimle değiştirmeyi nasıl önerdiniz?

2. Belirlediğiniz Kırmızı Bayraklar:

- Çatışmayı tırmandıran unsurlar nelerdi?
- (Örneğin: kırıcı sözler, empati eksikliği, yargılayıcı üslup)
- Bu davranış neden zararlıydı ve ilgili kişiler üzerinde nasıl bir etkisi olabilir?

3. Çözümünüz ve Olası Etkisi:

- Önerdiğiniz çözüm, durumu nasıl yatıştırıyor?
- Bu yaklaşım, çevrim içi ortamı nasıl daha nazik ve destekleyici bir hale getirebilir?



4 Adım

YANSIMA VE TEMEL ÇIKARIMLAR

Bugünkü oturumu bitirmeden önce, hep birlikte zararlı çevrim içi davranışlar ve çatışmaları çözme üzerine neler öğrendiğimizi kısaca gözden geçirelim.

Herkese bir soru:

“Hiç vücut aşağılamasına ya da çevrim içi bir çatışmaya tanık oldunuz mu ya da böyle bir deneyim yaşadınız mı? Bu durum size nasıl hissettirdi ve bugün öğrendiğimiz stratejiler o an farklı bir şekilde tepki vermenize nasıl yardımcı olabilirdi?”

Paylaşmak isteyenler için: El kaldırarak düşüncelerinizi paylaşmanızı istiyorum.

Ayrıca şunları da düşünün:

- Bugün dijital etkileşimlerinizde uygulamayı düşündüğünüz bir önemli şeyi bizimle paylaşır mısınız?
- Empati, sakın iletişim ya da bakış açılarını anlama gibi yaklaşımları tercih etmek, çevrim içi ortamları sizce nasıl daha olumlu hâle getirebilir?





Temel Çıkarım Özeti

Bugün beden aşağılaması ve çevrim içi çatışmalarla başa çıkma konusunda konuştuğumuz temel noktaları şöyle özetleyebiliriz:

1. Yanıt Vermeden Önce Düşün: Olumsuz yorumlara ya da çatışmalara yanıt vermeden önce durup düşünün.

Sakin ve düşünceli bir yanıt, durumun tırmanmasını engelleyebilir.

2. Empatiyi Uygulayın: Karşınızdaki kişinin duygularını ve bakış açısını anlamaya çalışın.

Nazik ve anlayışlı bir yaklaşım, gerginliği azaltır ve sağlıklı iletişimi teşvik eder.

3. Saygılı Bir İletişim Kullanın: Yargılayıcı ya da kırıcı ifadelerden kaçının. Negatif dili, yapıcı ve olumlu ifadelerle değiştirerek saygılı bir diyalog ortamı yaratın.

4. Kırmızı Bayrakları Tanıyın: Beden aşağılaması, abartılı yorumlar ya da duygusal saldırılar gibi zararlı davranışları fark edin. Bunların bireyler ve çevrim içi topluluk üzerindeki etkisini düşünün.

5. Nezaketi Teşvik Edin: Çevrim içi ortamda olumlu etkileşimleri desteklemeyi alışkanlık hâline getirin. Zararlı davranışlara tanık olduğunuzda, başkalarına destek olun. Küçük ama olumlu adımlar, daha güvenli ve kapsayıcı dijital alanlar yaratır.



Gençlik çalışanları, eğitimciler ve öğretmenlere yönelik yönergeler

Hedef:

Bu ders, gençlik çalışanları, eğitimciler ve öğretmenlerin öğrencilere çevrim içi etik ve sosyal medya görgü kuralları konusunda rehberlik etmelerini desteklemek amacıyla tasarlanmıştır. Amaç, dijital ortamlarda saygılı, empatik ve sorumlu davranışları teşvik etmek ve beden aşağılaması, olumsuz yorumlar ve çevrim içi çatışmalar gibi zararlı davranışların sonuçları hakkında farkındalık oluşturmaktır. Yapılandırılmış etkinlikler ve grup tartışmaları aracılığıyla katılımcılar, dijital alanlarda olumlu şekilde hareket edebilmek için gerekli temel becerileri geliştirecek; böylece daha güvenli ve kapsayıcı çevrim içi toplulukların oluşmasına katkı sağlayacaklardır.

Gerekli Materyaller:

- Projeksiyon cihazı ve perde (video gösterimi ve sunum için)
- Hoparlörler
- Video oynatabilecek dizüstü bilgisayar veya cihaz
- Sosyal medya örnekleri ve görgü kuralları ipuçlarını içeren dağıtılacak materyaller
- Senaryolu yansıtma kartları (grup tartışmaları için)
- Çevrim içi davranışları değerlendirmek için eleştirel düşünme kontrol listesi
- Not defterleri veya kâğıtlar
- Kalem ya da kurşun kalem
- Dizüstü bilgisayarlar, tabletler veya akıllı telefonlar (çözüm ve strateji araştırmaları için)
- Çıkartmalar veya renkli kalemler (saygılı ve zararlı davranışları ayırt etmek için)



1 Adım: Çevrim İçi Etik ve İlk Yorumlara Giriş (5 Dakika)

Karşılama ve Tanıtım

Katılımcıları içtenlikle karşılayın ve destekleyici bir ortam oluşturun. Oturumun amacını tanıttığınız çevrim içi etiği keşfetmek ve dijital ortamlarda kullandığımız sözlerin ve davranışların nasıl bir etki yarattığını anlamak. Atölye adımlarını kısaca özetleyin ve tartışmayı başlatmak için bir video kaynağı sunun.

Video Gösterimi

Önerilen Video: [“Be mindful of your online behaviour”](#) (YouTube veya Safer Internet kaynaklarında mevcuttur.)

Alternatif Dil Kaynakları (6 dilde sunulmaktadır):

- **İtalyanca:** Saygılı dijital davranışlar ve çevrim içi etik ile ilgili materyaller için Media Education Foundation sitesini ziyaret edin.
- **Yunanca:** Greek Safer Internet Center tarafından sağlanan, sosyal medyada etik kullanım odaklı kaynaklara başvurun.
- **Macarca:** Dijital vatandaşlık ve çevrim içi sorumluluk üzerine içerikler için Hungarian Safer Internet Programme’ı inceleyin.
- **Lehçe:** NASK tarafından sunulan, dijital ortamlarda nezaket ve etik iletişimi teşvik eden eğitim içeriklerine ulaşın.
- **Türkçe:** Saygılı dijital davranışları teşvik eden ve siber zorbalık karşıtı kampanyalar içeren BTK Güvenli İnternet Günü kaynaklarını kullanın.
- **İspanyolca:** Empati, dijital saygı ve etik çevrim içi etkileşimleri teşvik eden PantallasAmigas videolarını değerlendirin.





1 Adım: Çevrim İçi Etik ve İlk Yorumlara Giriş (5 Dakika)

Videonun Amacını Açıklama

Videoyu başlatmadan önce, bu görsel materyalin dijital ortamlarda saygılı ve etik davranışların önemini vurgulamak üzere hazırlandığını katılımcılara açıklayın.

Katılımcılardan, küçük ama etkili davranışların örneğin düşünceli yorumlar ya da empatik yanıtlar çevrim içi ortamları nasıl daha kapsayıcı ve olumlu bir hâle getirebileceğini düşünmelerini isteyin.

Temel Tartışma Noktaları:

- Olumsuz çevrim içi davranışlar (örneğin: beden aşağılaması, kırıcı yorumlar) bireyleri ve toplulukları nasıl etkiler?
- Etik dışı eylemlerin dijital ortamlardaki güven ve ilişkiler üzerinde uzun vadeli etkileri nelerdir?
- Çevrim içi ortamda nezaketi ve empatiyi teşvik etmek için bireysel olarak neler yapabiliriz?





2 Adım: Zararlı Çevrim İçi Davranışların Etkisini Anlamak (15 Dakika)

Örnek Başlıkların Analizi

Önceden seçilmiş başlıkları katılımcılara dağıtın. Bu başlıklar, beden aşağılaması gibi zararlı çevrim içi davranışların bireyler ve topluluklar üzerindeki etkilerini yansıtan haberlerden veya sosyal medya içeriklerinden seçilmiştir.

Katılımcıları küçük gruplara ayırın ve her gruba bir başlık verin.

Her gruptan şu sorulara odaklanarak konuyu değerlendirmelerini isteyin:

Tartışma Soruları:

- 1. Kaynağın Güvenilirliği:** Bilgi güvenilir bir kaynaktan mı geliyor? (örn. araştırma kuruluşları, haber platformları)
- 2. Birey Üzerindeki Etkiler:** Bu davranış bireylerin ruh sağlığı ya da duygusal iyi oluşunu nasıl etkileyebilir?
- 3. Toplumsal Etkiler:** Bu tür olaylar çevrim içi topluluklar ve genel olarak toplum üzerinde nasıl sonuçlar doğurabilir?

Paylaşım ve Genel Tartışma

Her grup analizini ve gerekçelerini kısaca sunar. Sunumların ardından, aşağıdaki başlıklar etrafında genel bir tartışma yapılır:

- Beden aşağılaması gibi zararlı davranışların çevrim içi ortamlarda nasıl yayıldığı
- Bu tür davranışların neden zamanla büyüdüğü ve kalıcı olumsuz etkiler yaratabildiği
- Bu durumları önlemek veya müdahale etmek için hangi stratejilerin kullanılabileceği





Adım 2: Zararlı Çevrim İçi Davranışların Etkisini Anlamak (15 Dakika)

Örnek Başlıklar ve Grup Çalışması

Aşağıdaki başlıklardan her biri, farklı bir gruba verilecek şekilde dağıtılır. Her grup, başlığı inceleyip hem içerik güvenilirliğini hem de bireyler ve toplum üzerindeki olası etkilerini tartışır. Her gruba ayrıca bir değerlendirme ipucu ve etki analizi yönlendirmesi sağlanır.

1. "Yeni Araştırma, Beden Aşağılaması ile Ergenlerde Artan Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Ortaya Koyuyor"
 - **Değerlendirme İpuçları:** Araştırmanın kaynağı güvenilir mi? (örn. üniversite, sağlık kuruluşu). Örneklem büyüklüğü, bulgular gibi destekleyici detaylar var mı?
 - **Etki Analizi:** Beden aşağılamasının özellikle gençlerde yarattığı duygusal ve zihinsel etkiler tartışılır.
2. "Sosyal Medya Platformları, Beden Aşağılayıcı Yorumları Kaldırmadığı İçin Eleştiriliyor"
 - **Değerlendirme İpuçları:** Platformun bu konudaki yaklaşımı belgelenmiş mi? Zararlı yorumların kaldırılmadığına dair somut örnekler var mı?
 - **Etki Analizi:** Sosyal medya platformlarının sorumluluğu ve bunun kullanıcıların güveni ve iyi oluşu üzerindeki etkisi tartışılır.
3. "Fenomenler, Düzenlenmiş Fotoğraflarla 'Vücut Olumlama' Mesajı Vererek Tartışma Yarattı"
 - **Değerlendirme İpuçları:** Kaynak güvenilir mi?, Kamuoyunun tepkisi nasıl olmuş?. Influencer gerçekçi olmayan güzellik standartlarını mı teşvik ediyor?
 - **Etki Analizi:** Çelişkili mesajların izleyicileri nasıl yanılttığı, beden olumlama hareketini nasıl zayıflatabileceği tartışılır.

Paylaşım ve Genel Tartışma

Her grup kısa bir sunum yapar ve ardından aşağıdaki başlıklar çerçevesinde genel tartışma yürütülür:

- Beden aşağılaması gibi davranışların neden çevrim içi ortamda kolayca yayıldığı
- Bu davranışların bireyler üzerinde kalıcı etkiler yaratma potansiyeli
- Dijital ortamlarda bu gibi durumları önlemek veya bunlara müdahale etmek için ne tür bireysel ve kurumsal stratejiler geliştirilebileceği



2 Adım: Zararlı Çevrim İçi Davranışların Etkisini Anlamak (15 Dakika)

4. "Araştırmalar, Çevrim İçi Beden Aşağılamasının Ergenlerde Düşük Benlik Saygısına Yol Açtığını Ortaya Koyuyor"

- **Değerlendirme İpuçları:** Araştırma anket, gözlem, ya da hakemli yayın gibi geçerli yöntemlerle mi yapılmış?
- **Etki Analizi:** Beden aşağılamasının özgüveni zayıflattığı ve sosyal izolasyona neden olduğu vurgulanır.

5. "TikTok, Genç Kullanıcılar Arasında Gerçek Dışı Beden Standartlarını Teşvik Eden Trendler Nedeniyle Eleştiriliyor"

- **Değerlendirme İpuçları:** Belirtilen örnek trendler var mı? Endişeler yaygın mı?
- **Etki Analizi:** Viral trendlerin beden algısını ve ruh sağlığını nasıl etkilediği incelenir.

6. "Anket, Gençlerin %70'inin Sosyal Medyada Beden Aşağılamasına Maruz Kaldığını Ortaya Koydu"

- **Değerlendirme İpuçları:** Anketin örneklem büyüklüğü nedir? Güvenilir bir kurum tarafından mı yapılmış?
- **Etki Analizi:** Beden aşağılamasının ne kadar yaygın olduğunu ve bu durumun toksik dijital ortamları nasıl beslediğini ele alın.

7. "Yeni Girişim, Okulları Beden Aşağılamayla Mücadeleye ve Beden Kabulünü Teşvik Etmeye Çağırıyor"

- **Değerlendirme İpuçları:** Girişim somut hedefler içeriyor mu? Uzmanlar veya kurumlar tarafından destekleniyor mu?
- **Etki Analizi:** Eğitim ve farkındalık programlarının, kabul kültürünü geliştirmede nasıl bir rol oynayabileceği tartışılır.

Paylaşım ve Genel Tartışma

Gruplar analizlerini kısa sunumlarla paylaşır. Ardından tüm katılımcılarla şu sorular tartışılır:

- Beden aşağılaması çevrim içi ortamda neden hızla yayılıyor?
- Bu davranışların gençler üzerinde uzun vadede ne gibi etkileri olabilir?
- Bu tür sorunları önlemek veya müdahale etmek için bireysel, eğitsel ve teknolojik düzeyde neler yapılabilir?





3 Adım: Grup Etkinliği – Etik İkilemler (15 Dakika)

Senaryo 1: Beden Aşağılayıcı Yorum

- Bir arkadaş, sosyal medyada yakın zamanda katıldığı bir etkinlikten bir fotoğraf paylaşır. Altına şu yorum gelir: "Bunu giymeyi neden düşündün ki? Hiç yakışmamış!" Arkadaş öfkeli bir yanıt verir: "Senin fikrini soran mı oldu? Kendi işine bak!" Bu diyalog hızla büyür, başka kişiler de taraf tutarak tartışmaya katılır.

Tartışma Soruları:

- Bu durumu tırmandıran neydi?
- Yoruma maruz kalan kişi, daha yapıcı bir şekilde nasıl yanıt verebilirdi?
- Yorumu yazan kişi daha saygılı olmak için ne söyleyebilirdi?

Senaryo 2: Yanlış Anlaşılan Mesaj

- İki sınıf arkadaşı bir grup projesi üzerinde çalışmaktadır. Bir öğrenci, grup sohbetine şu mesajı yazar: "Sen hiç iş yapmıyorsun, bu çok sinir bozucu!" Diğeri savunmaya geçer: "Bu doğru değil. Ben de çok şey yaptım! Sürekli beni suçlamaktan vazgeç!" Her iki öğrenci de öfkelenir ve grup sohbeti suskunluğa bürünür.

Tartışma Soruları:

- Tonlama ve kelime seçimi, çatışmanın oluşmasında nasıl bir rol oynadı?
- Bu sorun, suçlama içermeyen ve sakin bir şekilde nasıl çözülebilirdi?
- Grup içinde daha iyi takım çalışması ve iletişim için hangi stratejiler kullanılabilir?



3 Adım: Grup Etkinliği – Etik İkilemler (15 Dakika)

Senaryo 3: Çevrim İçi Fikir Ayrılığı

- Bir kişi sosyal medyada tartışmalı bir konu hakkında bir paylaşım yapar. Bir arkadaşı paylaşımın altına şu yorumu yazar: "Buna hiç katılmıyorum. Senin gibiler bu konudan anlamıyor!" Paylaşımı yapan kişi şu şekilde yanıt verir: "Vay be, ne kadar kaba! Sen kendini çok zeki mi sanıyorsun?" Bu noktadan sonra konuşma hızla hararetli bir tartışmaya dönüşür.

Tartışma Soruları:

- Her iki taraf, fikir ayrılığını daha saygılı bir şekilde nasıl ifade edebilirdi?
- Birbirlerinin bakış açılarını anlamak için nasıl bir yöntem izleyebilirlerdi?
- Birbirini hedef almak yerine yapıcı bir diyalog nasıl teşvik edilebilir?





3 Adım: Grup Etkinliği – Etik İkilemler (15 Dakika)

Senaryo 4: Grup Sohbetinden Dışlanma

- Bir öğrenci, arkadaşlarının kendisi hariç tutulmuş şekilde yeni bir grup sohbeti kurduğunu fark eder. Bunun üzerine bir arkadaşına özel mesaj atar: “Neden beni dışladınız? Bir şey mi yaptım?” Arkadaşı şöyle yanıt verir: “Sakin ol, abartma. Çok hassas davranıyorsun.” Bu yanıt, öğrenciyi daha da üzer.

Tartışma Soruları:

- Dijital ortamlarda dışlanmanın duygusal etkisi nedir?
- Arkadaşı daha empatik bir şekilde nasıl yanıt verebilirdi?
- Taraflar, güveni yeniden inşa etmek ve yanlış anlamaları gidermek için ne yapabilir?

Senaryo 5: Dedikodu Yayma

- Bir öğrenci, çevrim içi bir grupta bir sınıf arkadaşı hakkında şöyle bir dedikodu paylaşır: “Duydunuz mu? [İsim] sınavdan tamamen kalmış. Çok rezil bir durum!” Söz konusu öğrenci bu durumu öğrenir ve çevrim içi ortamda şöyle karşılık verir: “Hakkımda yalanlar yaymayı bırak. Hiçbir şey bilmiyorsun!” Tartışma büyür ve başka kişiler de yorum yapmaya başlar.

Tartışma Soruları:

- Çevrim içi dedikodu yaymak, ilişkileri ve güveni nasıl zedeler?
- Dedikoduyu yayan kişi, durumu telafi etmek için hangi adımları atabilir?
- Gruptaki diğer kişiler, nazik davranışları teşvik etmek ve çatışmayı büyütmemek için ne yapabilir?



4 Adım: Yansıtma ve Temel Çıkarımlar (5 Dakika)

Grup Paylaşımı

Her grubu, az önce tartıştıkları çevrim içi çatışma senaryolarına yönelik çözüm önerilerini kısaca paylaşmaya davet edin. Analiz sırasında onları şaşırtan ya da öne çıkan noktaları paylaşımlarını isteyin özellikle beden aşağılaması gibi zararlı davranışların duygusal etkileri üzerine odaklanarak.

Yansıtma Soruları:

Katılımcılara aşağıdaki soruları düşünmeleri için yöneltin:

- Bu çevrim içi çatışma senaryolarına çözüm bulmakta en zorlayıcı olan neydi?
- Bu etkinlik, beden aşağılaması veya kırıcı yorumlar gibi zararlı çevrim içi davranışlara bakış açınızı nasıl değiştirdi?
- Gelecekte saygılı ve empatik bir iletişimi teşvik etmek için hangi stratejileri kullanabilirsiniz?

Temel Çıkarımlar

Etkinliğin sonunda şu noktaları vurgulayarak oturumu özetleyin:

- Beden aşağılaması ve çevrim içi çatışmalar gibi zararlı davranışları tanımak önemlidir.
- Çatışmalara sakin ve düşünceli bir şekilde yanıt vermek, durumu yatıştırabilir.
- Empati, saygılı dil kullanımı ve farklı bakış açılarını anlama, dijital ortamda daha olumlu ve kapsayıcı bir kültür yaratır.

Katılımcılara aktif katılımları ve katkıları için teşekkür edin. Onlara şu hatırlatmayla veda edin: “Çevrim içi etkileşimlerinizde nezaketi ve saygıyı teşvik ederek, daha güvenli ve destekleyici bir dijital topluluğun oluşmasına siz de katkı sağlayabilirsiniz.”





Takip ve Evde Uygulanabilecek Etkinlikler

Sosyal Medya Davranışı Üzerine Yansıtma: Katılımcıların bir hafta boyunca kendi sosyal medya etkileşimlerini gözlemlmeleri teşvik edilir. Yargılayıcı yorumlardan kaçınmak veya tartışmalarda empati göstermek gibi çevrim içi etik kuralları uyguladıkları ya da uygulayabilecekleri anları belirlemeleri istenir.

Aile veya Arkadaşlarla Tartışma: Katılımcılar, çevrim içi etik ve sosyal medya görgü kuralları hakkında öğrendiklerini aileleri veya arkadaşlarıyla paylaşmaya davet edilir. Saygılı ve sorumlu davranışların daha sağlıklı çevrim içi ortamlar oluşturduğuna dair birlikte düşünmeleri sağlanır.

Öğretmenler İçin İpuçları:

Zaman Yönetimi: Tartışmaların ve grup etkinliklerinin odaklı kalmasını ve ayrılan sürede tamamlanmasını sağlayın.

Katılımı Teşvik Edin: Daha sessiz katılımcıları düşüncelerini veya örneklerini paylaşmaları için nazikçe davet edin.

Uyarlanabilirlik: Kullanılabilir kaynaklara bağlı olarak hem dijital hem de basılı materyallerle çalışmaya hazır olun; esnekliğe önem verin.

Saygıyı Modelleyin: Oturum boyunca saygılı çevrim içi davranışı ve olumlu iletişimi örnekleyerek öğrencilere rol model olun.





SINAV

1. Dijital ortamlarda beden aşığılması neden zararlıdır?

- A) İnsanların özgüvenini ve ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir.
- B) İnsanların sosyal medyada daha fazla beğeni almasına yardımcı olur.
- C) Çatışmaları çözmek için etkili bir yöntemdir.
- D) İnsanların fikirlerini özgürce ifade etmelerine yardımcı olur.

2. Dijital ortamlarda çatışmaları çözmek için önemli bir yöntem nedir?

- A) Hemen cevap vererek durumu daha da alevlendirmek
- B) Empati göstermek ve farklı bakış açılarını anlamak
- C) Daha fazla kişinin tartışmaya katılmasını teşvik etmek
- D) Düşünmeden yorum yapmak

3. Çevrim içi ortamda biri hakkında yanlış bilgi yaymanın etkisi nedir?

- A) Kişinin dijital kimliğini güçlendirir.
- B) Toplumda yanlış anlamalar ve güvensizlik yaratır.
- C) İnsanlar arasında daha güçlü bağlar kurar.
- D) İyi bir tartışma başlatır.





SINAV

4. Beden aşğılaması ve çevrim içi çatışmaların uzun vadeli etkileri nelerdir?

- A) İnsanların daha güçlü sosyal ağlar kurmasına yardımcı olur.
- B) Sosyal izolasyona, düşük yaşam memnuniyetine ve zayıf ruh sağlığına yol açabilir.
- C) Dijital ortamlarda saygı ve güven oluşturur.
- D) İnsanların çevrim içi davranışlarına karşı daha dikkatsiz olmalarını sağlar.

5. Çevrim içi bir tartışmayı daha yapıcı hâle getirmek için ne yapılmalıdır?

- A) Kişisel saldırılar yapmak
- B) Durumu alevlendirmek için hızlıca cevap vermek
- C) Empati göstermek ve saygılı bir dil kullanmak
- D) Konuyu daha da karmaşıkleştirmek





CEVAPLAR

Soru 1: A

Soru 2: B

Soru 3: B

Soru 4: B

Soru 5: C





Araçlar

Avrupa Parlamentosu



Avrupa Parlamentosu tarafından yayınlanan bu çalışma, sosyal medyanın kadınları ve kız çocuklarını nasıl etkilediğini inceleyerek, olumsuz beden imajı ve çevrimiçi taciz gibi konuları vurguluyor.

[LINK](#)

UNESCO



UNESCO eğitim, sanat, bilim ve kültür alanlarında uluslararası işbirliği yoluyla barışı desteklemektedir. Yeni bir rapor, dijital teknolojilerin öğrenmeye nasıl yardımcı olabileceğinin yanı sıra mahremiyetin ihlali, dikkatin dağılması ve siber zorbalık gibi risklere de yol açtığını vurguluyor. Ayrıca sosyal medyanın toplumsal cinsiyet stereotiplerini güçlendirdiği, kızların refahına ve kariyer tercihlerine zarar verdiği konusunda da uyarıda bulunuluyor.

[LINK](#)



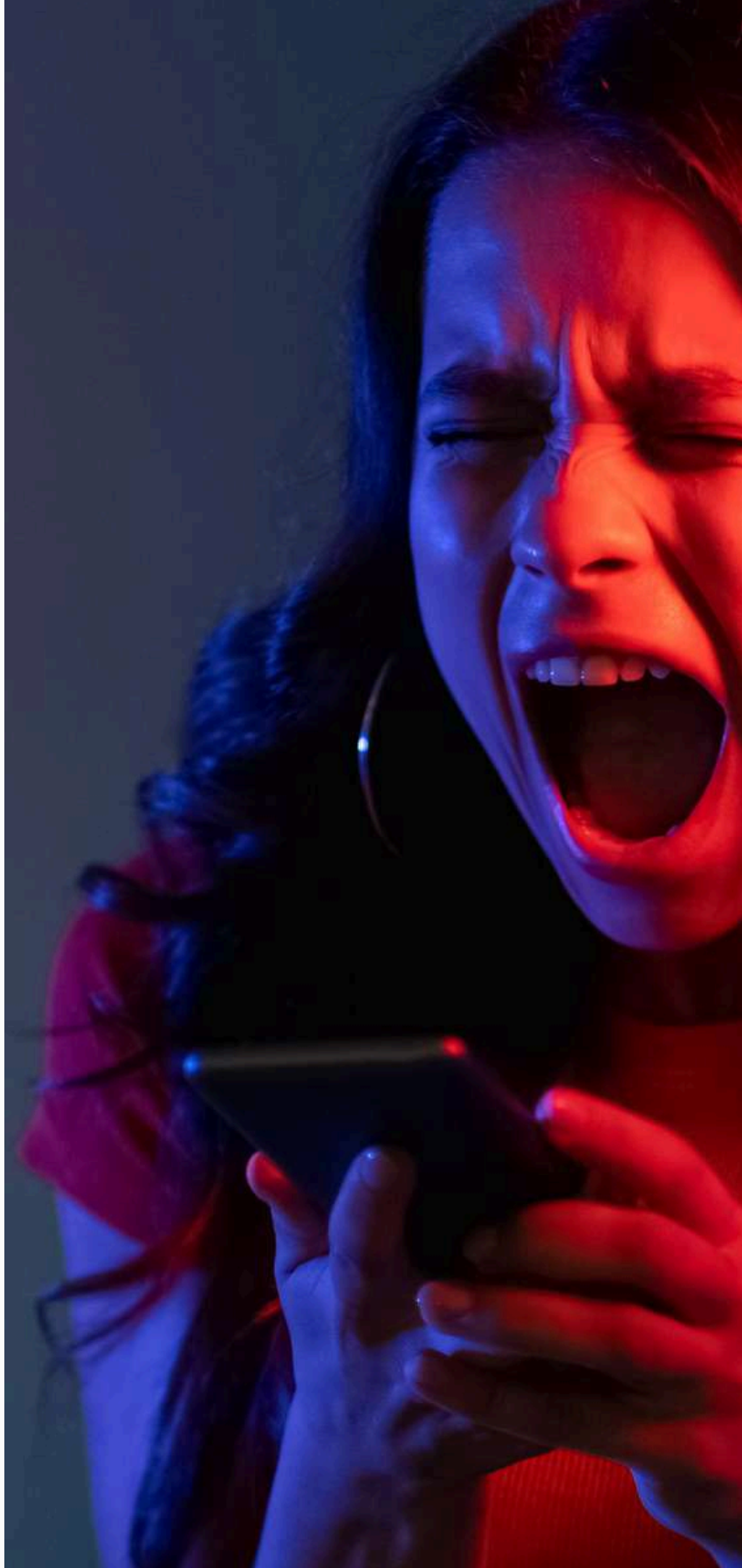
Kaynakça

- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2020). Cyberbullying: Identification, prevention, and response. Cyberbullying Research Center. Retrieved from <https://cyberbullying.org>.
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2019). Longitudinal relationships between social media use, body image, and mental health in adolescents. *Body Image*, 29, 117-125.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 321-326.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.
- Blomfield Neira, C. J., Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2018). Internet use and well-being in adolescence. *New Media & Society*, 20(12), 4347-4364.





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.