



MODÜL 4

SORUMLU ÇEVİRİMİÇİ DAVRANIŞI VE SOSYO- DUYGUSAL ÖĞRENMEYİ TEŞVİK ETME



erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union



Ders 4.4.

Empati ve Olumlu Çevrimiçi Etkileşimler Oluşturma



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Ders 4.4.

Süre: 40 Dakika

Hedefler:

- Katılımcıların çevrim içi etkileşimlerde empati kurmanın önemini kavramalarına yardımcı olmak.
- Empatiyi geliştirme ve olumlu dijital iletişim kurma stratejilerini öğretmek.
- Dijital ortamlarda empati göstermenin getirdiği zorlukları ve bunların nasıl aşılabileceğini keşfetmek.
- Yapıcı davranışlar yoluyla destekleyici ve saygılı bir dijital kültürü teşvik etmek.

Temel Mesaj(lar):

- Empati, başkalarını anlamak ve saygılı iletişimi sürdürmek için gereklidir.
- Dijital platformlar duygusal bağlamı azaltabilir, bu da empati kurmayı zorlaştırabilir.
- Empati geliştirmek, aktif dinleme, bakış açılarını anlama ve bilinçli yanıtlar gerektirir.
- Empati ilişkileri güçlendirir ve daha sağlıklı bir çevrim içi ortam yaratır.
- Küçük ama empatik eylemler, çatışmaları önleyebilir ve çevrim içi topluluklarda güven inşa edebilir.



DERSİN TÜRÜ



point of view
Empathy [em
understandin
feelings, thou

Derse Genel Bakış

Bu derste, empati kavramını çevrim içi davranışlar bağlamında inceleyeceğiz. Birlikte, duyguların ve empatinin dijital ortamlardaki etkileşimlerimizi nasıl etkilediğini ve empati eksikliğinin örneğin çevrim içi çatışmalar ya da yanlış anlaşılmalara gibi sonuçlarını ele alacağız.

Bu oturum, çevrim içi ortamlarda empatiyi geliştirmeye, duygusal düzenleme, öz denetim ve olumlu iletişim kurmaya yönelik stratejiler sunacaktır.

Atölye çalışması dört adımdan oluşmaktadır:

- 1: Empatiye Giriş (5 dakika)
- 2: Çevrim İçi Ortamlarda Empati Zorluklarının Keşfi (15 dakika)
- 3: Grup Etkinliği: Empati ve Olumlu İletişim Uygulaması (15 dakika)
- 4: Yansıtma ve Temel Çıkarımlar (5 dakika)



1 Adım

Empatiye Giriş

Empatiyi anlamak ve uygulamak, özellikle iletişimin büyük bir kısmının çevrim içi ortamda gerçekleştiği dijital çağda, anlamlı etkileşimler kurabilmek için son derece önemlidir.

Sanal ortamlarda empati, saygılı bir diyalogun teşvik edilmesinde, yanlış anlamaların azaltılmasında ve siber zorbalığın etkilerinin hafifletilmesinde kritik bir rol oynar.

Araştırmalar, çevrim içi iletişimde empati gösteren bireylerin daha kolay güven oluşturduğunu, yapıcı tartışmalara katıldığını ve pozitif sosyal bağlar geliştirdiğini göstermektedir (Batson ve diğ., 1997).

Sosyal medya platformları ve sanal gerçeklik deneyimleri gibi dijital araçlar, bakış açısı geliştirme ve hikâyeleştirme yoluyla empatiyi artırma potansiyeli taşır (Hodges ve diğ., 2009).

Ancak çevrim içi ortamlarda sözsüz ipuçlarının bulunmaması, empati kurmayı zorlaştırabilir; bu nedenle empatiyi bilinçli olarak geliştirme çabası daha da önem kazanır.

Çevrim içi iletişim bağlamında empati geliştirmek, yalnızca dijital ilişkileri güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda daha kapsayıcı ve duyarlı bir internet kültürü oluşmasına katkı sağlar.





1 Adım

Empatiye Giriş

Duygusal Düzenlemeye Giriş

Haydi videoyu izleyelim:

Dijital Çağda Empati

Videoyu izlerken, sanal ortamlarda empatinin nasıl gösterildiğine ve bunun iletişim kalitesini nasıl etkilediğine dair örneklerle dikkat edin.

Videoda geçen herhangi bir durum, sizin de çevrim içi deneyimlerinize örtüştü mü?

Empati gösterilen veya gösterilmeyen anların, çevrim içi etkileşimleriniz üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu hissettiğiniz zamanlar oldu mu?

Şu soruyu düşünün:

Empati pratiği yapmak, sosyal medya ya da sanal toplantılar gibi dijital alanlarda iletişim kurma ve başkalarıyla bağ kurma şeklimizi nasıl geliştirebilir?

Video bittikten sonra, düşüncelerinizi duymak isterim:

Sizi en çok etkileyen neydi ve günlük çevrim içi etkileşimlerimizde daha anlamlı ve saygılı bir iletişim kurmak için empatiden nasıl yararlanabiliriz?



1 Adım

Empatiye Giriş

- Başkalarının duygularını anlamanın ve onlarla empati kurmanın, kişisel ve profesyonel ilişkilerimizi önemli ölçüde geliştirebileceğini biliyor muydunuz?
- Araştırmalar, empati eksikliğinin yanlış anlamalara, kişilerarası gerginliğe ve karşılıklı güvenin azalmasına yol açabileceğini ortaya koymaktadır (Batson, 2009).
- Farklı bakış açıları veya duygusal ifadelerle karşılaştığımızda, kendi ön yargılarımız veya ön kabullerimiz, başkalarıyla gerçek bir bağ kurmamızı engelleyebilir.
- Bu da yalnızlık hissi veya çözülmemiş çatışmalara yol açabilir ve iş birliği ile karşılıklı destek süreçlerini zorlaştırabilir (Decety & Cowell, 2014).
- Ancak, empatiyi aktif olarak uyguladığımızda etkin dinleme, yargılamayı erteleme ve karşımızdakinin duygularını kabul etme yoluyla anlamlı ilişkiler kurabiliriz.
- Empati, başkalarının deneyimlerini geçerli kılar, güven oluşturur ve şefkat ile iş birliğinin geliştiği bir ortam yaratır (Gerdes ve diğ., 2011).

Gelin birlikte düşünelim:

- Empati kurmanın, bir yanlış anlamayı çözdüğü bir durumda hiç bulundunuz mu?
- Gelecekte başkalarının duygularını daha iyi anlayabilmek ve bağ kurabilmek için hangi adımları atabilirsiniz?



2 Adım

Çevrimiçi Empati Zorluklarını Keşfetmek

Çevrim içi etkileşimlerin, özellikle yanlış anlamalar veya çatışmalar karşısında, empati kurma becerimizi ciddi şekilde sınavabildiğini biliyor muydunuz?

Araştırmalar, dijital iletişimde sözsüz ipuçlarının eksikliğinin, yanlış yorumlamalara, hayal kırıklığına ve duygusal mesafeye yol açabileceğini; bunun da empatinin uygulanmasını zorlaştırdığını göstermektedir (Sampasa-Kanyinga & Hamilton, 2015).

Bir kişi çevrim içi ortamda kırılğan bir deneyimini paylaştığında, alaycı ya da küçümseyici tepkiler alması; yalnızlaşmasına ve cesaretinin kırılmasına neden olabilir.

Hızlı, metin ağırlıklı ve anonim yapısıyla dijital iletişim, duygusal bağı zorlaştırır ve trol davranışları gibi olumsuz tutumları besleyebilir (Suler, 2004).

Ancak duygusal düzenleme ve dijital empati uygulamak—örneğin, yanıt vermeden önce durmak, karşıdakinin duygularını göz önünde bulundurmak ve destekleyici bir dil kullanmak—çatışmaları azaltabilir ve daha sağlıklı bir dijital ortamın oluşmasına katkı sağlar (Chen ve diğ., 2016; Blomfield Neira ve diğ., 2018).

Gelin birlikte düşünelim:

- Çevrim içi bir ortamda yaşanan yanlış iletişim, sizde hiç yanlış anlaşılmaya yol açtı mı?
- Bu durumda dijital empati uygulanmış olsaydı, sonucun nasıl değişebileceğini düşünüyorsunuz?
- Gelecekteki çevrim içi sohbetlerinizde empati düzeyinizi artırmak için hangi adımları atabilirsiniz?

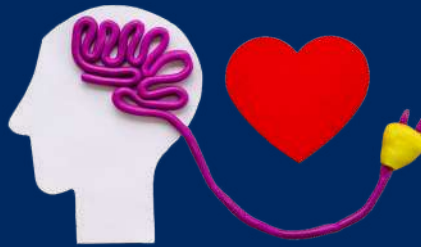


2 Adım

Çevrimiçi Empati Zorluklarını Keşfetmek

Çevrim İçi Empati Zorluklarını Keşfetmek İçin Duygusal Tetikleyici Senaryo Listesi

- Grup sohbetinde alaycı veya pasif-agresif bir yorum almak
- Bir gönderi ya da kişisel görüş nedeniyle sert eleştiriyile karşılaşmak
- Önemli bir profesyonel tartışmadan dışlanmak
- Takım arkadaşının teslim tarihine uymaması nedeniyle artan iş yüküyle başa çıkmak
- Sosyal bir ortamda dışlanmış hissetmek
- Yanlış gruba mesaj göndererek utanma yaşamak
- Çevrim içi bir toplantı sırasında sözünün kesilmesi ya da görmezden gelinmek





2 Adım

Çevrimiçi Empati Zorluklarını Keşfetmek

Çevrimiçi Empati Zorluklarında Duygusal Tetikleyicileri Anlamak

Duygusal Tetikleyiciler Çevrim İçi Konuşmaları Nasıl Etkiler?

Küçük bir yanlış anlama örneğin bir grup sohbetinden dışlanmak ya da pasif-agresif bir yorum almak çok hızlı bir şekilde çatışmaya dönüşebilir.

Kısa süreli olsa da bu tür etkileşimler, bireylerin dijital ortamlardaki katılım biçimlerini uzun vadeli olarak etkileyebilir. Kontrol edilmeyen duygular örneğin hayal kırıklığı ya da utanç genellikle tepkisel davranışlara, yani küçümseyici yanıtlara veya sert eleştirilere yol açar.

Bu da gerilimi artırır ve çevrim içi topluluklar içinde güvenin zedelenmesine neden olur.

Haydi birlikte düşünelim:

- Yanlış anlaşılmalara ve duygusal tırmanmalara, neden çevrim içi ortamlarda daha sık yaşıyoruz?
- Duygusal tetikleyiciler, çevrim içi davranışlarımızı ve ilişkilerimizi nasıl şekillendiriyor?
- Bu tetikleyicileri fark edip yönetebilmek için hangi stratejileri uygulayabiliriz?



Çevrimiçi Empati Zorluklarında Duygusal Tetikleyicileri Anlamak

Grup Etkinliği:

Küçük gruplar hâlinde, katılımcılar çevrim içi bir ortamda geçen varsayımsal bir duygusal tetikleyici senaryoyu inceleyeceklerdir. Her grup şu adımları izler:

- 1.Senaryoda tetiklenmesi muhtemel duyguları belirleyin.
- 2.Bu duyguların birey ve grup üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkilerini tartışın.
- 3.Durumu yapıcı bir şekilde ele almak veya gerilimi azaltmak için bir strateji geliştirin.

Senaryo Örnekleri:

Senaryo 1: Bir grup sohbetinde bir arkadaşınızdan pasif-agresif bir yorum alıyorsunuz ve bu durum sizi tepki verip vermemek arasında bırakıyor.

Senaryo 2: Çevrim içi bir platformda düşünülmüş bir görüş paylaştıktan sonra, biri size sert ve yıkıcı bir şekilde yanıt veriyor, ama yapıcı hiçbir geri bildirim sunmuyor.

Senaryo 3: Bir iş arkadaşınız sizi, önemli proje kararlarının alındığı bir grup e-postasına dahil etmeyi unutuyor.

Senaryo 4: Bir ekip arkadaşı önemli bir teslim tarihini kaçırıyor, bu da sizin iş yükünüzü artırıyor ve ekip içinde gerginlik yaratıyor.

Senaryo 5: Değer verdiğiniz bir çevrim içi toplulukta, iki üye arasında hararetli bir tartışmaya tanık oluyorsunuz.





2 Adım

Çevrimiçi Empati Zorluklarını Keşfetmek

Çevrimiçi Davranışları Duygusal Olarak Tetikleyen Kırmızı Bayrakları Belirlemek

Grup çalışması tamamlandıktan sonra, her grup analiz ettiği senaryoya dair gözlemlerini ve çıkarımlarını paylaşır.

Örneğin şöyle diyebilirler:

“Bu davranışı tetikleyici bulduk çünkü küçümseyici bir dil kullanıldı, karşı tarafın bakış açısı dikkate alınmadı ve durum çözülmek yerine daha da tırmandırıldı.”

Çevrim İçi Etkileşimlerde Yaygın "Kırmızı Bayraklar":

- **Kişisel Saldırıları:** Kişinin fikirleri yerine doğrudan karakterine yönelik eleştiriler
- **Kışkırtıcı Dil:** Öfke, üzüntü veya hayal kırıklığı yaratmayı amaçlayan ifadeler
- **Çatışmayı Büyütme:** Uyuşmazlıkları çözmek yerine daha da alevlendiren tepkiler
- **Empati Eksikliği:** Diğer kişinin duygularını görmezden gelen veya geçersiz kılan küçümseyici yanıtlar





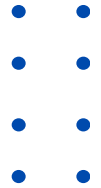
2 Adım

Çevrimiçi Empati Zorluklarını Keşfetmek

Çevrimiçi Davranışları Duygusal Olarak Tetikleyen Kırmızı Bayrakları Belirlemek

Grup Yansıtması:

- Çevrim içi ortamda duygusal olarak tetikleyici başka hangi davranış örneklerini düşünebilirsiniz?
- Bu tür “kırmızı bayrak” davranışlar, bireyleri ya da dijital topluluğun genel havasını nasıl etkileyebilir?
- Bu davranışlardan kaçınmak veya onları yapıcı bir şekilde ele almak için hangi stratejiler kullanılabilir?



3 Adım

Grup Etkinliği: Empati Uygulaması ve Pozitif İletişim

Artık duygusal tetikleyicileri incelediğimize göre, empati ve olumlu dijital etkileşim stratejilerine odaklanalım. Önceki senaryolara geri dönerek bu teknikleri uygulayacağız:

Temel Teknikler:

Bakış Açılarını Anlamak: Tüm tarafların duygularını ve bakış açılarını dikkate alın.

- Birisi neden incinmiş ya da savunmacı hissediyor olabilir?
- Tepkilerini etkileyen dış faktörler neler olabilir?

Tırmanma Tetikleyicilerini Tanımak: Çatışmayı körükleyen kelimeleri, tonlamayı veya davranışları belirleyin.

- Duruma farklı bir şekilde yaklaşılabiliyor muydu?
- Gerginliği azaltabilecek ne yapılabilirdi?

Olumlu Yanıtlar Geliştirmek: Dürtüsel tepkiler yerine sakin, saygılı bir iletişim kurun.

- Hangi kelime ya da davranışlar duyguları geçerli kılar ve konuşmayı çözüme yönlendirebilir?



3 Adım

Grup Etkinliği: Empati Uygulaması ve Pozitif İletişim

Etkinlik Talimatları:

- Küçük gruplar hâlinde bir senaryo seçin ve detaylı şekilde tartışın.
- Yukarıda yer alan üç tekniği kullanarak durumu analiz edin ve iyileştirme stratejileri belirleyin.
- Senaryoyu olumlu iletişim becerileri ve empati kullanarak nasıl ele alacağınızı canlandırma (rol oynama) yöntemiyle uygulayın.

Grup İçin Yansıtma Soruları:

- Empatiye ve bakış açısı geliştirmeye odaklanmak, senaryonun sonucunu nasıl değiştirdi?
- Çatışmayı azaltmada hangi özgül ifadeler veya davranışlar etkili oldu?
- Bu stratejiler, gerçek hayattaki çevrim içi etkileşimlerinizde nasıl uygulanabilir?



3 Adım

Grup Etkinliği: Empati Uygulaması ve Pozitif İletişim

Etkinlik Talimatları:

Gruplarınızda, daha önce verilen çevrim içi çatışma senaryolarını yeniden gözden geçirin ve aşağıdaki başlıkları kapsayan kısa bir sunum hazırlayın.

Uyguladığınız Teknikler:

- 1.Tüm bireylerin bakış açılarını ve duygularını anlamaya odaklandınız mı?
- 2.Olumsuz veya yargılayıcı dili, sakın ve saygılı iletişime nasıl dönüştürdünüz?
- 3.Durumu yatıştırmak ve karşılıklı anlayışı teşvik etmek için hangi somut adımları attınız?

Belirlediğiniz Kırmızı Bayraklar:

- 1.Çatışmayı büyüten hangi belirli davranışlar veya unsurlar vardı? (örneğin: küçümseyici dil, empati eksikliği, dürtüsel tepkiler)
- 2.Bu davranışlar neden zararlıydı ve ilgili kişiler üzerinde ne tür duygusal etkiler yaratmış olabilir?

Çözümünüz ve Etkisi:

- 1.Grubunuz hangi çözümü önerdi ve bu çözüm çatışmanın temel nedenini nasıl ele aldı?
- 2.Bu çözümün uygulanması, daha empatik ve destekleyici bir çevrim içi ortamın oluşmasına nasıl katkı sağlayabilir?

Grup İçin Yansıtma Soruları:

- 1.Bu stratejiler, gerçek hayattaki çevrim içi etkileşimlerinizde daha sağlıklı iletişim alışkanlıkları geliştirmek için nasıl uygulanabilir?
- 2.Bu etkinlik, size duygusal düzenleme ve empatinin çatışma çözümündeki önemi hakkında ne öğretti?
- 3.Bu dersler, pozitif dijital alanlara katkıda bulunan biri olarak sizinrolünüzü nasıl etkileyebilir?



Bugünkü oturumu tamamlarken, çevrim içi etkileşimlerde empati ve olumlu iletişim geliştirmeye yönelik incelediğimiz stratejiler ve beceriler üzerine düşünmek için kısa bir zaman ayıralım.

İşte herkes için bir soru:

“Çevrim içi ortamda zorlayıcı ya da duygusal açıdan yüklü bir durumla karşılaştığınız veya tanık olduğunuz bir zamanı hatırlıyor musunuz? Bu durum sizi nasıl hissettirdi ve bugün ele aldığımız stratejiler, gelecekte bu tür durumlara daha yapıcı bir şekilde yanıt vermenize nasıl yardımcı olabilir?”

Kendini paylaşmakta rahat hissedenler için, lütfen el kaldırın ve şu noktalarda düşüncelerinizi ifade edin:

- Bugün öğrendiğiniz ve çevrim içi etkileşimlerinizde uygulamayı düşündüğünüz belirli bir strateji veya içgörü nedir?
- Empati, duygusal düzenleme ya da yapıcı iletişim pratiği, daha saygılı ve destekleyici bir dijital alan oluşturmaya nasıl katkı sağlayabilir?
- Deneyimlerimizi paylaşarak ve bu stratejileri benimseyerek, yalnızca kendi iletişim becerilerimizi geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda daha sağlıklı ve pozitif çevrim içi topluluklara katkıda bulunabiliriz.
- Haydi, dijital alanlarımızı herkes için daha empatik ve kapsayıcı hâle getirmeye devam edelim.





Bugün, empatiyi geliştirme ve çevrim içi ortamlarda olumlu iletişim kurma stratejilerini inceledik. İşte öne çıkan temel noktalar:

- **Tepki Vermeden Önce Duraklayın:** Duygularınızı ve durumu değerlendirmek için kendinize bir an tanıyın. Bu, gereksiz çatışmaları önlemeye yardımcı olur.
- **Empati Pratiği Yapın:** Başkalarının duygularını, deneyimlerini ve niyetlerini göz önünde bulundurarak gerginliği azaltın ve bağ kurun.
- **Saygılı İletişim Kullanın:** Yargılayıcı veya küçümseyici ifadelerden kaçının; bunun yerine yapıcı ve düşünceli yanıtlar tercih edin.
- **Duygusal Tetikleyicileri Tanıyın:** Güçlü duygulara neden olan kelime veya davranışları belirleyin ve tepkilerinizi netlik ve kontrol ile yönetin.
- **Olumlu Etkileşimleri Teşvik Edin:** Nazik, saygılı ve empatik bir yaklaşımı benimseyerek örnek olun. Başkalarını destekleyin ve anlayış kültürünü teşvik edin.

Bu stratejileri uygulayarak, herkesin kendini duyulmuş ve saygı görmüş hissettiği daha sağlıklı ve destekleyici dijital alanlar yaratabiliriz. Haydi, günlük etkileşimlerimizde pozitif çevrim içi topluluklar oluşturmayı birlikte sürdürelim!



Gençlik çalışanları, eğitimciler ve öğretmenlere yönelik yönergeler

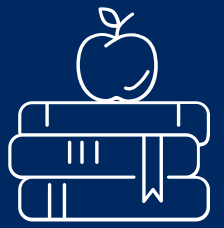
Hedef:

Bu ders, gençlik çalışanları, eğitimciler ve öğretmenlere; katılımcıların çevrim içi etkileşimlerde empatinin ve olumlu iletişimin önemini anlamalarına yardımcı olacak araçları kazandırmak üzere tasarlanmıştır. Oturumun odak noktaları; duygusal tetikleyicileri tanımak, empati uygulamak ve dijital ortamlarda yaşanan çatışmalara ya da zorluklara karşı yapıcı tepkiler geliştirmektir. Katılımcılar, etkileşimli tartışmalar ve uygulamalı etkinlikler yoluyla, destekleyici ve saygılı çevrim içi alanlar oluşturmak için stratejiler geliştireceklerdir.

Gerekli Materyaller:

- Projeksiyon cihazı ve ekran (sunumlar ve videolar için)
- Hoparlör (ses klipleri veya videolar için)
- Empati geliştirme teknikleri ve olumlu iletişim stratejileri içeren el broşürleri
- Grup çalışmaları için senaryo kartları (çevrim içi çatışma veya duygusal içerikli durumları betimleyen)
- Kişisel yansıtma ya da grup tartışmaları için defterler veya kâğıtlar
- Yazma etkinlikleri için kalemler
- Beyin fırtınası yapmak ve anahtar fikirleri belirlemek için yapışkan not kâğıtları veya renkli kalemler





1 Adım: Empatiye Giriş (5 Dakika)

Karşılama ve Giriş

Katılımcıları sıcak bir şekilde karşılayın ve oturum için pozitif, kapsayıcı bir atmosfer oluşturun. Oturumun amacını paylaşın: empati kavramını keşfetmek ve başkalarının duygularını anlamanın hem çevrim içi hem de yüz yüze etkileşimleri nasıl geliştirebileceğini tartışmak. Oturumun yapısını kısaca özetleyin; katılımcı etkileşimi ve grup tartışmalarının önemini vurgulayın. Sohbeti başlamak için kısa bir videoyla giriş yapın.

Video Gösterimi

Önerilen Video: “Dijital Çağda Empati” (YouTube veya eğitim amaçlı platformlarda bulunabilir)

Alternatif Dil Kaynakları (6 dilde mevcuttur):

- **İtalyanca:** Duygusal farkındalık ve düzenleme stratejileri için Media Education Foundation’ı ziyaret edin.
- **Yunanca:** Sosyal etkileşimlerde duyguların yönetimine odaklanan Greek Safer Internet Center kaynaklarını keşfedin.
- **Macarca:** Duygusal zekâ ve öz-düzenleme becerileri için Hungarian Safer Internet Programme kaynaklarına başvurun.
- **Lehçe:** NASK tarafından sunulan, duygusal dayanıklılığı ve olumlu iletişimi geliştiren eğitim içeriklerine ulaşın.
- **Türkçe:** BTK Güvenli İnternet Günü kaynaklarından duygusal düzenleme ve çatışma çözümüne yönelik materyalleri kullanın.
- **İspanyolca:** PantallasAmigas videolarını, dijital alanlarda empati ve duygusal farkındalığı teşvik etmek için değerlendirin.





1 Adım: Empatiye Giriş (5 Dakika)

Videonun Amacını Açıklayın

Videoyu, saygılı ve destekleyici etkileşimlerin sürdürülmesinde empatinin önemini gösteren etkileyici bir kaynak olarak tanıtın. Aktif dinleme veya başkalarının duygularını kabul etme gibi küçük davranışların, ilişkileri nasıl güçlendirdiğini ve çatışmaları nasıl azaltabildiğini vurgulayın.

Temel Tartışma Soruları:

- Empati eksikliği, zorlayıcı durumlarda iletişimimizi ve davranışlarımızı nasıl etkiler?
- Empati, çatışmaları çözme ve ilişkilerde güven inşa etme sürecinde nasıl bir rol oynar?
- Basit stratejiler örneğin başkasının duygusunu tanımak ya da anlayış göstermek etkileşimlerde daha pozitif bir dinamik oluşturmak için nasıl kullanılabilir?





2 Adım: Çevrim İçi Empati Zorluklarını Keşfetme (15 dakika)

Etkinlik:

Katılımcılar, çevrim içi etkileşimlerdeki duygusal tetikleyicileri içeren gerçek yaşam senaryolarını inceleyecektir. Grup tartışmaları aracılığıyla, bu senaryoların bireyler ve topluluklar üzerindeki etkilerini keşfedecek ve bu tür zorlukları yapıcı bir şekilde ele almak için uygulanabilir stratejiler önereceklerdir.

Talimatlar:

Senaryo Dağıtımı:

Katılımcılar küçük gruplara ayrılır ve her gruba bir Duygusal Tetikleyici Senaryo verilir. Örnek senaryolar şunlardır:

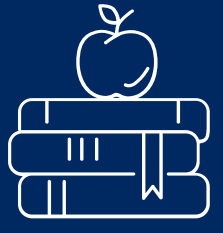
- “Bir Arkadaşınız Grup Sohbetinde Size Pasif-Agresif Bir Yorum Yapar”
- “Yanlışlıkla Yanlış Bir Grup Sohbetine Mesaj Gönderip Utanırsınız”
- “Bir Takım Arkadaşınız Son Teslim Tarihini Kaçırır ve İş Yükünüz Artar”
- “Çevrim İçi Paylaştığınız Kişisel Bir Görüşe Sert Eleştiri Alırsınız”

Grup Tartışması:

Her grup, kendisine verilen senaryoyu aşağıdaki başlıklar doğrultusunda analiz eder:

- **Tetikleyicilerin Belirlenmesi:** Bu durum hangi duyguları ortaya çıkarabilir? (örn. hayal kırıklığı, utanç, öfke)
- **Bireysel Etki:** Bu davranış, bireylerin ruh sağlığını ya da duygusal iyilik hâlini nasıl etkileyebilir?
- **Toplumsal Etki:** İlişkiler, grup dinamikleri ya da çevrim içi topluluk genelinde ne gibi sonuçlara yol açabilir?
- **Yapıcı Stratejiler:** Bireyler ya da gruplar bu durumu olumlu biçimde ele almak için hangi adımları atabilir?





2 Adım: Çevrim İçi Empati Zorluklarını Keşfetme (15 dakika)

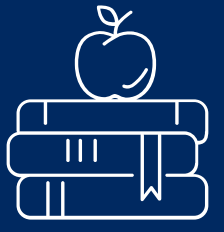
Paylaşım ve Tartışma:

- Her grup analizini sunar, odak noktası duygusal tetikleyiciler, bunların etkileri ve önerilen çözüm stratejileri olur.
- Etkinliği sonlandırmak için bir grup tartışması gerçekleştirin, şu noktaları vurgulayın:
 1. Duygusal tetikleyicileri anlamamanın çatışmaları etkili şekilde çözmede neden önemli olduğu.
 2. Bu tür davranışların, düşünceli ve empatik bir şekilde ele alınmazsa nasıl büyüyebileceği.
 3. Duygusal olarak yüklü durumlarla başa çıkarken sakin ve saygılı iletişimin önemi.

Yansıtma Soruları:

- Duygusal tetikleyicileri belirlemek, zorlayıcı durumlarda tepkilerimizi düzenlememize nasıl yardımcı olabilir?
- Hem çevrim içi hem de çevrim dışı etkileşimlerde daha güçlü ve daha empatik ilişkiler kurmak için hangi pratik adımları atabiliriz?
- Bu stratejiler, daha destekleyici ve anlayışlı bir dijital topluluk oluşturmaya nasıl katkıda bulunabilir?





2 Adım: Çevrim İçi Empati Zorluklarını Keşfetme (15 dakika)

Etkinlik: Duygusal Tetikleyici Analizi

Katılımcılar, belirli duygusal tetikleyici senaryolarını inceleyerek, bunların bireyler ve gruplar üzerindeki etkilerini değerlendireceklerdir. Amaç, duygusal tetikleyicileri anlamak, sonuçlarını fark etmek ve etkili yanıtlar için yapıcı stratejiler geliştirmektir.

Senaryolar ve Analiz İpuçları

Bir Grup Sohbetinde Alaycı veya Pasif-Agresif Bir Yorum Almak

- 1. Değerlendirme İpuçları:** Yorumun tonu ve olası niyeti belirlenmeli. Kışkırtmak, eleştirmek ya da incitmek amacıyla mı yazıldı?
- 2. Etki Analizi:** Pasif-agresif yorumların güveni nasıl zedelediği ve grup dinamiklerini nasıl etkilediği tartışılmalı. Bu tür ifadelerin katılımı nasıl engelleyebileceği ya da çatışmaya yol açabileceği üzerine düşünülmeli.

Bir Paylaşım veya Kişisel Görüş Üzerine Sert Eleştiri Almak

- 1. Değerlendirme İpuçları:** Eleştirinin yapıcı mı yoksa açıkça olumsuz mu olduğu değerlendirilmeli. Geri bildirimin tonu veya iletim biçimi nasıl daha iyi olabilirdi?
- 2. Etki Analizi:** Sert eleştirilerin, eleştirilen kişinin özgüvenini ve gelecekteki katılım isteğini nasıl etkileyebileceği incelenmeli.

Önemli Bir Profesyonel Tartışmadan Dışlanmak

- 1. Değerlendirme İpuçları:** Dışlamanın kasıtlı mı yoksa kazara mı olduğu belirlenmeli. Bu duruma hangi iletişim eksiklikleri yol açmış olabilir?
- 2. Etki Analizi:** Dışlanmanın bir kişide değersiz ya da yalnız hissettirme etkisi nasıl olur? İş yerinde iş birliği ve moral üzerinde nasıl bir etkisi olabilir?





3 Adım: Grup Etkinliği(15 Dakika)

Empati ve Olumlu İletişim Uygulaması (15 dakika)

Amaç: Bu etkinlik, empati geliştirmeye ve zorlu senaryolarla başa çıkmak için yapıcı iletişim stratejileri oluşturmaya odaklanır. Katılımcılar, farklı bakış açılarını anlamayı uygulayarak çatışmaları yatıştırmayı, ilişkileri güçlendirmeyi ve hem dijital hem de gerçek yaşam bağlamlarında olumlu ve destekleyici etkileşimlere katkı sağlamayı öğreneceklerdir.

Etkinlik Talimatları:

Gruplarınıza dönün ve daha önce verilen çevrim içi çatışma senaryolarını tekrar gözden geçirin. Aşağıdaki başlıkları kapsayan kısa bir sunum hazırlamak için birlikte çalışın:

Empati ve Bakış Açısı Geliştirme

- Tüm bireylerin duygularının ve bakış açılarının anlaşıldığından nasıl emin oldunuz?
- Grubunuz, karşı tarafın yerine kendini koyarak davranışlarını ve niyetlerini anlamaya odaklandı mı?
- Empati, durumu daha olumlu bir çerçevede yeniden değerlendirmede nasıl yardımcı oldu?





3 Adım: Grup Etkinliği(15 Dakika)

Empati ve Olumlu İletişim Uygulaması (15 dakika)

1. İletişimi Dönüştürme

- Olumsuz ya da yargılayıcı dili, nasıl sakin, saygılı ve yapıcı bir iletişime dönüştürdünüz?
- Olumlu bir diyalog ortamı oluşturmak için hangi teknikleri veya dil seçimlerini kullandınız?

2. Çözüm ve Empatinin Rolü

- Grubunuz hangi çözümü önerdi ve bu çözüm empatiyi ve karşılıklı anlayışı nasıl teşvik etti?
- Bu çözüm, grup ya da topluluk içinde güveni ve ilişkileri nasıl iyileştirebilir?
- Çatışmaya yapıcı bir çözüm bulmada empatinin rolü neydi?





3 Adım: Grup Etkinliği(15 Dakika)

Empati ve Olumlu İletişim Uygulaması (15 dakika)

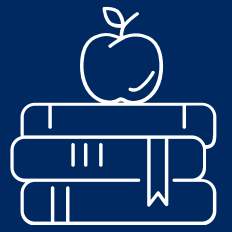
1. Kırmızı Bayrakları Belirleme ve Etkileri

- Senaryoda çatışmayı tırmandıran hangi davranışlar veya iletişim tarzları vardı? (örneğin; küçümseyici dil, düşünmeden verilen tepkiler, empati eksikliği)
- Bu tür davranışlar neden zararlıdır ve bireyler ile grup üzerinde ne gibi duygusal etkiler yaratabilir?
- Bu davranışlar, empati ve olumlu iletişim yoluyla nasıl ele alınabilir veya önlenebilirdi?

2. Grup için Yansıtma Soruları

- Çevrim içi etkileşimlerde empati ve olumlu iletişim uygulamak, yanlış anlamaların ve çatışmaların önüne geçmeye nasıl yardımcı olabilir?
- Bu etkinlik, anlaşmazlıkları çözmede ve daha güçlü ilişkiler kurmada empatinin önemi hakkında size ne öğretti?
- Bu dersler, günlük çevrim içi ve çevrim dışı iletişiminize nasıl yön verebilir?





3 Adım: Grup Etkinliği(15 Dakika)

Duygusal Düzenleme Stratejilerini Uygulama

Senaryo 1: Grup Sohbetinde Pasif-Agresif Yorum

Bir arkadaşınızdan bir grup sohbetinde pasif-agresif bir yorum alıyorsunuz ve onu mu karşılamalı, yoksa görmezden mi gelmelisiniz emin değilsiniz.

Tartışma Soruları:

- Bu yorum hangi duyguları tetikleyebilir? (örn. hayal kırıklığı, kafa karışıklığı, incinme)
- Yorumu varsayımlarda bulunmadan nasıl yorumlayabilir, arkasındaki niyeti nasıl değerlendirebilirsiniz?
- Yoruma sakin ve yapıcı bir şekilde yanıt vermek için hangi stratejileri kullanabilirsiniz?

Senaryo 2: Çevrim İçi Bir Gönderiye Sert Eleştiri

Düşünülmüş bir görüşünüzü çevrim içi paylaştıktan sonra, biri yapıcı olmadan bakış açınızı sert bir şekilde eleştiriyor.

Tartışma Soruları:

- Bu geri bildirim daha saygılı ve yapıcı bir şekilde nasıl iletilebilirdi?
- Sert yanıt hangi duygusal tetikleyicileri ortaya çıkarabilir? (örn. dışlanmış ya da değersiz hissetmek)
- Çatışmayı tırmandırmadan, olumlu bir diyalog ortamı oluşturacak şekilde nasıl yanıt verebilirsiniz?
- Empati, bu tür etkileşimleri ele almada nasıl bir rol oynar?





3 Adım: Grup Etkinliği(15 Dakika)

Duygusal Düzenleme Stratejilerini Uygulama

Senaryo 3: Önemli Bir E-posta Zincirinden Dışlanmak

Bir iş arkadaşınız, önemli proje kararlarının tartışıldığı bir grup e-postasına sizi dahil etmeyi unutuyor.

Tartışma Soruları:

- Dışlanmak bir kişide nasıl duygular uyandırabilir? (örn. değersiz hissetme, hayal kırıklığı)
- Durumu netleştirmek ve tekrar yaşanmamasını sağlamak için iş arkadaşınıza nasıl yaklaşabilirsiniz?
- Takım içi iletişimi ve kapsayıcılığı artırmak için hangi stratejiler uygulanabilir?





3 Adım: Grup Etkinliği(15 Dakika)

Duygusal Düzenleme Stratejilerini Uygulama

Senaryo 4: Kaçırılan Son Teslim Tarihi ve Artan İş Yükü

Bir ekip üyesi önemli bir teslim tarihini kaçıır ve bu durum sizin iş yükünüzün artmasına ve ekip içinde gerginliğe neden olur.

Tartışma Soruları:

- Teslim tarihini kaçıran kişi ve bundan etkilenen ekip üyeleri açısından hangi duygular ortaya çıkabilir?
- Suçlama yapmadan veya gerilimi artırmadan bu durum nasıl ele alınabilir?
- Gelecekte benzer sorunların önüne geçmek için ekip ne tür proaktif iletişim stratejileri uygulayabilir?
- Kaçırılan teslim tarihinin arkasındaki nedenleri anlamada empati nasıl yardımcı olabilir?

Senaryo 5: Çevrim İçi Bir Toplulukta Hararetli Bir Tartışmaya Tanık Olmak

Değer verdiğiniz çevrim içi bir toplulukta iki üyenin sert bir tartışmaya girdiğini gözlemliyorsunuz.

Tartışma Soruları:

- Bu tartışma, topluluğun genel havası ve dinamikleri üzerinde nasıl bir etki yaratabilir?
- Bir izleyici olarak durumu yatıştırmak veya aracılık etmek için hangi adımları atabilirsiniz?
- Empati ve sakin iletişim, taraflar arasında daha yapıcı bir diyalog kurulmasına nasıl katkı sağlar?
- Topluluk, saygılı bir ortamı desteklemek için hangi stratejileri benimseyebilir?





4 Adım: Yansıma ve Önemli Çıkarımlar

Grup Paylaşımı

- Her grubu, daha önce tartışılan senaryolara dair analizlerini sunmaları için davet edin.
- Katılımcıları, duygusal tetikleyicileri anlamamanın ve empati uygulamanın çevrim içi etkileşimlerde iletişimi nasıl geliştirebileceğini düşünmeye teşvik edin.

Yansıtma Soruları

- Senaryolarda duygusal tetikleyicileri tanımlamak ve ele almakta en zorlayıcı olan neydi?
- Bu etkinlik, çevrim içi ortamda duygusal açıdan yüklü durumlarla başa çıkma bakış açınızı nasıl etkiledi?
- Dijital etkileşimlerinizde empatiyi ve olumlu iletişimi teşvik etmek için hangi stratejileri kullanabilirsiniz?

Temel Çıkarımlar

Ana dersleri şu başlıklar altında özetleyin:

- Duygusal tetikleyicileri tanımak ve bunların çevrim içi davranışlar ve grup dinamikleri üzerindeki etkilerini anlamak.
- Çatışmaları tırmandırmamak için yanıt vermeden önce durup düşünmek.
- Destekleyici çevrim içi ortamlar oluşturmak için empati, etkin dinleme ve saygılı iletişim kullanmak.
- Dijital ortamlarda güven inşa etmek için iş birliğini ve anlayışı teşvik etmek.

Katılımcılara Hatırlatma:

Çevrim içi ortamda empati ve duygusal düzenleme uygulamak yalnızca daha sağlıklı iletişimi teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda daha kapsayıcı ve destekleyici dijital topluluklara da katkı sağlar.





Takip ve Öz Yansıtma Etkinlikleri

Çevrim İçi Etkileşimlerdeki Duygusal Tetikleyiciler Üzerine Yansıtma

- Katılımcılardan, hafta boyunca çevrim içi etkileşimlerinde verdikleri duygusal tepkileri gözlemlmeleri istenir.
- Duygusal tetikleyicileri başarıyla yönettikleri ve empati kullanarak iletişimi iyileştirdikleri durumları belirlemeleri teşvik edilir.

Empati Stratejilerini Bir Akraba veya Mentor ile Tartışma

- Katılımcılara, empati ve olumlu iletişim üzerine düşüncelerini ve öğrendiklerini güvendikleri biriyle paylaşmaları önerilir.
- Bu stratejilerin çevrim içi ilişkileri güçlendirmek ve çatışmaları çözmek için nasıl uygulanabileceği üzerine konuşmalar teşvik edilir.

Eğitmenler/ Kolaylaştırıcılar İçin İpuçları

- **Zaman Yönetimi:** Katılımcıların duyulduklarını hissetmeleri için yansıtmalara ve tartışmalara yeterli zaman ayrılmalı.
- **Paylaşımı Teşvik Etme:** Katılımcıların empati uygularken yaşadıkları zorlukları ve başarıları rahatça paylaşabilecekleri güvenli bir ortam oluşturulmalı.
- **Empatiyi Modelleme:** Oturum boyunca sakın ve empatik iletişim sergilenerek katılımcılara örnek olunmalı.
- **Uyarlanabilirlik:** Katılımcıların tercihlerine göre dijital ya da basılı yansıtma yöntemleri (örneğin, uygulamalar veya fiziksel not defterleri) sunulmalı.





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 olabileceğini ancak aynı zamanda gizlilik ihlali, dikkat dağıtma ve siber zorbalık gibi riskler de oluşturabileceğini vurguluyor. Ayrıca sosyal medyanın toplumsal cinsiyet stereotiplerini güçlendirdiği, kızların refahına ve kariyer tercihlerine zarar verdiği konusunda da uyarıda bulunuluyor.

[LINK](#)



Kaynakça

- Batson, C. D. (1997). Self-other merging and the empathy–altruism hypothesis: Reply to Neuberg et al. (1997). *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 517–522. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.517>
- Blomfield Neira, C. J., Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2018). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Developmental Psychology*, 54(4), 739–751. <https://doi.org/10.1037/dev0000463>
- Chen, W., Lee, K. Y., & Shen, C. (2016). Factors influencing online interaction. *Computers in Human Behavior*, 64, 53–63. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.014>
- Sampasa-Kanyinga, H., & Hamilton, H. A. (2015). Social networking sites and mental health among adolescents: The mediating role of cyberbullying victimization. *European Psychiatry*, 30(8), 1021–1027. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.09.011>
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>



SINAV

1. Empati çevrim içi ortamlarda neden daha zordur?

- A) Dijital iletişimde beden dili ve yüz ifadelerinin olmaması nedeniyle.
- B) Çünkü çevrim içi platformlarda herkes aynı fikirleri paylaşır.
- C) Çünkü insanlar internette duygularını daha açık ifade eder.
- D) Çünkü sanal ortamlar empatiyi otomatik olarak artırır.

2. Olumlu bir çevrim içi topluluk oluşturmak için en etkili davranış hangisidir?

- A) İnsanların fikirlerini sorgulamadan kabul etmek.
- B) Karşılıklı anlayışı teşvik eden yapıcı ve saygılı yorumlar yapmak.
- C) Karşıt görüşlere güçlü tepkiler vererek kendi fikirlerimizi savunmak.
- D) Çevrim içi ortamlarda tartışmalardan tamamen kaçınmak.

3. Aşağıdakilerden hangisi empati eksikliğinin bir sonucu olabilir?

- A) Çevrim içi tartışmalarda yanlış anlamaların ve çatışmaların artması.
- B) İnsanlar arasında artan güven.
- C) Daha destekleyici dijital topluluklar.
- D) Çevrim içi ortamlarda daha derin ilişkiler.





SINAV

4. Empati geliştirmek için en etkili strateji hangisidir?

- A) Karşı tarafın bakış açısını anlamaya çalışmak ve etkin dinleme pratiğı yapmak.
- B) Kendi bakış açımızı savunmak için tartışmalarda daha fazla konuşmak.
- C) Çevrim içi iletişimde yalnızca kendi deneyimlerimize odaklanmak.
- D) Duygularımızı tamamen bastırmak ve tepkisiz kalmak.

5. Çevrim içi ortamlarda empatiyi teşvik etmek için hangi davranış önerilir?

- A) Duygularımızı anında ve filtresiz bir şekilde paylaşmak.
- B) Yanıt vermeden önce durumu değerlendirmek ve karşı tarafın duygularını dikkate almak.
- C) Tartışmaları alevlendirmek için kışkırtıcı ifadeler kullanmak.
- D) Anlamadığımız veya katılmadığımız görüşleri küçümsemek.





CEVAPLAR

Soru 1: A

Soru 2: B

Soru 3: A

Soru 4: A

Soru 5: B





ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



Lélekben Otthon
Közhasznú Alapítvány

AdM
Archivio della Memoria

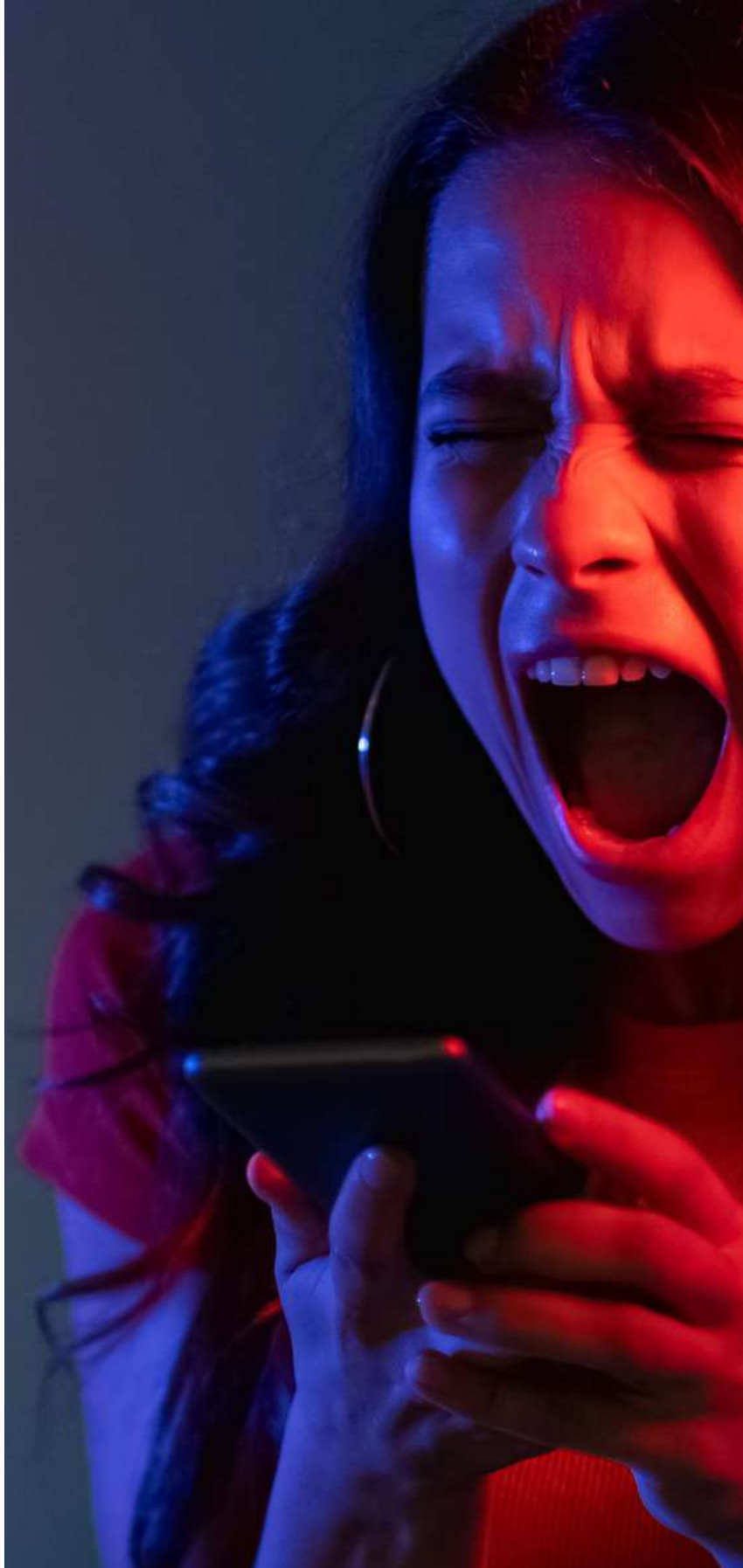


Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości

EDU
yayıncılık



@Inno Hub
Valencia



**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 gerekir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.