



Funded by
the European Union

“LOG IN BACK THE REAL LIFE”

2022-1-HU01-KA220-SCH-000087324

Eğitim materyali



Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Bunlardan ne Avrupa Birliği ne de EACEA sorumlu tutulamaz.





Funded by
the European Union



eped
escola profissional
de educação para o desenvolvimento



Agustinos
COLEGIO SAN AGUSTÍN
Alicante





Funded by
the European Union

İÇİNDEKİLER

I. GİRİŞ.....	4
II. ÖĞRENME HEDEFLERİ.....	10
III. BÖLÜM İÇERİĞİ.....	18
1. BÖLÜM: İNTERNET VE SANAL SOSYAL ORTAM.....	18
2. BÖLÜM: İNTERNET BAĞIMLILIĞI.....	131
3. BÖLÜM: İNTERNET GÜVENLİĞİNİN GELİŞTİRİCİLERİ OLARAK ÖĞRETMENLER.....	190
4. BÖLÜM: SOSYAL MEDYA OKURYAZARLIĞI VE EĞİTİMDE UYGULAMALARI.....	234
BÖLÜM 5: VIDEO OYUN BAĞIMLILIĞI.....	293
6. BÖLÜM: SİBER ZORBALIK ÖNLEYİCİSİ OLARAK ÖĞRETMENLER.....	354





Funded by
the European Union

I.GİRİŞ

Çok yönlü bileşenleri dikkate almak ve dijital dayanıklılığın karmaşık doğasını anlamak çok önemlidir. **Patolojik internet bağımlılığını ele almak, yalnızca iyileştirici uzmanlığa dayalı genel bir strateji gerektirir. Sık karşılaşılan sorunlar ile profesyonel tıbbi yardım gerektiren ve öğretmenlerin ve eğitimcilerin tek başına yeterli düzeyde sağlayamayacakları patolojik bağımlılık arasında net bir ayırım yapmak önemlidir.** İnternetin dünyayla ilişkilerimiz üzerindeki geçiş etkisi, başkalarıyla iletişim kurma, bağlantı kurma ve etkileşim kurma şeklimizi yeniden tanımladığı için sosyal ortamların, özellikle de sanal ortamların daha iyi kullanılmasını gerektirir.

Çağdaş dijital çağda internetin ve sanal sosyal ortamların yaygın etkisi günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldi. Teknoloji gelişmeye devam ettikçe çevrimiçi etkileşimlerimizin dinamikleri de gelişerek iletişim kurma, bağlantı kurma ve öğrenme şeklimizi şekillendiriyor. Bu kapsamlı kılavuz, dijital ortamın çeşitli yönlerini derinlemesine incelemeyi, kritik konulara ışık tutmayı ve okuyucuları çevrimiçi dünyanın karmaşıklıklarını kolayca yönetebilmeleri için gereken bilgilerle donatmayı amaçlamaktadır.

İnternetin ve sanal sosyal ortamların nüanslarını anlamak, kişilerarası ilişkiler, iletişim ve sosyal dinamikler üzerindeki derin etkileri göz önüne alındığında çok önemlidir. Bu kılavuz, sanal alanların dönüştürücü gücünü ve bunların bireyler, topluluklar ve eğitim kurumları üzerindeki etkisini araştıracaktır. Okuyucular, çevrimiçi bağlantının olumlu yönlerinin yanı sıra sanal etkileşimlerle ilgili zorluklar ve riskler hakkında da fikir sahibi olacaklar.





**Funded by
the European Union**

Sonraki bölümler dijital ortamın belirli yönlerine odaklanacak ve teknolojiye olan bağımlılığın artmasından kaynaklanan sorunları ele alacak. Her bölüm, internet bağımlılığı ve video oyunu bağımlılığından çevrimiçi güvenliği artırmada eğitimcilerin rolüne, sosyal medya okuryazarlığına ve siber zorbalığın önlenmesine kadar dijital dünyayla iç içe olan önemli konuların kapsamlı bir incelemesini sağlayacaktır. Eğitimciler için her konuyu kapsayan çeşitli ders planları vardır.

DİJİTAL OKURYAZARLIĞIN KİLİDİNİ AÇMAK: DERS PLANLARI KRİTİK BİR ROL OYNAMAKTADIR

Ders planları, sürekli değişen dijital okuryazarlık alanında başarılı öğretimin temel taşıdır. Eğitimciler internet ve sanal sosyal ortamlardan internet bağımlılığı, siber zorbalık ve sosyal medya okuryazarlığı gibi sorunlara kadar uzanan karmaşık temalar ağırlığını müzakere ettiğinde, iyi hazırlanmış bir ders planı paha biçilemez bir araç haline gelir. Bu çalışmada öğretmenler için her konu için aşağıdaki unsurları içeren ders planları oluşturulmuştur; bu, eğitimcilerin sınıfta dijitalleşmeyle bağlantılı kaygıları kullanma olasılığını artırmaktadır.

Planlanan Öğrenme:

Öğretmenler ders planlarını bir rehber olarak kullanarak zor konuların öğretimine düzenli ve planlı bir şekilde yaklaşabilirler. İnternetin temellerinden video oyunu bağımlılığını çevreleyen karmaşık tartışmalara kadar her konunun kapsamlı bir şekilde incelenmesi gerekiyor. Bir ders planı, sınıfın hedeflerini, ana fikirleri ve öğretmenlerin ve öğrencilerin dijital dünyanın karmaşıklıklarında gezinmelerine yardımcı olacak öğretim tekniklerini ana hatlarıyla belirtir.

Net Hedefler Belirleyin:





**Funded by
the European Union**

Öğretmenlerin iyi tanımlanmış hedeflere sahip olması kritik öneme sahiptir. Bu konular için ders planları öğrencilerin edinmesi gereken bilgi ve becerilerin kapsamlı bir özetini sunar. İyi tanımlanmış hedefler, ister siber zorbalığın önlenmesine ister çevrimiçi bağımlılığın teşhis edilmesine odaklanılsın, hedefe yönelik ve kasıtlı öğrenmeyi teşvik eder.

Katılım ve İletişim:

Çocukların dijital çağa ilgi duymasını sağlamak için ders planlarının etkileşimli bileşenler içermesi gerekir. Ders planları, sanal sosyal dinamikler üzerine grup konuşmalarından çevrimiçi güvenlik teknikleri üzerine pratik eğitime kadar aktif katılımı teşvik etmek için bir çerçeve sunar. Öğrencilerin toplam öğrenme deneyimi, teoriyi gerçek dünyadaki durumlara uygulamalarına olanak tanıyan gerçek dünyadaki vaka çalışmaları gibi pratik uygulamalarla zenginleştirilir.

Bütünsel Kapsam:

Dijital okuryazarlığın geniş uygulama yelpazesi nedeniyle kapsamlı bir yaklaşım gereklidir. Ders planları, sosyal medya okuryazarlığı ve eğitimcilerin siber zorbalığı durdurmadaki sorumlulukları da dahil olmak üzere her konunun yeterince vurgulanmasını sağlar. Bu kapsamlı yaklaşımla öğrenciler dijital dünyayı kapsamlı bir şekilde kavrayabilir ve onu doğru kullanma konusunda motive olabilirler.

Uyarlanabilirlik:

Sürekli değişen teknoloji dünyasında uyum çok önemlidir. Ders planlarının sağladığı uyarlanabilir çerçeveler, bunların hem öğrencilerin hem de öğrenme ortamlarının değişen gereksinimlerini karşılayacak şekilde değiştirilebilmesine olanak tanır. Eğitimciler ders planlarına en son gelişmeleri, ilgili vaka çalışmalarını ve ortaya çıkan trendleri ekleyerek içeriğin etkililiğini ve güncelliğini koruyabilirler.





**Funded by
the European Union**

Değerlendirme ve Değerlendirme:

Ders planları öğretmenlere, öğrencilerin dijital okuryazarlık ilkelerini anlamalarını ve uygulamalarını doğru bir şekilde ölçen testler oluşturmada yardımcı olur. yazılı yansımalar, proje sunumları, sınıf tartışmaları ve ders planlaması yoluyla öğrenme hedeflerine uygun değerlendirme tekniklerinin dahil edilmesini kolaylaştırır.

Yaşam Boyu Dijital Becerilerin Teşvik Edilmesi:

Sınıf dışında ders planlarının yaşam boyu dijital becerilerin gelişimi üzerinde doğrudan etkisi vardır. Öğretmenler internet bağımlılığı ve sosyal medya okuryazarlığı gibi sorunlarla mücadele ederek ve öğrencilere dijital dünyayı sorumlu bir şekilde kullanmaları için ihtiyaç duydukları araçları vererek dayanıklılığı ve dijital vatandaşlığı teşvik eder.

Bu nedenle ders planları basit öğretim yardımcılarından daha fazlasıdır; öğretmenlerin öğrencilerinin dijital okuryazarlığın tam potansiyeline erişmelerini sağlamalarına olanak tanıyan stratejik planlardır. Öğretmenler dijital dünyanın karmaşıklıklarını başarılı bir şekilde aşabilir ve iyi yapılandırılmış stratejiler kullanarak öğrencilerin bu dünyada başarılı olmak için gerekli bilgi ve yeteneklere sahip olmalarını garanti edebilir.





**Funded by
the European Union**

BÖLÜM İÇERİĞİ

Bölüm 1: İnternet ve Sanal Sosyal Ortam

Bu bölümde internet ve sanal sosyal ortamların temel kavramları incelenmektedir. İletişim, ilişkiler ve sosyal yapılar üzerindeki etkilerini inceler.

Bölüm 2: İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı olgusunun ele alındığı bu bölümde internet bağımlılığının tanımı, belirtileri ve sonuçları detaylı olarak ele alınmaktadır. Artan bu endişeyi gidermeye yönelik önleyici tedbirler ve müdahaleler tartışılacaktır.

Bölüm 3: İnternet Güvenliğinin Destekçileri Olarak Öğretmenler

Eğitimcilerin hayati rolünün vurgulandığı bu bölümde internet güvenliğinin eğitim ortamlarındaki önemi vurgulanmaktadır. Öğretmenlerin güvenli bir çevrimiçi ortam yaratmalarına yönelik pratik stratejiler araştırılacaktır.

Bölüm 4: Sosyal Medya Okuryazarlığı ve Eğitimde Uygulamalar

Bu bölümde sosyal medya okuryazarlığı kavramı ele alınmakta ve eğitime etkisi değerlendirilmektedir. Sosyal medya okuryazarlığını eğitim uygulamalarına entegre etmeye ve sorumlu kullanımı teşvik etmeye yönelik stratejiler tartışılacak.

Bölüm 5: Video Oyunu Bağımlılığı

Bu bölümde video oyunlarının bağımlılık yapıcı doğası inceleniyor ve aşırı oyun oynamanın psikolojik ve davranışsal etkileri tartışılıyor. Ayrıca önleyici tedbirler ve müdahaleler hakkında bilgi sağlar.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 6: Siber Zorbalığın Önleyicileri Olarak Öğretmenler

Siber zorbalığın yaygın sorununu ele alan bu bölümde, eğitimcilerin dijital tacizi önleme ve ele almadaki rolü özetleniyor. Güvenli bir çevrimiçi öğrenme ortamı yaratmaya ve dijital vatandaşlığı teşvik etmeye yönelik stratejiler araştırılacaktır.

DURUM ÇALIŞMALARI:

Her bölümde tartışılan kavramların pratik uygulamalarını göstermek için gerçek dünyadan örnek olaylar sunulacaktır. Bu vakalar, dijital ortamda gezinmenin zorlukları ve başarıları hakkında değerli bilgiler sunacak.

REFERANSLAR:

Kılavuz, okuyuculara bu kılavuzda ele alınan konuları daha ayrıntılı olarak keşfetmeleri için yetkili kaynakların seçilmiş bir listesini sunan kapsamlı bir referans bölümüyle sona erecektir.





**Funded by
the European Union**

II. ÖĞRENME HEDEFLERİ

Katılımcılar dijital dünyayı keşfetmeli ve kavramalıdır.

Bu kitap dijital dünyayı anlamak için kapsamlı bir yaklaşım sunuyor. Dijital ortamımızın belirli yönlerinin yanı sıra teknolojiye artan bağımlılığımızın getirdiği zorlukları da dikkatle inceliyor. Her bölümde internet bağımlılığı, video oyunu bağımlılığı, eğitimcilerin çevrimiçi güvenlikte oynadıkları önemli rol, sosyal medya okuryazarlığı ve siber zorbalığın önlenmesi gibi önemli temaların kapsamlı bir analizi sunulmaktadır. Bu kitap, eğitimciler, öğrenciler ve dijital etki sahibi kişiler için bir rehber görevi görerek dayanıklılık ve dijital okuryazarlığın kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlamayı amaçlamaktadır. Yöntemli eğitimin, gerçek dünyadaki uygulamaların ve sürekli araştırmanın teşvik edilmesi yoluyla bu kılavuz, insanların yetkin dijital vatandaşlar olmalarına, internette güvenli bir şekilde gezinmelerine ve sorumlu çevrimiçi topluluklara katılmalarına yardımcı olur.

Katılımcılar ders planlarını kullanmayı öğrenmeli ve bunların dijital okuryazarlık öğretimindeki önemini anlamalıdır.

Dijital okuryazarlığın sürekli değişen bir beceri olduğu göz önüne alındığında ders planları, öğretmenlerin araç setine değerli bir katkı haline geliyor. Öğretmenler için özenle hazırlanmış, özenle tasarlanmış çok sayıda ders planı, bu kitapta ele alınan çok çeşitli konuları ele almaktadır. Planlı öğrenmeye, hedef belirlemeye yön vererek, Aktif katılımı teşvik eden, bütünsel bir bakış açısı sunan, değişen çevreye uyum sağlayan, değerlendirmeyi mümkün kılan ve yaşam boyu dijital becerilerin gelişimini teşvik eden bu planlar, kılavuz görevi görür.





**Funded by
the European Union**

Katılımcılar dijital okuryazarlıkla ilgili teori ve pratik arasında bağlantı kurabilmelidir.

Gerçek dünyadaki vaka çalışmaları, kapsanan temel fikirlerin somut uygulamalarını sağlamak ve teorik temelleri güçlendirmek için hikayeye dikkatlice işlenmiştir. Bu örnekler, okuyucuya dijital dünyanın karmaşık coğrafyasını geçerken karşılaşılan mücadeleler ve zaferler hakkında önemli bilgiler sağlar, böylece teorik kavramlar ile gerçek hayat koşulları arasında bir bağlantı görevi görür.

Temel olarak bu kılavuz, okuyuculara dijital dünyanın karmaşıklığını aydınlatmanın yanı sıra, bu dünyada gelişmek için ihtiyaç duydukları kaynakları da sunuyor. Teorik bilgiyi pratik deneyimle birleştirerek geleneksel öğretim yöntemlerinin ötesine geçer ve öğrencilerin yalnızca dijital dünyayı anlamakla kalmayıp aynı zamanda sürekli değişen çevrimiçi topluluğun becerikli ve hesap verebilir üyeleri olmalarını da garanti eder.

Öğrenciler aşağıdakileri yapabilmelidir.

Bölüm 1: Sanal Sosyal Ortamlar ve İnternet

Eğitime katılanlar İnternet'in temelini oluşturan temel fikirleri kavrayacak ve ifade edebilecektir. Temel İnternet Kavramlarını Tanımlamak için mevcut olan çeşitli çevrimiçi sanal sosyal durumları ayırt edebileceklerdir.

Etki analizinde yeterlilik: Sanal sosyal ortamların kişilerarası iletişimi nasıl etkilediğini değerlendirme becerisine sahiptirler. İnternet üzerindeki bağlantıları ve etkileşimleri etkileyen temel unsurları tespit edebilecekler .

Çevrimiçi iletişimin yararlarını ve sakıncalarını değerlendirmek: Sanal etkileşimin artılarını ve eksilerini tartabilecek ve çevrimiçi iletişimin etkilerine dair kapsamlı bir anlayışa sahip olacaklar.

İnternetin modern sosyal ilişkileri nasıl dönüştürdüğünü anlayın ve açıklayın: Ayrıca





**Funded by
the European Union**

çevrimiçi platformların sosyal bağlantıların gelişimini nasıl sağladığını anlayabilecekler. İnternetin sosyal ilişkiler üzerindeki etkisini tanıyabileceklerdir.

Bölüm 2: İnternet Bağımlılığı

İnternet Bağımlılığı Bölümü Öğrenme Hedefleri: Bu öğrenme hedefleri, öğrencilerin konuyu tam olarak kavramalarına yardımcı olmak amacıyla internet bağımlılığı kavramını, sosyal ve psikolojik etkilerini, risk faktörlerini, uyarı işaretlerini, olası tedavileri ve önleyici tedbirleri içerir.

İnternet bağımlılığının açık bir şekilde tanımlanması ve insanların bunun belirtilerini fark etme kapasitelerinin artırılması, başkalarının bağımlılıklarının üstesinden gelmesine yardımcı olma yolunda çok önemli adımlardır.

Psikoloji ve toplum üzerindeki etkinin incelenmesi: Katılımcılar, sosyal dinamikleri ve toplulukları nasıl etkilediğini dikkate alarak internet bağımlılığının daha geniş toplumsal sonuçlarını inceleyebilecek ve kavrayabilecektir. Aşırı internet kullanımının insanların ruh sağlığı ve refahı üzerindeki psikolojik sonuçlarını ve etkilerini inceleyip belirleyeceğiz.

Risk faktörlerini ve uyarı işaretlerini bulmak: İnternet bağımlılığının ortaya çıkışıyla ilgili olan bir dizi risk faktörü tanınacak ve anlaşılacaktır. Başkalarında veya kendinizde sorunlu internet kullanımına işaret edebilecek tehlike işaretlerini tespit etmeyi öğreneceksiniz.

Tedavileri ve önleyici stratejileri inceleyin: Bu bölümde internet bağımlılığı sorunu yaşayanlara yönelik mevcut terapötik müdahaleler ve tedaviler üzerine araştırma ve analizler yapılacaktır. Ek olarak eğitimsel, psikolojik ve teknolojik yöntemleri vurgulayan önleyici stratejiler önerecek ve inceleyecektir.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 3: İnternet Bağımlılığı: İnternet Güvenliği Geliştiricileri Olarak Öğretmen

Katılımcılar çocukları interneti etik ve sorumlu bir şekilde kullanmaya motive edecek taktiklerin nasıl geliştirilebileceğini tartışabilecektir. Dijital vatandaşlık kavramı, bilinçli çevrimiçi davranış ve ahlaki katılımın vurgulanması yoluyla geliştirilmelidir.

Bölümün öğrenme hedefleri öğrencilere internet güvenliğinin değerinin tam olarak anlaşılmasını sağlamak, eğitimcilerin görevlerini netleştirmek, güvenliğini artırmak için uygulanabilir çözümler sunmak ve öğrencilerin hesap verebilirlik ve dijital vatandaşlık duygusu geliştirmelerine yardımcı olmaktır.

İnternet Güvenliğinin Önemi Anlamak: Bir eğitim ortamı çerçevesinde internet güvenliğinin önemini tam olarak kavrayın. Potansiyel etkisi konusunda farkındalık artacaktır. İnternet güvenliğinin tehlikeye atılması öğrencilerin refahını ve eğitim sürecini etkileyebilir.

Güvenli Çevrimiçi Ortam Oluşturmada Öğretmenlerin İşlevinin Belirlenmesi. Güvenli bir çevrimiçi öğrenme ortamı oluşturmada eğitimcilerin sahip olduğu rol ve görevlerin kesin bir açıklamasını yapın. Çevrimiçi dünyada bir güvenlik ve hesap verebilirlik kültürü yaratmada eğitimcilerin sahip olduğu liderlik rolünün altını çiziceğiz ve açıklığa kavuşturacağız.

İnternet güvenliğini artırmak için gerçekçi stratejiler kullanacağız. Kazanılan, öğrenme ortamlarında internet güvenliğini iyileştirmek için spesifik ve faydalı stratejileri uygulamaya koyma kapasitesi olacaktır. Katılımcılar, idari, pedagojik ve teknik faktörleri göz önünde bulundurarak, eğitim ortamının kendine özgü gereksinimlerini ve zorluklarını karşılamak için güvenlik stratejilerini değiştirebileceklerdir. Katılımcılar, öğrencileri interneti sorumlu bir şekilde kullanmaya teşvik edebilecektir.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 4: Sosyal Medya Okuryazarlığı ve Eğitimde Uygulamaları

Bu öğrenme hedeflerinin amacı, öğrencilere sosyal medyanın anlaşılması, değerlendirilmesi, dahil edilmesi ve sorumlu kullanımını teşvik etmek için gerekli araçları sağlamak ve aynı zamanda eğitim ortamlarında sosyal medya okuryazarlığı konusunda kapsamlı bir anlayış oluşturmaktır.

Katılımcılar, sosyal medya okuryazarlığı kavramını, onun temel unsurları ve eğitim ortamıyla nasıl ilişkili olduğu bilgisi de dahil olmak üzere kapsamlı bir şekilde anlamalıdır. Sosyal medya okuryazarlığının dijital çağda öğrenciler için temel bir eğitim yeteneği olduğunu kabul edebilmelidirler.

Sosyal medyanın öğrenciler üzerindeki faydalı ve zararlı etkisinin değerlendirilmesi:

- Olumlu Etkiler: Bağlantı, işbirliği ve bilgi paylaşımı gibi faktörleri akılda tutarak sosyal medyanın öğrenciler için sahip olduğu avantajları belirleyin ve değerlendirin.
- Olumsuz Etkiler: Dikkat dağıtma, mahremiyet ve siber zorbalıkla ilgili endişeleri dikkate alarak sosyal medyanın çocuklara verebileceği olası zararları inceleyin ve eleştirel bir şekilde değerlendirin.

Dijital okuryazarlık için entegrasyon tekniklerinin formüle edilmesi:

Sosyal medya okuryazarlığını müfredat hedefleri ve öğrenme çıktılarıyla tutarlı olacak şekilde öğretim prosedürlerine entegre etmek için yöntemler geliştirmek. Sosyal medya okuryazarlığını sınıfa başarıyla entegre etmek için çeşitli pedagojik strateji ve teknikleri inceleyin.





**Funded by
the European Union**

Sosyal medyanın etik ve sorumlu kullanımını teşvik etmek:

Öğrencileri sosyal medyayı etik ve sorumlu bir şekilde kullanmaya motive edecek sorumlu davranışları teşvik edecek teknikler oluşturmak. Öğrencilere empati, saygı ve sorumlu çevrimiçi katılıma öncelik veren açık etik kurallar oluşturmak ve yaymak.

Bölüm 5: Video Oyunu Bağımlılığı

Konuyu tam olarak kavramalarını sağlamak amacıyla video oyunu bağımlılığının tanımını, psikolojik etkilerini, risk faktörlerini, önleme ve müdahale tekniklerini dahil edebilmelidir .

Video oyunu bağımlılığının tanımını ve belirtilerini tanımlayın: tüm temel bileşenlerini içeren kapsamlı ve net bir video oyunu bağımlılığı tanımı oluşturmak. Video oyunu bağımlılığını normal oyundan ayıran özelliklerin nasıl tanımlanıp ifade edileceğini öğrenmek mümkün olacak.

Aşırı oyun oynamanın davranışsal ve psikolojik etkilerine bakacağız. Aşırı oyun oynamanın insanlar üzerindeki psikolojik yansımalarını, bunların duygularını, zihinsel sağlıklarını ve bilişsel işlevlerini nasıl etkilediğini inceleyip inceleyeceğiz. Günlük aktiviteleri ve sosyal etkileşimleri hesaba katarak uzun süreli ve yoğun video oyunu oynamanın davranışsal etkilerini inceleyeceğiz.

Video oyunu bağımlılığının risk faktörlerini ve uyarı göstergelerini belirleyin: Video oyunu bağımlılığının ortaya çıkmasına yol açan birçok risk faktörünü tanıyın ve anlayın. Kendinizde veya başkalarında tehlikeli derecede yüksek düzeyde video oyunu kullanımına ilişkin göstergeleri tanımak mümkün olacaktır.





**Funded by
the European Union**

Önleme ve müdahale stratejilerini uygulamaya koymak: Proaktif Önleyici Stratejiler, farkındalık yaratmaya, eğitime ve sorumlu oyun oynamaya büyük önem vererek video oyunu bağımlılığını başlamadan durdurmayı amaçlamaktadır. Mevcut video oyunu bağımlılığı vakalarına yönelik hem bireysel hem de toplum temelli yaklaşımlar dikkate alınarak müdahale stratejileri ve prosedürleri geliştirilecektir.

Bölüm 6: Siber Zorbalığı Önleyici Olarak Öğretmenler

"Siber Zorbalığı Önleyici Olarak Öğretmenler" bölümünün öğrenme hedeflerinin amacı, öğrencilere siber zorbalık örneklerini tanımak, durdurmak ve bunlarla başa çıkmak için ihtiyaç duydukları bilgi ve becerileri kazandırmaktır. Aynı zamanda eğitimcilerin sıcak ve güvenli bir çevrimiçi öğrenme ortamını geliştirmede oynadıkları kritik rolü de vurgulamaktadır.

Farklı biçimleri ve ifadeleri de dahil olmak üzere siber zorbalık fikrini kapsamlı bir şekilde kavrayın ve yaygınlığı hakkında bilgi edinin. Akademik ve daha geniş sanal ortamlarda siber zorbalığın sıklığı ve önemi hakkında bilgi edinin.

Siber zorbalığı önleme ve bunlarla mücadelede öğretmenlerin rolünü anlamak: Siber zorbalık durumlarına etkili bir şekilde yanıt vermede ve güvenli ve destekleyici bir ortamı teşvik etmede eğitimcilerin kriz yönetimindeki rolünü anlamak. Siber zorbalık olaylarını önleme ve ele alma konusunda eğitimcilerin sahip olduğu belirli sorumlulukların kabul edilmesi ve tanımlanması. Aşağıdaki konular ele alınacaktır: çevrimiçi öğrenme ortamında siber zorbalık olaylarını durdurmaya yönelik proaktif stratejiler, güvenli bir öğrenme ortamı oluşturmaya yönelik önleyici tedbirler ve kapsayıcı uygulamalar olarak öğrenciler arasında olumlu etkileşimleri teşvik ederek kapsayıcı ve saygılı bir dijital alanı teşvik etmek.





**Funded by
the European Union**

Sorumlu, etik ve saygılı çevrimiçi davranışı vurgulamak, öğrencilerin dijital vatandaşlık becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacaktır. Diğer hedefler arasında öğrencilerin çevrimiçi eylemlerinin sonuçlarına ilişkin farkındalıklarını artıran ve dijital alanda sorumluluk duygusu geliştirmelerine yardımcı olan eğitim girişimlerinin uygulanmasının netleştirilmesi yer alıyor.





Funded by
the European Union

“LOG IN BACK THE REAL LIFE”

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Eğitim materyali

BÖLÜM 1:

İNTERNET VE SANAL SOSYAL ORTAM

Tarafından geliştirilmiş:
ARDA BERATUNG & BILDUNG GmbH



Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Bunlardan ne Avrupa Birliği ne de EACEA sorumlu tutulamaz.





**Funded by
the European Union**

1. BÖLÜM: İNTERNET VE SANAL SOSYAL ORTAM

İçindekiler

1. Giriş.....	20
2. Öğrenme hedefleri.....	22
3. İnternetin Gelişimi ve Günlük Yaşamdaki Uygulamaları.....	24
4. İnternet ve Sosyal Ağlar.....	38
5. Gerçek ve Siber Dünyada İnsan Davranışı.....	55
6. Ders Planları.....	67
7. Vaka çalışmaları.....	116
8. Kaynaklar.....	128





**Funded by
the European Union**

1. Giriş

Çok yönlü bileşenleri göz önüne alındığında, dijital bağımlılığın karmaşık doğasını anlamak çok önemlidir. Patolojik bağımlılığı ele almak, yalnızca öğretmenlerin uzmanlığının ötesine geçen kapsamlı bir strateji gerektirir. Eğitimcilerin ne ölçüde etkili bir şekilde katkıda bulunabileceklerini belirlemek için ortak zorluklar ile patolojik bağımlılık arasında net bir ayırım yapmak önemlidir. Bu nedenle öğrencilerin ve öğretim üyelerinin dijital konulardaki farkındalığının artırılmasına acil ihtiyaç vardır. İnternetin dünyayla olan etkileşimlerimiz üzerindeki dönüştürücü etkisi, özellikle sanal sosyal ortamların başkalarıyla iletişim kurma, bağlantı kurma ve etkileşim kurma şeklimizi yeniden tanımlaması nedeniyle daha iyi anlaşılmasını gerektirir.

İnternetin Önemi: İnternet, bilgi alışverişi ve iletişim için küresel bir platform haline gelmiştir. E-posta, anlık mesajlaşma ve görüntülü aramalar gibi çeşitli ortamlar aracılığıyla anlık iletişimi kolaylaştırmıştır (Castells, 2001). Bu, coğrafi mesafelere rağmen insanları yakınlaştırdı.

Sanal sosyal ortamlar: Facebook, Twitter ve Instagram gibi sosyal medya platformlarını da içeren sanal sosyal ortamlar, modern yaşamın ayrılmaz bir parçası haline geldi. Bu platformlar bireylerin profil oluşturmaya, içerik paylaşmasına ve başkalarıyla sanal olarak etkileşime girmesine olanak sağlar (Boyd ve Ellison, 2007).

Olumlu yönleri: Sanal sosyal ortamlar çok sayıda fayda sunar. İnsanların sınırlar ötesinde ilişkiler sürdürmesine, benzer düşüncelere sahip bireylerle bağlantı kurmasına ve deneyimleri paylaşmasına olanak tanır (Dunbar, 2016). Çevrimiçi forumlar ve topluluklar aynı zamanda öğrenme ve bilgi paylaşımı için de alanlar sağlar (Wasko ve Faraj, 2005).





**Funded by
the European Union**

Olumsuz yönleri: Ancak sanal sosyal ortamların dezavantajları da vardır. Veri toplama ve çevrimiçi izleme nedeniyle gizlilik kaygıları ortaya çıkmaktadır (Lyon, 2003). Siber zorbalık ve çevrimiçi taciz yaygın sorunlar haline geldi (Kowalski ve diğerleri, 2014) ve yanlış bilgiler çevrimiçi kanallar aracılığıyla hızla yayılıyor (Vosoughi ve diğerleri, 2018).

İlişkiler üzerindeki etkisi: Sanal etkileşimler kişisel ilişkileri etkileyebilir. Uzak mesafeli ilişkilerin sürdürülmesine yardımcı olurken (Hertlein ve diğerleri, 2012), sözel olmayan ipuçlarının eksikliği nedeniyle yanlış anlaşılmalara da yol açabilirler (Spitzberg ve Hoobler, 2002). Çevrimiçi bağlantılar bazen yüz yüze etkileşimlerin derinliğinden yoksun olabilir (Kraut ve diğerleri, 1998).

Dijital kimlik: Sanal sosyal ortamlar, kullanıcıların dijital kimliklerini oluşturmalarına ve yönetmelerine olanak tanır (Marwick ve Lewis, 2017). İnsanlar çevrimiçi varlıklarını düzenleyerek dünyaya belirli bir imaj sunuyorlar.

Çevrimiçi topluluklar: Ortak ilgi alanları etrafında oluşturulan çevrimiçi topluluklar, insanların benzer tutkulara sahip başkalarıyla etkileşim kurması için platformlar sağlar (Ridings ve Gefen, 2004). Bu topluluklar işbirliğini ve bilgi paylaşımını teşvik eder.

Dijital refah: Sanal ve çevrimdışı yaşamı dengelemek dijital refah için çok önemlidir (Przybylski ve diğerleri, 2013). Ekran başında geçirilen süre için sınırlar belirlemek ve sürekli bağlantının etkisini yönetmek çok önemlidir.

Gelecekteki eğilimler: İnternetin ve sanal sosyal ortamların geleceği, sanal ve artırılmış gerçeklik yoluyla daha sürükleyici deneyimler içerebilir (Dede, 2009). Ek olarak yapay zekadaki gelişmeler çevrimiçi etkileşim şeklimizi şekillendirebilir (Culnan ve Williams, 2009).

İnternet ve sanal sosyal ortamlar, dünyayla iletişim kurma ve etkileşim kurma şeklimizi temelden değiştirdi. Bu birbirine bağlı dijital ortamda ilerlerken bunların hem olumlu hem de olumsuz etkilerini anlamak çok önemlidir.





**Funded by
the European Union**

2. Öğrenme Hedefleri

Bu öğrenme modülünde aşağıdaki konular ele alınacaktır.

İnternetin gelişimini tanıyın:

Yaratılışından günümüze kadar İnternet'in tarihsel gelişimini kapsamlı bir şekilde anlayın. Önemli tarihleri, teknik gelişmeleri ve internetin çeşitli toplumsal konulardaki devrim niteliğindeki etkilerini inceleyin.

Günlük hayatta internet uygulamalarını inceleyin: İnternetin günlük hayatta farklı kullanım şekillerini açıklayın ve değerlendirin. İnternetin günlük yaşamda farklı kullanım yollarını tanımlayın ve değerlendirin. İnternetin ticaret, eğlence, bilgi erişimi ve iletişim açısından modern yaşamı nasıl dönüştürdüğünü öğrenin.

Sosyal ağların etkilerini değerlendirmek: Dijital çağda sosyal ağların işlevini ve önemini araştırmak. Sosyal medya platformlarının ilişkileri, iletişimi ve bilginin yayılmasını nasıl etkilediğini inceleyin.

İnsanların gerçek ve sanal dünyalarda nasıl davrandıklarını inceleyin: İnsanların dijital ve fiziksel ortamlarındaki davranış dinamiklerini kavramak. Teknolojinin işlevini, sosyal dinamikleri ve anonimliğin etkisini dikkate alarak çevrimiçi etkileşimlerin psikolojik yönlerini inceleyin.

İnternette mahremiyet ve etiği inceleyin: Sosyal medya ve internet kullanımına ilişkin ahlaki kaygılar hakkında konuşun. Dijital çağda mahremiyetin anlamını ve kişisel bilgilerin çevrimiçi olarak ifşa edilmesinin sonuçlarını düşünün.

Vaka çalışmalarını inceleyin: İnsan davranışı, uygulamalar ve İnternet'in büyümesiyle ilgili gerçek vaka çalışmalarının incelenmesine katılın. İnternetle ilgili çeşitli durumların avantajlarını ve dezavantajlarını tartmak için eleştirel düşünme yeteneklerini kullanın.

Dijital vatandaşlık becerilerinizi geliştirin: Dijital vatandaşlığın ahlaki ve sorumlu bir şekilde yürütülmesine ilişkin bilgiyi artırmak. Öğrencileri çevrimiçi ortamda sorumlu





**Funded by
the European Union**

davranmak, başkalarına empati göstermek ve çevrimiçi topluluğa değerli katkılarda bulunmak için gerekli bilgi ve becerileri kazanmaya teşvik edin .

Eleştirel düşünmeyi ve problem çözmeyi geliştirin: İnternet gelişmelerinin toplumsal etkilerini değerlendirerek kişinin eleştirel düşünme yetenekleri desteklenebilir. İnsanların sosyal medya, internet ve çevrimiçi davranışlarıyla ilgili sorunların çözümlerini araştırarak problem çözmeyi teşvik edin.

Yansıtıcı analizi teşvik edin: Öğrencilerden interneti nasıl kullandıklarını ve nasıl davrandıklarını değerlendirmelerini isteyerek öğrenciler arasında yansıtıcı düşünmeyi teşvik edin. Teknolojinin nasıl değiştiği ve bunun insanları ve toplumu nasıl etkilediği konusunda konuşmayı teşvik edin.

Etkili iletişim becerileri yaratın: İletişim becerilerinizi geliştirmek için çevrimiçi tartışmalara ve grup projelerine katılın. Hem çevrimdışı hem de çevrimiçi bağlamlarda nazik ve şeffaf iletişimin değerini vurgulayın.

Yaşam boyu öğrenme alışkanlıkları yaratın: Gelecekteki teknoloji ve internetteki gelişmelere ilişkin sürekli eğitime yönelik bir merak aşılayın. Öğrencileri bilgili kalmaya, teknolojik gelişmelere uyum sağlamaya ve sürekli değişen dijital dünyayı keşfetmeye teşvik edin.

Öğrencileri sorumlu dijital vatandaşlığa hazırlayın: Onlara etik, sorumlu ve bilgili dijital vatandaşlara dönüşmeleri için ihtiyaç duydukları bilgi ve becerileri verin. Öğrencilere İnternet'in karmaşıklıklarında uygun şekilde gezinmek ve toplumsal etkisinin bilincinde olmak için ihtiyaç duydukları araçları verin.





**Funded by
the European Union**

3. İnternetin Gelişimi ve Günlük Yaşamdaki Uygulamaları

Anahtar Kelimeler:

1. ARPANET
2. Sosyal ağlar
3. Ağlar arası iletişim
4. Kişisel maruz kalma
5. Medya psikolojisi
6. Görsel alfabe
7. Çevrimiçi ortamlar
8. Görsel iletişim

İnternetin gelişimi yaşama, çalışma, iletişim kurma ve bilgiye erişme şeklimizde devrim niteliğinde bir değişime yol açtı. Bir araştırma projesi olarak ortaya çıkışından küresel bir ağ olarak bugünkü durumuna kadar internet, günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline geldi.

İnternetin İlk Aşamaları: 1960'larda bilgisayarlar hantal ve sabitti ve içerdikleri verilere erişmenin tek yolu ya bilgisayarı fiziksel olarak ziyaret etmek ya da manyetik bilgisayar bantlarının normal posta yoluyla gönderilmesini sipariş etmektir. Ancak geliştikçe internet, bilgi paylaşımı ve insanları birbirine bağlamak için kullanılan bir platforma dönüştü.

Yoğunlaşan Soğuk Savaş, İnternet'in gelişmesinde katalizör görevi gördü. Sovyetler Birliği'nin Sputnik uydusunu fırlatması, ABD Savunma Bakanlığı'nı nükleer bir saldırı durumunda bile bilgilerin nasıl paylaşılabilirliği konusunda düşünmeye sevk etti. Başlangıçtaki amacı, nükleer bir saldırıya dayanabilecek merkezi olmayan bir iletişim ağı oluşturmaktır. Sonuç olarak, İleri Araştırma Projeleri Ajansı Ağı veya ARPANET oluşturuldu. Bu ağ sonunda bugün bildiğimiz şekliyle İnternet'in ortaya çıkmasına





**Funded by
the European Union**

neden oldu. ARPANET büyük bir başarı elde etmesine rağmen, yalnızca Savunma Bakanlığı ile sözleşmesi olan birkaç akademik ve araştırma kurumu katılabildi. Buna yanıt olarak bilgi paylaşımını kolaylaştırmak için başka ağlar kuruldu (Abbate, 2000).

Tarihçiler genel olarak bugün bildiğimiz internetin resmi olarak 1 Ocak 1983'te tanıtıldığını düşünüyor. Bundan önce farklı bilgisayar ağlarının birbirleriyle iletişim kurması için ortak bir yöntem yoktu. Transfer Kontrol Protokolü/İnternet Çalışma Protokolü (TCP/IP), yeni kurulmuş bir iletişim protokolüdür. Bu, çeşitli ağlardaki çeşitli bilgisayar türlerinin birbirleriyle "konuşmasını" mümkün kıldı. İnternet dilinin gramer ve yazım kurallarıyla donatıldığı, birbirleriyle iletişim kurmayı mümkün kıldığı düşünülebilir. İnternet, Savunma Veri Ağı ve ARPANET'in 1 Ocak 1983'te TCP/IP standardına geçmesiyle oluşturuldu. Artık evrensel bir dil tüm ağları birbirine bağlayabiliyordu.

Temel gelişmeler: İnternetin evrimini şekillendiren birkaç önemli gelişme:

- **World Wide Web:** Tim Berners-Lee'nin 1989'da World Wide Web'i icat etmesi önemli bir dönüm noktası oldu. Web sayfaları aracılığıyla bilgiye erişim için kullanıcı dostu bir arayüz getirmiştir (Berners-Lee, 1999).
- **Ticarileşme:** 1990'lar, ticari ISP'lerin piyasaya sürülmesi ve e-ticaret platformlarının yükselişiyle internetin ticarileşmesine tanık oldu (Cortada, 2000).
- **Sosyal Medya:** 2000'li yıllar Facebook, Twitter ve Instagram gibi sosyal medya platformlarının ortaya çıkışına tanık oldu ve bu platformlar insanların bağlantı kurma ve paylaşma biçimlerini dönüştürdü (Boyd ve Ellison, 2007).
- **Mobil İnternet:** 2010'larda akıllı telefonların yaygınlaşması, internet erişimini insanların ceplerine taşıyarak sürekli bağlantıya olanak sağladı (Chaffey ve Ellis-Chadwick, 2019).





**Funded by
the European Union**

Günlük Yaşamdaki Uygulamalar: İnternetin günlük hayattaki uygulamaları geniş kapsamlıdır:

- 1. İletişim:** E-posta, anlık mesajlaşma ve görüntülü aramalar, mesafeye bakılmaksızın gerçek zamanlı iletişime olanak sağlar (Castells, 2001).
- 2. Bilgiye Erişim:** İnternet, kullanıcıların araştırma yapmasına, öğrenmesine ve bilgi sahibi olmasına olanak tanıyan geniş bir bilgi deposudur (Hargittai, 2002).
- 3. E-Ticaret:** Çevrimiçi alışveriş ve bankacılık, modern tüketici davranışının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Turban ve diğerleri, 2008).
- 4. Sosyal Ağ:** Sosyal medya platformları bağlantıları kolaylaştırır, bireylerin güncellemeleri, fotoğrafları paylaşmasına ve arkadaşlarıyla ve aileleriyle bağlantı kurmasına olanak tanır (Boyd ve Ellison, 2007).
- 5. Eğitim:** Çevrimiçi kurslar ve e-öğrenme platformları erişilebilir eğitim fırsatları sunmaktadır (Anderson ve Dron, 2010).
- 6. Çalışma ve İşbirliği:** Uzaktan çalışma, sanal toplantılar ve Google Workspace gibi ortak çalışma araçları, işletmelerin çalışma şeklini değiştirdi (Bélanger ve Watson-Manheim, 2006)

Zorluklar ve endişeler: İnternet, yararlarının yanı sıra bazı zorlukları da beraberinde getiriyor:

- Mahremiyet:** Kişisel verilerin toplanması ve kullanılması mahremiyet ve gözetime ilişkin endişeleri artırmaktadır (Lyon, 2003).
- Siber güvenlik:** Siber saldırıların artan sıklığı, sağlam siber güvenlik önlemlerine duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır (Dutta ve Mia, 2010).
- Dijital bölünme:** Bölgeler ve demografik özellikler arasında internete eşit olmayan erişim nedeniyle dijital uçurum devam ediyor (Warschauer, 2003).
- Sahte haberler:** Bireylerin gerçek bilgileri sahte haberlerden ayırt etmesi çok daha zor hale geldi. Bu nedenle internetin komplo teorilerinin ve yanlış bilgilerin yayılmasına yönelik sağladığı potansiyel göz ardı edilmemelidir.

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324 / "LOG IN BACK THE REAL LIFE" 9



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

İnternetin gelişmesi günlük yaşamı derinden etkilemiştir. Uygulamaları iletişim kurma, bilgiye erişme, iş yapma ve dünyayla etkileşim kurma şeklimizi değiştirdi. İnternet gelişmeye devam ederken, bunun sonuçlarını anlamak ve zorluklarının üstesinden gelmek, dijital olarak bağlantılı bir toplum için hayati önem taşıyor.



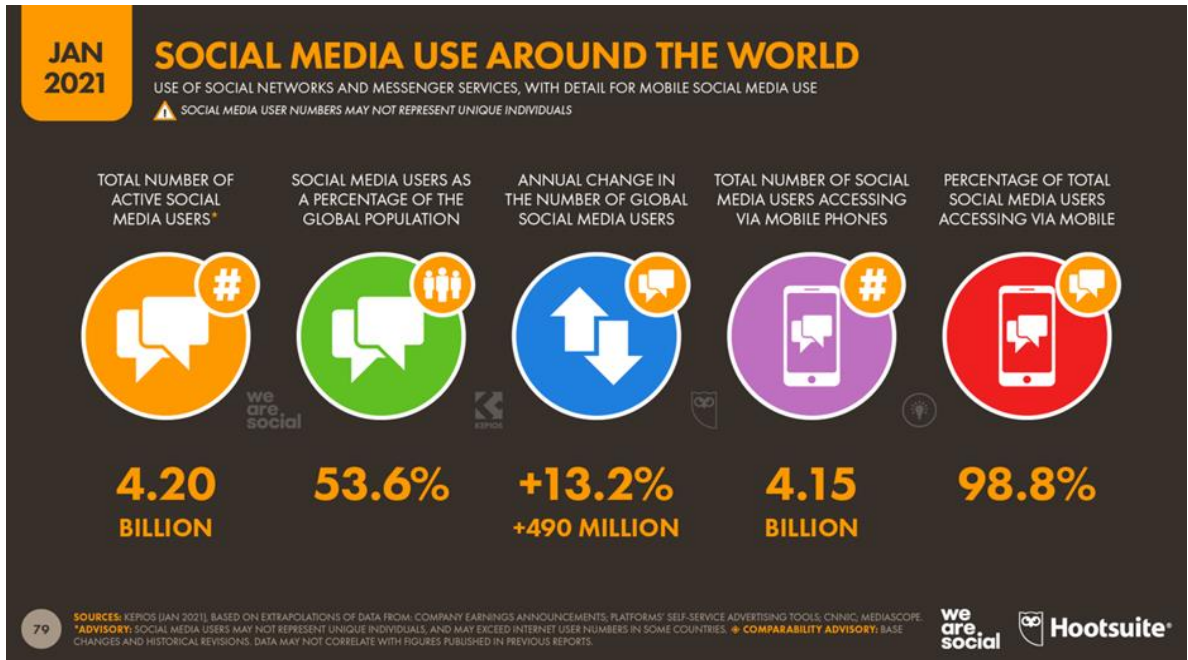


Funded by
the European Union

İnternet ve Sanal Sosyal Medya

İnternetin Gelişimi ve Günlük Yaşamdaki Uygulamaları

Dünyada Sosyal Medya Kullanımı



Elbette sosyal medyanın küresel iletişim ve etkileşim üzerindeki etkisi yadsınamaz.

- **Küresel Sosyal Medya Kullanımı:** Yaklaşık 4,2 milyar kişi, yani dünya nüfusunun yaklaşık %54'ü, sosyal medya platformlarını aktif olarak kullanıyor.
- **Yıllık Büyüme:** 2021 yılında sosyal medya kullanımında bir önceki yıla göre %13 gibi dikkat çekici bir artış yaşandı. Bu büyüme, yalnızca 12 ay içinde 500 milyondan fazla yeni kullanıcının eklenmesine katkıda bulundu.

Bu istatistikler sosyal medyanın modern toplum üzerindeki yaygın etkisini





**Funded by
the European Union**

vurgulamaktadır. Dünya çapındaki insanları birbirine bağlama, iletişimi sağlama ve bilgi ve deneyim paylaşımı için bir platform olarak hizmet etme yeteneği, önemli ölçüde benimsenmesi ve sürekli genişlemesiyle sonuçlanmıştır.

En Çok Hangi Sosyal Medya Uygulaması Kullanılıyor?

Akıllı telefonların küresel ölçekte yaygınlaşması, sosyal medya platformlarının yaygınlaşmasına önemli ölçüde katkıda bulunarak kullanıcı tabanlarında benzeri görülmemiş bir artışa yol açtı. Akıllı telefonların modern yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmesiyle birlikte, farklı geçmişlerden ve coğrafi bölgelerden insanlar artık bu platformlara erişebiliyor ve bu da onların erişim ve etkilerini artırıyor.

Eylül ayı itibarıyla son istatistiklere göre, sosyal medya katılımının büyüklüğü gerçekten dikkate değer. Facebook, 2.085 milyar kullanıcıdan oluşan günlük aktif kullanıcı tabanına sahiptir ve bu da onun sosyal ağ alanındaki hakimiyetinin devam ettiğini göstermektedir (Statista, 2023). Video paylaşım yetenekleriyle tanınan bir platform olan YouTube, günlük 122 milyon aktif kullanıcıyı bir araya getirerek platformun geniş bir izleyici kitlesini cezbetme yeteneğini vurguladı (Shephard, 2023). 2,78 milyar tekil kullanıcıya sahip WhatsApp, anlık mesajlaşmanın, sınırları aşmanın ve dünya çapındaki bireyleri birbirine bağlamanın temel unsuru haline geldi (Ceci, 2023). Görsel merkezli bir platform olan Instagram, görsel hikaye anlatımı ve kendini ifade etmedeki rolünü vurgulayarak 1.036 milyar kullanıcı çekmiştir (Dixon, 2023).

Ek olarak, Facebook Messenger'ın muazzam popülaritesi 1,3 milyar aktif kullanıcıyla açıkça görülüyor ve bu da onun özel bir mesajlaşma uygulaması olarak öneminin altını çiziyor (Kemp, 2023). Son olarak, sosyal medya ortamına nispeten daha yeni

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324 / "LOG IN BACK THE REAL LIFE" 12



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

giren TikTok, 0,834 milyar aktif kullanıcıyı cezbetmeyi başardı ve kısa biçimli video içeriği platformu olarak hızlı yükselişini gösterdi (Ceci, 2023).

Bu istatistikler, sosyal medya platformlarının derin etkisinin ve bunların akıllı telefon teknolojisiyle entegrasyonunun altını çiziyor. Dünya dijital bağlantıyı benimsemeye devam ederken, bu platformların iletişim, bilgi yayma ve kültürel alışveriş üzerindeki etkisi inkar edilemez.

Gençlerin sosyal medya alanındaki tercihleri sürekli olarak geliyor ve bu demografik grupta popülerlik konusunda bazı platformlar başı çekiyor. Şu anda YouTube, gençler arasında en önde gelen tercih olarak duruyor ve çok çeşitli video içeriği ve kanallarıyla dikkatlerini çekiyor. Hemen arkasından, görsel hikaye anlatımını ve yaratıcı ifadeyi vurgulayan ve onu genç kullanıcılar için cazip bir seçim haline getiren bir platform olan Instagram geliyor.

Son zamanlarda TikTok, özellikle 16 ila 24 yaş aralığındaki genç demografisinde kayda değer bir rakip olarak ortaya çıktı. Bu platform, bu yaş grubunda en hızlı büyüyen etkili uygulama olarak önemli bir ilgi gördü. Kısa biçimli video içeriğinin benzersiz formatı, kullanım kolaylığı ve algoritmaya dayalı içerik keşfiyle birleştiğinde, popülerliğinin hızla artmasına katkıda bulundu. TikTok'un etkileşimli doğası, kullanıcıların yalnızca içerik tüketmesine değil, aynı zamanda yaratıcı zorluklara ve trendlere aktif olarak katılmasına da olanak tanır.

Sosyal medya ortamı gelişmeye devam ettikçe gençlerin tercihleri içerik çeşitliliği, etkileşim özellikleri ve trendler gibi faktörlerden etkileniyor. YouTube'un eğitici içerikten eğlenceye kadar çeşitli türlere yayılan kapsamlı video kitaplığı, YouTube'un kalıcı çekiciliğine katkıda bulunuyor. Instagram'ın görsel olarak çekici içeriğe





**Funded by
the European Union**

odaklanması ve kişisel profilleri düzenleme yeteneği, gençlerin kendilerini görsel olarak büyüleyici bir şekilde ifade etmelerine olanak tanıyor.

TikTok'un yükselişi, sosyal medya trendlerinin dinamik doğasının bir göstergesidir. Yenilikçi formatı ve kullanıcı tarafından oluşturulan içeriğe verilen önem, gençler arasında hızlı bir yükselişe yol açtı. Ancak yerleşik kullanıcı tabanları ve tanıdık özellikleriyle YouTube ve Instagram'ın popüleritesi, etkilerini göstermeye devam ediyor.

Temelde gençlerin sosyal medya tercihleri ilgi çekici, ilişkilendirilebilir ve görsel olarak teşvik edici içeriğe olan arzularını yansıtıyor. YouTube ve Instagram öne çıkan konumlarını korurken TikTok'un hızlı büyümesi, yeni platformların genç izleyicilerde yankı bulma potansiyelini ortaya koyuyor.

Daily Time Spent On Social Media Per Platform



İnternetin evrimi ve sosyal etkileşim üzerindeki etkisi onlarca yıl süren büyüleyici bir yolculuktur. Genellikle internetin tarih öncesi atası olarak kabul edilen ARPANET'ten başlayarak ilk sosyal ağın ortaya çıkışına kadar olan hikaye, inovasyon, bağlantı ve dönüşümün hikayesidir.





**Funded by
the European Union**

İnternetin ARPANET olarak ortaya çıkışından ilk sosyal ağın ortaya çıkışına kadar olan yolculuğu, çok sayıda bilim adamının, programcının ve mühendisin katkılarıyla şekillenen dikkate değer bir evrim olmuştur. Bu dönüştürücü süreç, bugün bildiğimiz haliyle, dünyanın her köşesini etkileyen ve yaşama, iletişim kurma ve etkileşim şeklimizi temelden değiştiren internetin doğmasına yol açtı.

İnternetin ARPANET olarak ortaya çıkışından ilk sosyal ağın ortaya çıkışına kadar olan yolculuğu, çok sayıda bilim adamının, programcının ve mühendisin katkılarıyla şekillenen dikkate değer bir evrim olmuştur. Bu dönüştürücü süreç, bugün bildiğimiz haliyle, dünyanın her köşesini etkileyen ve yaşama, iletişim kurma ve etkileşim şeklimizi temelden değiştiren internetin doğmasına yol açtı.

1969 yılında ABD ordusu tarafından finanse edilen ARPANET, modern internetin öncü prototipi sayılabilir. Yıllar geçtikçe internet başlangıçtaki kimliğini ve adını aştı. Bir avuç bilgisayar bilimciden oluşan kullanıcı tabanı, şaşırtıcı bir şekilde 1,5 milyar kişiye ulaştı. Ağın erişim alanı küresel olarak genişledi, coğrafi sınırları aştı ve kültürler ve kıtalar arasındaki hayatlara dokundu.

Başlangıçta UCLA, Stanford, UC Santa Barbara, Utah Üniversitesi ve BBN gibi kurumların da aralarında bulunduğu yalnızca beş merkeze bağlı olan ARPANET'in etkisi, 1983 yılında gizliliği kaldırılmış askeri iletişim hizmeti veren bir alt grup olan MILNET'in ayrılmasıyla genişledi. ARPANET'ten internete dönüşüm 1984 yılında gerçekleşti ve yalnızca araştırma laboratuvarlarını değil aynı zamanda ev sahiplerini ve kurumsal laboratuvarları da birbirine bağladı.

Ancak ARPANET, devasa sabit bağlantılara dayanması nedeniyle taşınabilirlik konusunda sınırlamalarla karşı karşıya kaldı. Öncü bilgisayar ağı vizyoneri Paul Baran, merkezi olmayan ve esnek bir iletişim sistemi için bir çözüm aradı ve sonunda daha hızlı iletim için mesajları bloklara bölen bir ağ ağı geliştirdi. Bu atılım ülke çapında deneysel bir paket ağının yaratılmasına yol açtı.





**Funded by
the European Union**

İnternet, üniversite araştırma laboratuvarlarındaki dört bilgisayarı birbirine bağlama şeklindeki durgun başlangıcından bu yana, 440 milyondan fazla bilgisayarı doğrudan ve milyonlarcasını da yenilikçi adresleme şemaları aracılığıyla birbirine bağlayacak şekilde gelişti. 2018 yılı itibarıyla tahminen 4,021 milyar kullanıcı internete erişiyor ve yaklaşık 3,196 milyarı sosyal ağları kullanıyordu. Ayrıca dünya çapında yaklaşık 5.135 milyar kişi akıllı telefona sahip.

Avrupa, dünya ortalamasını aşan %76'lık oranla internet yaygınlığında ön sıralarda yer alıyor. Avrupa vatandaşlarının %49'unun sosyal platformları kullandığı göz önüne alındığında, mobil cihaz benimseme oranları son derece yüksektir ve akıllı telefon sayısı neredeyse bölge nüfusunu aşmaktadır.

Bu gelişmelerin ışığında internetin iletişim, çalışma düzenleri ve boş zaman etkinlikleri üzerindeki etkisinin derin olması bekleniyor. Günlük yaşamın ritmine uyum sağlayan internet, eğitimden işe, eğlenceden bilgi aramaya kadar pek çok alana nüfuz etmiştir. Bu dikkate değer evrim, interneti modern varoluşun ayrılmaz ve her yerde bulunan bir parçası haline getirerek toplumu yeniden şekillendirmeye devam ediyor.

İnternet Çağında İletişimin Evrimi

İnternetin evrimi, sanal iletişim tarafından derinlemesine şekillendirilmiş olup, insanların iletişim ve etkileşim kurma şekli üzerinde dönüştürücü bir etkiye yol açmıştır. Yahoo!, Messenger, MySpace ve Facebook gibi markalar bu gelişmede önemli roller oynadı. Bunlar arasında özellikle genç nesiller arasında popüler olan Facebook, yazılı kelimelerden ziyade görsellere daha fazla ağırlık vererek iletişim dinamiklerinde önemli değişimlere yol açtı. Bu dönüşüm aşağıdaki temel unsurlar aracılığıyla analiz edilebilir ve tartışılabilir:

Facebook gibi platformların ortaya çıkışı mesajların iletilme biçiminde bir değişikliğe





**Funded by
the European Union**

yol açtı. Geleneksel yazılı alfabelerin yerini görsel alfabeler alıyor. Bu değişim, mesajların yapısını ve içeriğini yeniden şekillendirdi; görseller, anlamı aktarmanın birincil aracı haline geldi. Facebook gibi platformlarda görseller genellikle iletişimde anlamın ağırlığını taşır. Görsellerin etrafında toplanan mesajlar duygusal olarak yüklü olma eğilimindedir. Sonuç olarak iletişim giderek daha duygusal hale geliyor. Yazar, görsel alfabenin tamamen yazılı alfabenin yerini alacağı, eylem ve düşüncelerin duygular tarafından kapsanacağı, iletişimin derinliğinin ve nüansının artacağı bir gelecek öngörüyor.

Görsellerin iletişime entegrasyonu kelime kullanımında azalmaya yol açmıştır. Görsellerin ifadenin merkezi bir parçası haline gelmesiyle birlikte geniş bir kelime dağarcığına duyulan ihtiyaç azalıyor. Karmaşık fikirleri ve duyguları iletmek için görüntülerin gücünden yararlandığımız için iletişim daha sınırlı sayıda kelimeye dayanabilir. İletişimin görsel doğası, modern söylemde görüntülerin her yerde bulunuşunu ve etkisini gösteren "Late Late Show'da Emoji Haberleri" gibi olgularla vurgulanıyor. İnternetin etkisi genişlemeye devam ettikçe, bu değişiklikler günlük iletişimin ayrılmaz bir parçası haline geliyor. Facebook gibi platformlar, geleneksel metinsel iletişimden daha görsel odaklı, duygusal ve etkili bir etkileşim yöntemine geçişi simgeliyor.

İnternetin İletişim Üzerindeki Derin Etkisi: Emojilerin Yükselişi

İnternetin günlük iletişimimiz üzerindeki en önemli ve büyüleyici etkilerinden biri, dikkat çekici popülerliği ve bazı durumlarda dilin yerini yeni bir ifade biçiminin almasıdır: emojiler.

özellikle Japonya'da hızla önem kazanan görsel iletişim sisteminin ortaya çıkışına işaret ederek bu dönüşüme ışık tutuyor . Bu görsel dil, hızla yükselişini emojilerin etkisine borçludur.

Emojiler, duyguları, fikirleri ve eylemleri aktarmanın kısa ama anlamlı bir yolunu

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324 / "LOG IN BACK THE REAL LIFE" 17



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

sunarak çevrimiçi iletişim şeklimizde devrim yarattı. Bu olgu, dijital iletişim platformlarının ve internetin birbirine bağlı küresel topluluğunun yükselişiyle yakından ilişkilidir.

Emojilerin hızla benimsenmesi, daha görsel ve duygusal açıdan yankı uyandıran iletişime doğru kültürel bir değişimi yansıtıyor. İnsanların diller ve kültürler arasında iletişim kurmanın etkili ve ilişkilendirilebilir yollarını giderek daha fazla aradığı bir dünyada emojiler evrensel bir dil olarak hizmet ediyor. Etkileri salt metin genişletmenin ötesine geçerek dilsel engelleri aşan yeni bir ifade tarzı yaratmaya kadar uzanıyor.

Emojiler gelişmeye ve çeşitlenmeye devam ettikçe iletişim üzerindeki etkileri inkar edilemez. Sosyal medya etkileşimlerinden kısa mesaj göndermeye kadar emojiler, dijital çağda anlamı aktarma ve başkalarıyla bağlantı kurma şeklimizin ayrılmaz bir parçası haline geldi. Bu dinamik dönüşüm, İnternet'in insan iletişiminin dokusu üzerindeki derin ve geniş kapsamlı etkisinin altını çiziyor



Geçmişte ve günümüzde kullanılan semboller.





**Funded by
the European Union**

Emojilerin Evrimi: Eski Dillerden Modern Simgelere

Emojilerin görsel bir dil olarak benimsenmesi, eski iletişim biçimleriyle, özellikle de Eski Mısır hiyeroglifleriyle ilgi çekici paralellikler kurdu. Antik hiyerogliflerden çağdaş emojiye doğru olan bu ilerleme, insanın sembol temelli iletişime olan kalıcı hayranlığının altını çiziyor.

Profesör Evans, emojileri eski Mısır hiyeroglifleriyle karşılaştırıyor ve emojilerin de hiyeroglifler gibi yüzyıllar boyunca yavaş yavaş gelişen bir görsel dil biçimi olduğunu öne sürüyor. Benzetme, emojilerin, tıpkı hiyeroglifler gibi, görüntüler aracılığıyla pratik bilgiler aktardığı fikrine kadar uzanıyor. Ancak bu aynı zamanda karmaşık fikirlerin aktarılmasında bazı sınırlamalar anlamına da gelir. Hiyeroglifler, sanatsal ve mitolojik önemlerine rağmen zengin bir edebi kültürün gelişmesine katkıda bulunmadı. Pratik bilgileri aktarmada başarılıydılar ancak derinlemesine ifadeye daha az uygundular.

Emojiler ve hiyeroglifler arasındaki karşılaştırma, sembollerin sağladığı kısa ve doğrudan iletişim ile yazılı kelimelerin sağladığı incelikli derinlik arasındaki dengeyi vurguluyor. Emojilerin çok sayıda varyasyonu olmasına rağmen genellikle sınırlı sayıda ifadede, özellikle de gülme emojilerinde kullanılır. Bu kullanım şekli, kullanıcıların belirli bir emoji alt kümesine yönelme eğiliminde olduğunu gösteren daha önceki araştırma bulgularını yansıtıyor.

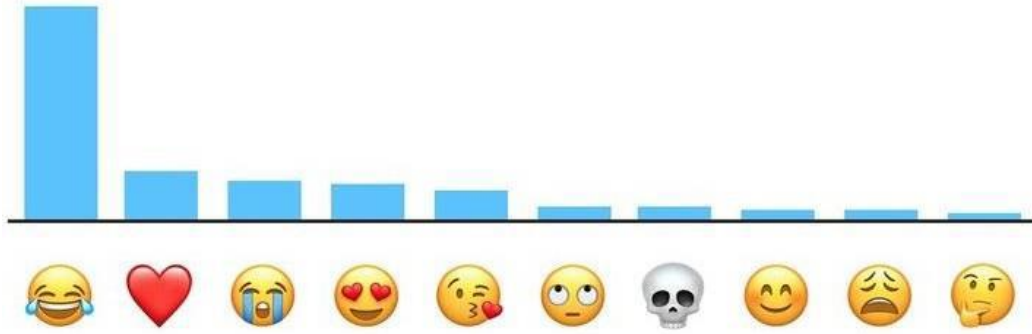
Şubat 2018 itibarıyla sayıları 2.784'ü aşan emojilerin çoğalması, bunların çağdaş dijital iletişimde her yerde mevcut olduğunu ve geçerliliğini gösteriyor. Ancak görsel iletişimin rahatlığı ile yazılı ifadenin çok yönlülüğü arasındaki tartışma devam ediyor. Hiyerogliflerden emojiye geçiş, dilin ve ifadenin gelişen doğası aracılığıyla antik ve





**Funded by
the European Union**

modern arasında köprü kurarak iletişim kurmanın yenilikçi yollarına yönelik zamansız insan arayışının altını çiziyor.



Çoğunlukla İngilizce konuşanlar tarafından kullanılan emojiğin grafiğı

4. İnternet ve Sosyal Ağlar

Şüphesiz internetin yokluğu, bilgiye erişme, iletişim kurma ve çeşitli faaliyetleri yürütme şeklimizi yeniden şekillendirerek günlük yaşamlarımız üzerinde büyük bir etkiye sahip olacaktır. İnternet, bilgi toplama, başkalarıyla bağlantı kurma ve görevleri yerine getirme şeklimizi derinden değiştirerek modern yaşamın ayrılmaz bir parçası haline geldi . İnternetin olmadığı bir dünyada bilgi aramak çok daha fazla çaba ve zaman gerektirecektir. Herhangi bir sorgu için hızlı bir Google aramasının rahatlığının yerini kütüphanelere geziler, ansiklopedilere güvenme ve fiziksel dizinlere başvurma alacaktı. Çok çeşitli bilgilere milisaniyeler içinde hızlı erişim artık parmaklarımızın ucunda olmayacaktı.

İnternetin küresel bir iletişim platformu olarak oynadığı rol büyük ölçüde gözden kaçırılacaktı. E-posta, sosyal medya ve anlık mesajlaşmanın sunduğu anlık bağlantı





**Funded by
the European Union**

ve iletişimin yerini geleneksel posta hizmetleri, telefon görüşmeleri ve yüz yüze etkileşimler alacak. Uzak mesafeler arasında ilişkileri sürdürme yeteneğinin yanı sıra gerçek zamanlı iletişimin rahatlığı da büyük ölçüde tehlikeye girebilir. İnternetin yokluğunda iş yapma, araştırma ve eğitim yöntemlerimiz önemli değişikliklere uğrayacaktır. Çevrimiçi alışveriş, e-ticaret ve dijital işlemler şu anki haliyle olmazdı. İşletmeler büyük ölçüde fiziksel vitrinlere ve geleneksel reklam yöntemlerine güvenecek.

Üstelik internetin beslediği "küçük dünya" kavramı da ortadan kalkacaktı. Küresel haber ve olayların bize ulaşması daha uzun sürecek ve uluslararası iletişim sınırlı olacak, bu da kültürel alışverişi ve küreselleşme çabalarını etkileyecektir. Tarihsel gerçeklerden sinema bileti rezervasyonuna kadar bilgiye ulaşmanın kolaylığı internetin bize sunduğu bir lüks. Ek olarak, internetin boşlukları kapatma ve mesafeler arası iletişimi kolaylaştırma gücü benzersizdir.

Temelde internet, bilgiye erişme, iletişim kurma ve çeşitli faaliyetleri yürütme biçimimizde devrim yarattı. Onun yokluğu , modern yaşamın hızını ve rahatlığını değiştirerek daha geleneksel yöntemlere dönmemizi gerektirecektir . İnternet şüphesiz sayısız faydalar getirmiş olsa da,

Onsuz bir dünyada ortaya çıkacak potansiyel zorlukları ve düzenlemeleri göz önünde bulundurun.

► İşletme ve Reklamcılık

Bugünlerde neredeyse tüm işletmelerin reklam ve tanıtım yaptıkları kendi web siteleri var. Günümüzde internet her pazarlama kampanyasında önemli bir araç olarak kabul edilmektedir.





**Funded by
the European Union**

coursera



UDACITY
Learn. Think. Do.



canvas
NETWORK



iversity



Kuşkusuz internet, ürün ve hizmetlerin tanıtımına yönelik yeni paradigmlar ve stratejiler getirerek iş ve reklamcılık alanında devrim yarattı. Dijital çağın ortaya çıkışı, işletmelerin hedef kitleleriyle bağlantı kurma ve tekliflerini pazarlama biçimini değiştirdi.

Modern iş ortamında güçlü bir çevrimiçi varlığa sahip olmak çok önemlidir. Artık işletmelerin çoğunluğunun, ürünlerini veya hizmetlerini sergiledikleri dijital vitrin görevi gören kendi özel web siteleri var. Bu web siteleri , müşterilerin teklifler hakkında bilgi edinmesi, seçenekleri karşılaştırması ve bilinçli kararlar alması için sanal bir merkez görevi görür . Ayrıntılı bilgi, görseller ve hatta etkileşimli öğeler sunma yeteneği müşterinin deneyimini geliştirir.

İnternetin getirdiği en önemli değişimlerden biri reklamcılık alanındadır. Basılı medya ve televizyon reklamları gibi geleneksel reklam biçimleri, dijital reklamlarla tamamlanmış ve çoğu zaman bunların yerini almıştır. İnternet, işletmelerin belirli demografik özelliklere hassas bir şekilde ulaşmasını sağlayan bir dizi hedefli reklam seçeneği sunmaktadır. Çevrimiçi reklamlar, kullanıcı davranışına, tercihlerine ve konuma göre özelleştirilebilir ve bu da daha yüksek etkileşim ve dönüşüm oranları sağlar.





**Funded by
the European Union**

Sosyal medya platformları, arama motorları ve çeşitli web siteleri, işletmelerin reklam kampanyalarını dağıtma kanalları olarak hizmet vermektedir. Bu platformlar işletmelerin ilgi çekici içerik oluşturmaya, kullanıcılarla bağlantı kurmasına ve marka sadakatini artırmaya olanak tanır. Üstelik internet, yorumlar, incelemeler ve doğrudan mesajlaşma yoluyla işletmelerle müşteriler arasındaki gerçek zamanlı etkileşimleri kolaylaştırarak müşteri katılımını ve ilişki kurmayı geliştirir.

E-ticaret aynı zamanda internetin iş dünyası üzerindeki etkisinden de önemli bir yararlanıcı olmuştur. Çevrimiçi alışveriş giderek daha popüler hale geliyor ve müşterilere evlerinin rahatlığında ürünlere göz atma ve satın alma kolaylığı sunuyor. E-ticaret platformları, işletmelere küresel bir erişim sağlayarak coğrafi sınırlarının ötesine geçmelerini sağlar.

Ancak dijital ortam, avantajlarının yanı sıra zorlukları da beraberinde getiriyor. Çevrimiçi görünürlük için rekabet yoğun ve işletmelerin kalabalık bir dijital pazarda öne çıkmak için etkili stratejiler uygulaması gerekiyor. Gizlilik endişeleri, veri güvenliği ve orijinallik ihtiyacı da dijital alanda kritik öneme sahiptir.

Hisse senedi mağazaları veya çevrimiçi perakende platformları ile sembolize edilen e-ticaret, modern ticaretin dokusuna sorunsuz bir şekilde entegre olmuştur. İnternetin ortaya çıkışı, işletmeleri ürünlerini sergilemek, küresel bir müşteri tabanı ile bağlantı kurmak ve sorunsuz işlemleri kolaylaştırmak için güçlü bir çevrimiçi varlık oluşturmaya iten bir paradigma değişimini kolaylaştırdı. Perakendenin bu demokratikleşmesi, yalnızca yerleşik işletmeleri değil aynı zamanda küçük işletmeleri de daha önce hiç erişemedikleri kitlelere ulaşma konusunda güçlendirdi. Buna karşılık tüketiciler,





**Funded by
the European Union**

neredeyse her yerden, kendi hızlarında alışveriş yapmanın rahatlığını yaşıyor ve böylece alışveriş deneyimini yeniden şekillendiriyor.

Bu arada çağrı merkezlerinin evrimi internetin dönüştürücü yeteneklerinin bir kanıtı olarak duruyor. Geleneksel merkezi çağrı merkezleri modeli, uzaktan müşteri hizmetleri etkileşimlerini sağlamak için internetten yararlanan sanal çağrı merkezlerine dönüştü. Bu yenilikçi yaklaşım, yalnızca daha geniş bir temsilci yetenek havuzundan yararlanmakla kalmıyor, aynı zamanda fiziksel altyapı ve lojistikle ilgili operasyonel maliyetleri de azaltıyor. İnternet tabanlı iletişimin dahil edilmesi

Araçlar, sohbet, e-posta ve sosyal medya gibi çeşitli kanallar aracılığıyla gerçek zamanlı yardıma olanak tanıyarak müşteri hizmetleri deneyimlerini artırdı.

Aslında internet, modern işletmelerin hayatta kalması ve refahı için vazgeçilmez bir temel haline geldi. E-ticaret ve çağrı merkezleri gibi sektörlerin başarı öyküleri, şirketlerin internetin yeteneklerinden yalnızca dayanmak için değil aynı zamanda çağdaş rekabet ortamındaki zorluklara rağmen başarılı olmak için nasıl yararlandıklarının altını çiziyor. Sağladığınız pasaj bu duyguları etkili bir şekilde yansıtıyor ve başvurulacak çalışmada bulunabilecek potansiyel bilgi zenginliğini vurguluyor. İnternet, iş uygulamalarını ve reklam stratejilerini küresel ölçekte dönüştürdü. Çevrimiçi varlık oluşturma, müşterilerle bağlantı kurma ve hedefe yönelik reklam kampanyaları uygulama becerisi, başarı için hayati önem taşıyor. Teknoloji gelişmeye devam ettikçe işletmelerin modern dünyada rekabetçi ve güncel kalabilmek için sürekli değişen dijital ortama uyum sağlaması gerekiyor.





Funded by
the European Union

M O O C

Massive Open Online Course





**Funded by
the European Union**

Eğitim:

Web tabanlı eğitim, öğrencilerin eğitim içeriğine erişme ve bunlarla etkileşim kurma biçiminde devrim yarattı. İnternet öğrenmeyi demokratikleştirdi; ders notlarını, okuma materyallerini ve diğer kaynakları tek bir tıklamayla kullanıma hazır hale getirdi. Wiki'ler, YouTube, podcast'ler ve Kitlesel Açık Çevrimiçi Kurslar (MOOC'lar) gibi platformlar, öğretme ve öğrenme yöntemlerinin ufkunu genişletti. Öğrenciler, eğitimciler ve araştırmacılar, kurslara başvurmak ve sonuçları kontrol etmekten ders programlarına erişmeye ve araştırma topluluklarıyla bağlantı kurmaya kadar çok sayıda amaç için internetten yararlanıyor.

KAÇD'lerin yükselişi özellikle dikkat çekicidir ve dünyanın dört bir yanından öğrencilerin prestijli kurumlardan yüksek kaliteli eğitim içeriğine erişmesini sağlar. İnternet coğrafi engelleri ortadan kaldırarak eğitimi başka türlü fırsata sahip olamayacak kişiler için daha erişilebilir hale getirdi.

İletişim ve Ağ Oluşturma:

İnternetin iletişim ve ağ oluşturma üzerindeki etkisi ölçülemez. Sosyal ağ siteleri her yaştan insanın bağlantı kurma ve iletişim kurma biçimini değiştirdi. Bu platformlar basit ama güçlü bir etkileşim ortamı sağlayarak bireylerin ve kuruluşların bağlantı kurmasına, güncellemeleri paylaşmasına ve işbirliği yapmasına olanak tanır. Kişisel bloglardan sohbet odalarına kadar bu araçlar modern iletişimin her yerinde bulunur hale geldi.

Belgelerin, fotoğrafların ve diğer materyallerin paylaşımı artık zahmetsiz hale geldi; bu da arkadaşlarınızın ve ailenizin fiziksel mesafelere bakılmaksızın bağlantıda





**Funded by
the European Union**

kalmasına olanak tanıyor. İnternet aynı zamanda iş arama ve başvuru süreçlerinde de önemli bir rol oynamaktadır. Çevrimiçi iş platformları, iş arayanların fırsatları keşfetmesine, başvuru yapmasına ve hatta video konferans gibi araçlar aracılığıyla çevrimiçi görüşmelere katılmasına olanak tanır.

Sonuçta internet, eğitim ve ağ oluşturma alanlarında erişilebilirlik, bağlantı ve iletişimde yeni bir çağ başlattı. Eğitimi sınırsız bir çabaya dönüştürdü ve insanların bağlantı kurma ve etkileşim kurma biçiminde devrim yaratarak kişisel ve mesleki yaşamlarımızı derinden etkiledi.





**Funded by
the European Union**

Bugün internette yaklaşık 600 sosyal ağ sitesi bulunmaktadır; bu, çevrimiçi dünyadaki sosyal ağ sitelerinin yaygın varlığını ve çeşitliliğini vurgulayarak başkalarıyla bağlantı kurma, paylaşma ve etkileşimde bulunma için mevcut çok çeşitli seçeneklerin altını çizer. Şirketler tarafından kullanılan web sitelerinin çeşitliliği ve büyüklüğü de dikkate alınmalıdır (KnowEm'den bir görsel).

Sosyal medya

Sosyal medya, fikirlerin, bilgilerin ve sanal toplulukların paylaşılma ve kurulma biçiminde devrim yaratan dinamik, bilgisayar tabanlı bir teknoloji olarak duruyor. İnternet tabanlı doğası gereği sosyal medya, kullanıcıların video, fotoğraf ve yazılı gönderiler gibi kişisel içerikleri yaymasına yönelik bir platform görevi görüyor. Bu içerik elektronik olarak zahmetsizce iletilir ve kesintisiz iletişimi kolaylaştırır. Ayrıca fikirlerin, bilgilerin ve bağlantıların nasıl paylaşıldığını yeniden şekillendirerek modern iletişimin önemli bir yönü haline geldi. Kullanıcıların metin, resim, video ve daha fazlasını içeren çeşitli içerik biçimlerini yaymasına olanak tanıyan internet tabanlı bir platform olarak çalışır. Bu içerik elektronik olarak kolayca iletilir ve kesintisiz etkileşimi teşvik eder.

Sosyal medyanın erişilebilirliği, web tabanlı yazılım ve uygulamalar da dahil olmak üzere birden fazla cihaz aracılığıyla gösterilmektedir. Başlangıçta arkadaşlar ve aile arasında kişilerarası bağlantı kurma aracı olarak tasarlanan bu araç, hızla müşterilerle ve daha geniş kitlelerle etkileşim kurmak için yaygın olarak benimsenen bir iletişim moduna dönüştü. Sosyal medyanın gücü, bilgiyi evrensel olarak toplama ve yayma, aynı sosyal platformu kullandıkları sürece bireyleri dünya çapında birbirine bağlama kapasitesinde yatmaktadır.





**Funded by
the European Union**

Dikkat çekici bir şekilde, sosyal medyanın küresel kullanıcı tabanı yaklaşık 3.196 milyar kişiye ulaşıyor. Pew Araştırma Merkezi'nin demografik analizi, sosyal medya kullanıcılarının daha genç olduğunu ve 18 ila 29 yaşları arasındakilerin %90'ının en az bir sosyal medya platformuyla etkileşimde bulunduğunu ortaya koyuyor. Üstelik bu kullanıcı grubu daha yüksek eğitim düzeyine ve nispeten daha fazla refaha sahiptir. Küresel düzeyde ABD ve Çin, sosyal medya kullanımı alanında öne çıkan konumlara sahip. Bu ülkeler uluslararası çekiciliğin somut örneğidir coğrafi sınırları ve kültürel farklılıkları aşan sosyal medyanın etkisi.

Sosyal medya, iletişimi ve bağlantıyı yeniden tanımlayarak kullanıcılara benzeri görülmemiş bir ölçekte paylaşma, etkileşim kurma ve etkileşim kurma olanağı sağladı. Geniş kullanıcı tabanı ve dönüştürücü yetenekleri, kişisel ilişkilerden iş stratejilerine ve küresel iletişime kadar her şeyi etkileyen, çağdaş toplumda dönüştürücü bir güç olarak statüsünün altını çiziyor.





**Funded by
the European Union**

Eğlence

İnternetin bir diğer popüler kullanım alanı ise eğlence amaçlıdır. Çevrimiçi müzik dinleme (Spotify, Apple Music, Pandora), müzik indirme (iTunes) ve film indirme (Netflix, Hulu) gibi hizmetler eğlence platformlarıdır.

Kendinizi eğlendirmenin birçok yolu vardır. Çevrimiçi oyunlar oynayabilir, spor etkinliklerini görüntüleyebilir veya istediğiniz videoları izleyebilirsiniz. İnternet bu amaçlar için güvenilir bir eğlence aracıdır ve bu nedenle yaygın olarak kullanılmaktadır. Milyarlarca kişinin bu sitelere erişimi olması nedeniyle YouTube gibi eğlence kanallarının önemi daha önce vurgulanmıştı.

İnternetin Diğer Popüler Kullanımları

İnternet, daha önce tartışılan alanların yanı sıra, çeşitli alanlarda yaygın kullanım alanı bulan çok yönlü bir araç olarak hizmet vermektedir. Dikkate değer uygulamalardan biri internet bankacılığı hizmetleri alanındadır. Bu dijital platform, bankacılık işlemlerinin gerçekleştirilme biçimini değiştirerek kullanıcıların evlerinin rahatlığında mali durumlarını yönetmelerine, fon aktarmalarına ve çok sayıda finansal görevi gerçekleştirmelerine olanak tanıdı. İnternet bankacılığının sunduğu erişilebilirlik ve kolaylık, onu modern finansal yönetimin ayrılmaz bir parçası haline getirmiştir.

Üstelik internetten alışveriş toplumun büyük bir kesimi tarafından benimsenen bir olgu olarak ortaya çıktı. Sanal pazarlarda gezinmenin, ürünleri seçmenin ve çevrimiçi satın alma yapmanın kolaylığı, perakende deneyiminde devrim yarattı. E-ticaret kavramı coğrafi kısıtlamaları aşarak bireylerin geniş bir yelpazedeki ürünleri sipariş





**Funded by
the European Union**

etmelerine ve doğrudan kapılarına teslim etmelerine olanak tanıdı. Bu kolaylık, çeşitli seçeneklerin mevcudiyeti ile birleştiğinde, çevrimiçi alışverişin yaygınlaşmasına katkıda bulunmuştur.

İnternet aynı zamanda büyüyen bir trendin de önünü açtı: uzaktan çalışma. İnternete bağlanabilme yeteneği, bireylerin mesleki görevlerini evlerinin rahatlığında gerçekleştirmelerine olanak sağlamıştır. İşin yürütülme biçimindeki bu dönüşüm, uzaktan çalışmanın veya uzaktan çalışmanın ortaya çıkmasına yol açarak esnekliğe izin verdi ve potansiyel olarak fiziksel işe gidip gelme ihtiyacını azalttı.

İnternet, iletişim ve bilgi erişiminin ötesine uzanan çok sayıda uygulamayla değerli bir araç olarak hizmet vermektedir. Bankacılık işlemlerinde devrim yaratmaktan alışveriş deneyimlerini yeniden şekillendirmeye ve uzaktan çalışmayı mümkün kılmaya kadar internet, modern yaşamın çeşitli yönlerine benzersiz kolaylık ve verimlilik getirdi.

İnternet, güçlü bir araç olmasına rağmen, güvenliği tehlikeye atacak çeşitli saldırı biçimlerine maruz kalmasına neden olan güvenlik açıklarına karşı bağışık değildir. İnterneti bu tehditlere karşı korumak için bireylerin dikkatli davranması ve potansiyel gizlilik ihlallerini azaltmak için koruyucu önlemler alması zorunludur.

Öncelikle internet, mesafeler arasında kesintisiz bağlantıları kolaylaştıran benzersiz bir iletişim aracı olarak hizmet vermektedir. Bu temel amaç, bireylerin, toplulukların ve kuruluşların anında etkileşime girmesine ve bilgi paylaşmasına olanak tanıyan faydasının temel taşı olmaya devam ediyor.

Ancak internet uygulamalarının kapsamı iletişimin çok ötesine uzanmaktadır. Eğitim, ticaret, eğlence, araştırma ve daha fazlasını kapsayan çok yönlü kullanım alanları,





**Funded by
the European Union**

büyük potansiyelini kanıtlıyor. Teknoloji geliştikçe internet kullanım ufukları da genişlemeye devam ediyor. Gelişen teknolojiler, uygulama için her zaman yeni yollar açarak, sürekli büyüyen internet kullanım listesini zenginleştiriyor.

Sonuç olarak, internetin zayıf noktaları dikkatli olmanın gerekliliğini vurgulasa da, bir iletişim aracı olarak rolü hala çok önemli. Teknolojik ilerlemenin yönlendirdiği çeşitli uygulamalar, modern yaşamın çeşitli yönleri üzerindeki etkisinin sürmesini ve büyümeye devam etmesini sağlar.

Sosyal Ağların Avantajları ve Dezavantajları

Sosyal Ağların Avantajları:

- 1. Küresel bağlantı:** Sosyal ağlar coğrafi sınırları aşarak bireylerin dünyanın dört bir yanından arkadaşları, aileleri ve tanıdıklarıyla bağlantı kurmasına olanak tanır.
- 2. Bilgi paylaşımı:** Kullanıcılar haber, görüş ve içerikleri kolaylıkla paylaşarak bilginin geniş ölçekte hızla yayılmasını kolaylaştırır. Basılı medya kullanımından sanal medya kullanımına doğru önemli bir değişim yaşandı.
- 3. İşletme promosyonu:** Sosyal ağlar, işletmelere müşterilerle etkileşime geçmek, ürünleri tanıtmak ve marka sadakati oluşturmak için platformlar sağlar.





**Funded by
the European Union**

4. Ağ oluşturma fırsatları: Profesyoneller, profesyonel bağlantılarını ve fırsatlarını genişletmek için sosyal ağlardan yararlanabilirler.

5. Eğitim kaynakları: Sosyal ağlar, eğitim içeriğini paylaşmak, öğrenmeyi ve bilgi alışverişini kolaylaştırmak için platformlar sunar.

6. Sanal gruplar: Bu platformlar ortak ilgi alanlarına odaklanan sanal grupların oluşturulmasını kolaylaştırır. Bu gruplar, bireylerin ortak ilgi alanlarına ilişkin görüşlerini ifade edebilecekleri bilgi kaynakları ve sosyal alanlar olarak hizmet vermektedir.

7. Bilgiye kolay erişim: Sosyal ağlar, çeşitli konularda bilgi toplama yeteneğimizi geliştirir. Kullanıcılar paylaşılan gönderiler, haber makaleleri ve tartışmalar aracılığıyla çok sayıda bilgiye erişebilir.

8. İfade özgürlüğü: Sosyal ağlar belirli kuralları uygularken, kullanıcılar hesaplarını yönetme özerkliğine sahiptir. Bu sayede başkalarının haklarına ve hassasiyetlerine saygı gösterilmek kaydıyla, bireyler günlük hayatta tartışmalı konularda bilgi, fotoğraf, duyuru, görüş gibi çok çeşitli içerikleri paylaşabilmektedir. Ancak yanlış bilgilendirme için geniş bir platform sağladığından olası bir riski de beraberinde getiriyor.

Bu avantajların genellikle sosyal ağlarla ilişkilendirildiğini kabul etmek gerekir. Ancak bireysel deneyimler belirli platforma, kullanım kalıplarına ve kişisel tercihlere göre değişiklik gösterebilir.





**Funded by
the European Union**

Sosyal Ağların Dezavantajları:

- 1. Kişisel gizlilik endişeleri:** Kişisel bilgilerin sosyal ağlarda erişilebilirliği, kullanıcı gizliliğine yönelik önemli bir risk oluşturur. Bu güvenlik açığı, kişisel verilerin ele geçirilmesine yol açabilir ve kullanıcıları kimlik hırsızlığı riskiyle karşı karşıya bırakabilir.
- 2. Sınırlı doğrudan etkileşim:** Sosyal ağlar, çeşitli cihazlardan erişilebilen uygun bir iletişim ortamı sunarken, aşırı kullanım, yüz yüze etkileşimleri ve sözlü iletişimi olumsuz yönde etkileyebilir. Kullanıcılar, doğrudan etkileşimin zararına olacak şekilde sanal etkileşimlere daha yatkın hale gelebilir.
- 3. Düşük benlik saygısı:** Özellikle genç kullanıcılar arasında, beğeniler ve çevrimiçi geri bildirimler aracılığıyla onaylanma arayışı, çarpık öz değerlendirmeye ve sosyal medya onayına dayalı öz değer oluşumuna yol açabilir. Bu aynı zamanda sanal zorbalık olgusunun da bir belirtisidir.
- 4. Yanlış bilgilerin veya sahte haberlerin yayılması:** Sosyal ağlar, sahte kullanıcı profili bilgilerinin ve hatalı içeriğin yayılması için verimli bir zemindir. Bu yanlış bilginin yaygın olmasının yanı sıra doğrulanması da zordur, bu da çevrimiçi bilgilerin gerçekliği ve güvenilirliği konusunda endişeleri artırmaktadır.
- 5. Siber Zorbalık:** Sosyal ağlar, siber zorbalık ve taciz için üreme alanı olabilir ve zihinsel sağlığı etkileyebilir.





**Funded by
the European Union**

6. Bağımlılık: Sosyal ağların aşırı kullanımı bağımlılığa yol açarak verimliliği ve gerçek dünya ilişkilerini olumsuz etkileyebilir.

7. Yüz yüze etkileşimin azalması: Sanal etkileşimlere aşırı güvenmek, yüz yüze iletişim becerilerinde ve gerçek dünya bağlantılarında düşüşe yol açabilir.

Bu dezavantajların, bireyin kullanım alışkanlıklarına, platform tercihlerine ve kişisel koşullara bağlı olarak etkisinin değişebileceğinin kabul edilmesi önemlidir.

Daha önce bahsedilen genel avantajlara ek olarak, sosyal ağların eğitim alanına dahil edilmesinin belirli faydalarını ve hususlarını tanımak hayati önem taşımaktadır. Rumen antropolog Răzvan Nicolescu, sosyal ağların bireyleri izole etmek yerine aralarındaki bağlantıları güçlendirme potansiyelinin altını çiziyor. Sosyal ağların ancak şimdilerde anlaşılmaya başlanan tarihsel bir rol oynadığını vurguluyor. Pek çok genç, özellikle de Güney İtalya'dakiler, haber tüketimi için Facebook gibi platformlara güveniyor, bu da çağdaş iletişimde sosyal ağların öneminin altını çiziyor. Nicolescu, sosyal ağları göz ardı etmek ya da önyargılı davranmak yerine, rollerinin derinlemesine çalışılması ve anlaşılması gerektiğini vurguluyor.

Örneğin Birleşik Krallık'ta eğitim kurumları web sayfaları, okul blogları, elektronik kataloglar ve ebeveyn geri bildirim formları gibi mevcut çevrimiçi medyayı sosyal ağlarla bütünleştiren girişimleri benimsiyor. Bu entegrasyon, eğitimcilerin ve ebeveynlerin sosyal platformlardaki varlığını kabul ediyor ve etkileşimi artırma ve dolayısıyla genel eğitim deneyimini yükseltme potansiyelini vurguluyor. Uzmanlar, eğitimsel etkileşimi kolaylaştırmada sosyal ağların faydasını göz ardı etmek için hiçbir zorlayıcı neden olmadığını savunuyorlar.





**Funded by
the European Union**

Ancak bu faydaların ortasında, teknoloji gelişiminin kritik bir dezavantajı ortaya çıkıyor: Özellikle gençler arasında internet bağımlılığı. Kapsamlı araştırmalar, İnternet bağımlılığının birçok kişiyi etkileyen çağdaş bir gerçeklik olduğunu göstermektedir. Literatür, özellikle yeniliği benimsemeye daha yatkın ve doğası gereği daha duyarlı olan genç bireyler arasında, bilgisayar oyunları bağımlılığı ile genel İnternet bağımlılığı arasında güçlü bir korelasyonun altını çiziyor.

Sosyal ağlar, eğitim alanında bağlantıları güçlendirmek ve etkileşimi kolaylaştırmak da dahil olmak üzere önemli avantajlar sunarken, özellikle gençler arasında siber zorbalık sorunu kayda değer bir endişe kaynağı olmaya devam ediyor. Toplum ilerledikçe, sosyal ağları eğitim bağlamlarına entegre etmenin hem potansiyel faydalarını hem de olası dezavantajlarını tanımak zorunludur. Bunun üzerine yapılan araştırmalar sürekli olarak İnternet bağımlılığı gerçeğinin altını çiziyor. Literatür, bilgisayar oyunu bağımlılığı ile genel İnternet bağımlılığı arasında, özellikle yeniliği benimsemeye daha yatkın ve potansiyel olarak daha duyarlı olan genç nüfus arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koyuyor.

gençler arasında İnternet bağımlılığı sorununu kabul etmek ve ele almak çok önemlidir . Toplumun dijital çağın karmaşıklıklarıyla mücadele ettiği bir dönemde, sosyal ağların avantajlarından yararlanmak ile potansiyel dezavantajlarını azaltmak arasında bir denge kurmak hayati önem taşıyor.

Bu bağlamda bağımlılık kavramı şu davranışlarla kendini göstermektedir:





**Funded by
the European Union**

- Aşırı internet ve iletişim aracı kullanımı: İnternet ve gelişen iletişim araçlarının kullanımı sağlıklı sınırları aştığında, farklı demografik gruplarda bağımlılığa zemin hazırlayabilmektedir.
- Gençlerin hassasiyeti: Uluslararası araştırmalar, genç nüfusun bilgisayar kullanımı ve çevrimiçi oyun bağımlılığına karşı özellikle duyarlı olduğunu altını çizmektedir.
- Psikolojik faktörler: Bilgisayar ve çevrimiçi oyunlara bağımlılık ağırlıklı olarak psikolojik faktörlere bağlanmaktadır. Hayal kırıklığı, tatminsizlik, düşük özgüven, öz kontrolün aşınması ve antisosyal davranışların geliştirilmesi gibi duygular, bu olgunun itici güçleri olarak tanımlandı.

Bu davranışların ve bunların altında yatan nedenlerin tanınması, dijital teknoloji alanındaki bağımlılığın karmaşıklığının anlaşılması açısından önemlidir. Bu sorunların ele alınması, bireylerin dijital etkileşimlerini sağlıklı ve dengeli bir şekilde yönetmelerine yardımcı olacak eğitim, farkındalık ve destek mekanizmalarını içeren çok yönlü bir yaklaşımı gerektirmektedir.

Gençlerin ve diğer hassas grupların olası riskler ve ihtiyaç halinde profesyonel yardıma nasıl ulaşabilecekleri konusunda eğitilmesi çok önemlidir. Lütfen olası endişelerinizi sorun, böylece yardım istemekten utanmalarına gerek kalmayacakları ve karşılaştıkları zorlukları profesyoneller de dahil olmak üzere başkalarıyla paylaşmaları halinde daha kolay bir çözüm bulunabilecekleri açıkça belirtilebilir. Mümkün olduğu kadar çok insana yardım edebilmek için, psikolojik hastalıkları tabu haline getiren toplumsal eğilime karşı hareket etmek önemlidir.





**Funded by
the European Union**

5. Gerçek ve Siber Dünyada İnsan Davranışı

İnternetin ve onun tamamlayıcı sosyal ağlarının yaygınlaşması, hem kendimizi hem de başkalarını nasıl algıladığımız üzerinde önemli bir etki yarattı. Televizyonun 1960'larda aracılı bir gerçeklik olarak benimsenmesi gibi, artık fiziksel çevremizin dijital alan aracılığıyla yapay olarak nasıl genişletildiğini anlamak için medya psikolojisinin merceğini kullanıyoruz. Bu kavram tanınmış bir bilimsel çalışma alanı haline gelmiştir. Sosyal medya ile ilgili bazı faaliyetlerden kasıtlı olarak uzak dursak bile, bunların etkisinden tamamen kurtulmamız pek mümkün değildir. Mesela Facebook'u aktif olarak kullanmıyor olabiliriz ama muhtemelen sohbet uygulamalarıyla ilgileniyoruz veya çevrimiçi alışverişlere katılıyoruz.

Ayrıca Facebook gibi etkili platformlar, internetin ve sosyal ağların insan psikolojisi üzerindeki etkilerinin araştırılmasına aracılık etmektedir. Bu dinamiklere yönelik araştırma yapmak için geniş bir alan sunuyorlar.

Özellikle yalnız bireyler çevrimiçi ortamda yakınlık kurmanın yollarını bulabilirler. Bu, arkadaşlık kurma potansiyelinin artması, dijital alandaki sosyal etkileşim biçimlerinin gelişmesi ve yalnızlıkla ilişkili olumsuz duygusal durumların azaltılmasında kendini göstermektedir. Çevrimiçi etkileşimler sırasında bireyler, sosyal varlık ve yakınlık düzeylerini ölçme yeteneğine sahiptir. Kullanıcılar, başkalarının etkileşimlerini gözlemlerken gizli kalmayı tercih edebilir, böylece kendi etkileşimlerinin zamanlaması ve miktarı üzerinde kontrol sahibi olabilirler.

Anonimlik özellikleri ve çevrimiçi etkileşimlerde yüz yüze iletişimin bulunmaması,

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324 / "LOG IN BACK THE REAL LIFE" 38



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

olumlu sosyal davranışları kolaylaştırır ve çevrimiçi arkadaşlıkların oluşumunu teşvik eder. Aynı zamanda, bu faktörler öz farkındalığı azaltabilir ve sosyal kaygıyı azaltabilir, böylece daha rahat ve açık bir dijital ortama katkıda bulunabilir.

Teknoloji, psikoloji ve sosyal dinamiklerin bu karmaşık etkileşimi, dijital çağın dönüştürücü potansiyelini öne çıkarıyor ve bunun insan davranışı ve algısı üzerindeki çok yönlü etkilerini araştırmanın önemini vurguluyor.

Gençlerin Temel Çevrimiçi Faaliyetleri

İnternetin, özellikle dijital medya aracılığıyla kullanımı, her gün veya yüksek sıklıkta çevrimiçi olan çocukların çoğunluğunun günlük rutinlerine sorunsuz bir şekilde entegre olmuştur. Bu eğilim, çocukların çok küçük yaşlardan itibaren internetle etkileşime geçmeye başladığı Avrupa genelinde belirgindir. En yaygın erişim noktası çocukların evlerinde kalsa da, mobil cihazların yaygınlaşmasıyla internetin erişilebilirliği daha da çeşitlendi .

Dikkat çekici bir şekilde, gençler günlerinin önemli bir bölümünü çevrimiçi etkinliklere ayırıyor ve bu da günlük rutinlerinin yaklaşık üçte birini oluşturuyor. Çevrimiçi katılımın bu yaygınlığı, birçok ebeveynin akıllı telefonları çocuklarının kimliğinin ayrılmaz bir uzantısı olarak algılamasına ve potansiyel bağımlılığın ortaya çıkması endişesine yol açmıştır. İlginç bir şekilde, Pew Araştırma Merkezi'nin yakın zamanda yaptığı bir araştırma, gençlerin bile bu bakış açısını paylaştığını ve konuyu kabul ettiğini ortaya çıkardı.





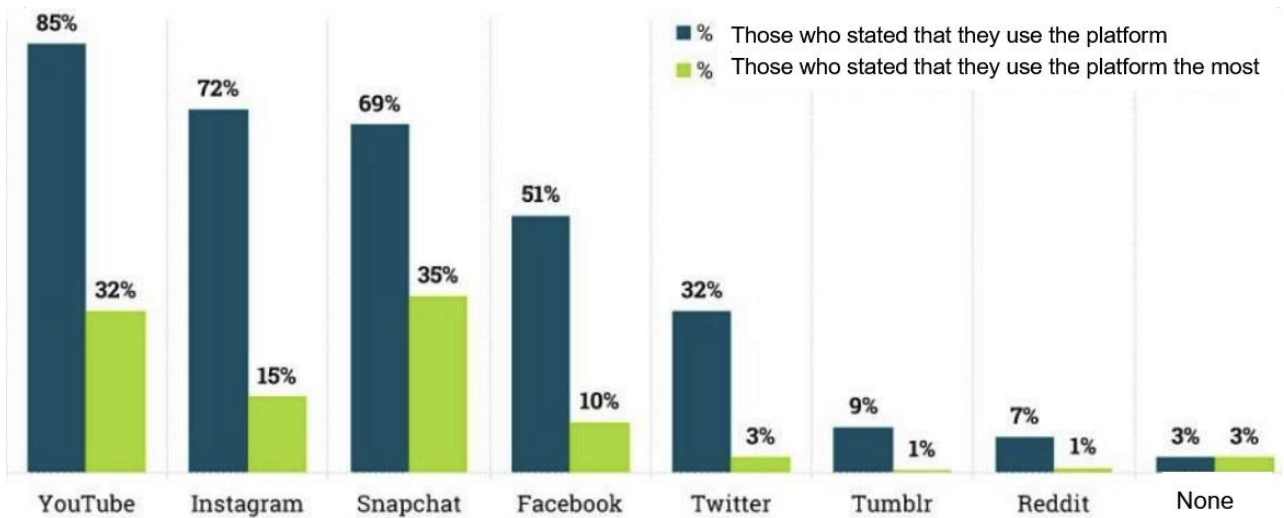
**Funded by
the European Union**

Gençlerin dijital medyayla etkileşiminin hayatlarının ayrılmaz bir parçası haline geldiği, deneyimlerini, etkileşimlerini ve davranışlarını şekillendirdiği açıktır. Dijital çağın etkisi, çevrimiçi bağlantının avantajlarından yararlanmak ile ekran başında aşırı zaman geçirme ve cihaz bağımlılığından kaynaklanan olası zorlukları hafifletmek arasındaki hassas dengeyi koruyan gençler arasında özellikle belirgindir.

Sosyal Medyanın Avrupalı Gençler Üzerindeki Etkisi

Avrupalı gençlerin sosyal medyadaki yaygın varlığı, bu platformların hayatlarında oynadığı önemli rolün altını çizen öngörülebilen bir trend. Özellikle dikkate değer olan, sosyal medyanın günümüz gençliğinin günlük rutinlerine ne ölçüde yerleştiğidir.

Avrupa genelinde 13 ila 17 yaş arası bireylerin yaklaşık yarısı kendilerini neredeyse sürekli bir çevrimiçi etkileşim durumunda buluyor. Çevrimiçi etkinliklerinin önemli bir kısmının sosyal medya platformları etrafında döndüğü yadsınamaz bir gerçek . Bu bizi gençler tarafından hangi platformların tercih edildiğini ve bu tercihlerin zaman içinde nasıl geliştiğini incelemeye sevk ediyor.





**Funded by
the European Union**

Bu diyagram, katılımcılara bu sosyal medya platformlarını kullanıp kullanmadıkları ve en çok hangilerini kullandıklarının sorulduğu bir anketin sonuçlarını göstermektedir.

Geçmişte Facebook, sosyal medya ortamında baskın bir konuma sahipti. Ancak bu senaryoda bir dönüşüm yaşandı. Facebook artık gençlerin tercih ettiği çevrimiçi platform değil. Bunun yerine YouTube, Instagram ve Snapchat gibi platformlar Avrupalı gençler arasında öne çıktı. Sosyal medya kullanım kalıplarındaki bu değişim, gençlere yönelik teknolojik ortamın nasıl geliştiğinin simgesidir.

Belki de en çarpıcı olanı, akıllı telefona sahip olmanın gençlerin hayatının neredeyse her alanında vazgeçilmez bir unsur haline gelmesidir. Bu küçük, taşınabilir cihaz, sosyal etkileşimlere, eğlenceye, öğrenmeye ve daha fazlasına açılan bir kapı görevi görüyor.

Sosyal medya ve dijital teknolojinin Avrupalı gençlerin yaşamları üzerindeki etkisi derindir ve onların etkileşimlerini, tercihlerini ve davranışlarını şekillendirmeye devam etmektedir. Bu platformlar gelişip uyum sağladıkça gençlere bağlantı, kendini ifade etme ve dijital dünyayla etkileşim için yeni yollar sunuluyor.

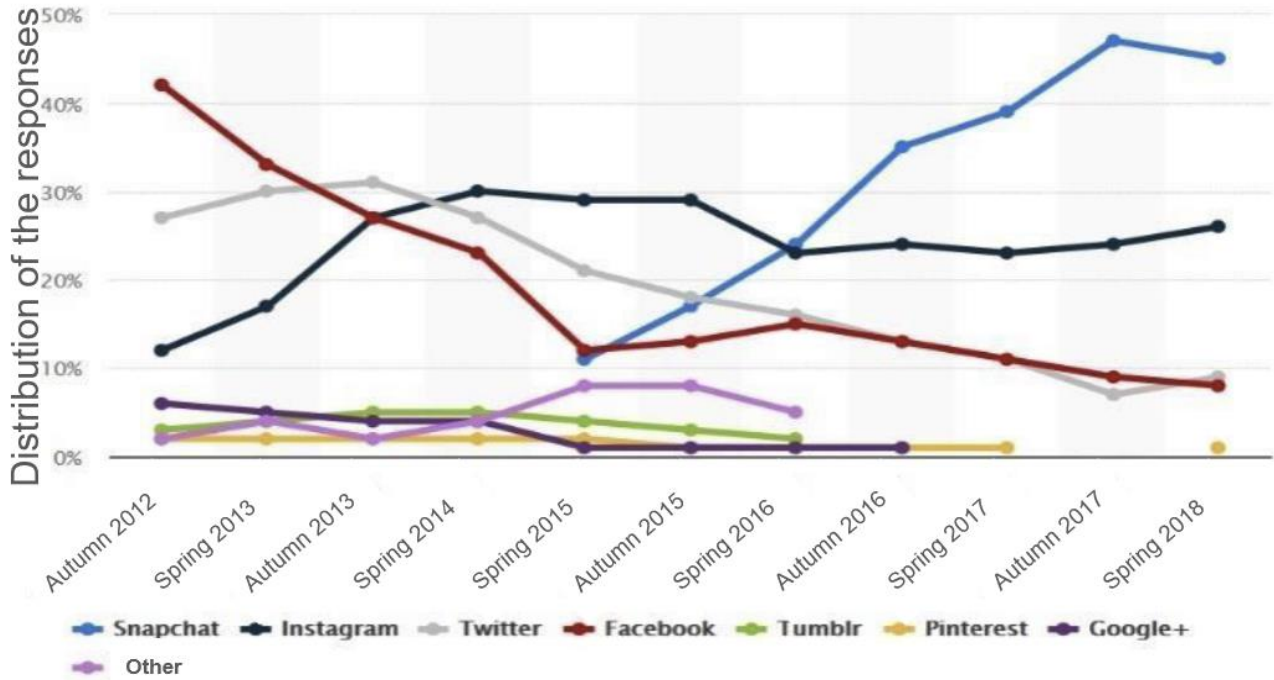
Gençlerin %95'i ezici bir oranda bir akıllı telefona sahip olduğunu veya bir akıllı telefona erişimi olduğunu bildiriyor. Mobil bağlantıların bu yaygınlığı, sürekli çevrimiçi etkileşimi artırıyor; gençlerin %45'i neredeyse her zaman çevrimiçi olduklarını belirtiyor. Bu yaygın akıllı telefon kullanımı, gençlerin dijital alanla etkileşim kurma şeklini, davranışlarını, iletişim kalıplarını ve çevrimiçi etkinliklerinin doğasını temelden değiştirdi. Akıllı telefon, yalnızca bir cihaz olmaktan çıkıp, günlük rutinlerin ayrılmaz bir





Funded by
the European Union

parçası ve çevrimiçi deneyimler için merkezi bir kanal haline geldi. Bağlantı dinamiklerindeki bu değişim, mobil teknolojinin günümüz gençliğinin yaşam tarzları ve alışkanlıkları üzerindeki derin etkisinin altını çiziyor.



Gençlerin sosyal medya kullanım eğilimleri değişiyor: Facebook artık gençlerin önemli bir kısmı tarafından aktif olarak kullanılmıyor.

Son zamanlarda, bir zamanlar baskın olan sosyal medya platformu Facebook'un gençler arasındaki popülaritesinde gözle görülür bir düşüş yaşandı. Bu değişim özellikle genç demografide belirgindir. Daha yeni ve dinamik platformlar ortaya çıktıkça Facebook'un gençlerin hayatındaki aktif varlığı azaldı.





**Funded by
the European Union**

Bu trend, sosyal medya tercihlerinin sürekli gelişen manzarasını ifade ediyor; mevcut neslin iletişim ve içerik tüketim tercihlerine daha fazla hitap eden platformlar ön plana çıkıyor. Facebook'un gelişiminin aksine Snapchat giderek daha fazla genç tarafından kullanılıyor.

Video Oyunlarının Gençler Üzerindeki Etkisi

Video oyunları, oyuncuları senaryonun içine çeken ve aktif katılımlarını gerektiren benzersiz bir eğlence biçimini temsil eder. Otuz yılı aşkın bir süredir var olmasına rağmen, çağdaş gelişmiş video oyunları oyuncuların sürekli katılımını gerektirmektedir. Bu oyunlar, film veya TV şovu izlemekten elde edilen fiziksel ve duygusal deneyimlerden daha derinlere iner.

Günümüz Avrupa'sında video oyunlarına katılım yaygındır ve gençlerin %95'i oyun faaliyetlerine katılmaktadır. Sonuç olarak, video oyunu endüstrisi satışlarda bir artışa tanık oldu ve yıllık yaklaşık 12 milyar dolarlık yurt içi gelire katkıda bulundu. Bu popüler medya biçiminin çocuklar üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olsa da, yaygın olarak kabul edilen "olumlu" yönlerden biri, video oyunlarının el becerisinin ve bilgisayar okuryazarlığının gelişimini teşvik etmesidir.

Teknolojik gelişmeler, oyunların grafik kalitesini sürekli olarak artırarak daha "gerçekçi" bir sanal oyun ortamına katkıda bulunuyor. Bu evrim, video oyunu endüstrisini çok sayıda gencin hayatı üzerinde önemli bir etkiye sahip olarak konumlandırıyor. Iowa Eyalet Üniversitesi'nde Psikoloji profesörü olan Dr. Douglas Gentile, 2014 yılında şehir inşa etme veya başkalarına yardım etme gibi faaliyetlere odaklanan "sosyal yanlısı" video oyunlarının çocukların gerçek hayattaki durumlarda empati ve yardımseverliğini artırabileceğini ortaya koyan bir çalışma yürüttü.

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324 / "LOG IN BACK THE REAL LIFE" 43



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

Ancak araştırmalar şiddet içerikli video oyunları ile ergenlerde artan saldırgan davranışlar arasında da bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Birçok popüler video oyununda şiddetin yaygınlığı göz önüne alındığında bu durum endişe vericidir. Saldırgan davranışlardaki artış, kısmen çocukların günlük medya tüketimi arttııka oyuna ayırdıkları zamana bağlanıyor.

Video oyunları ile gençlerin davranışları arasındaki karmaşık ilişki, video oyunlarına katılım konusunda dengeli bir yaklaşıma duyulan ihtiyaın altını çiziyor. Olumlu gelişimsel faydalar sunabilseler de, olumsuz sonuç potansiyeli, oyun içeriğinin dikkatli bir şekilde denetlenmesini ve dikkate alınmasını gerektirir. Teknoloji gelişmeye devam ettikçe video oyunlarının genç bireylerin yaşamları üzerindeki etkisi, devam eden bir araştırma ve endişe konusu olmaya devam ediyor.

Eğitimsel amaçlar

Günümüzün ğrencileri, interneti kullanarak sosyalleşmenin, oyun oynamanın ve alışveriş yapmanın yanı sıra ödevlerini yapmak için teknolojiyi çok amaçlı olarak hayatlarının her alanına entegre ediyorlar. Bu nedenle eğitim alanında dikkatler teknolojinin müfredata entegre edilmesine yönelmiştir. Araştırmaya göre öğrenciler okul çalışmalarında kendilerine yardımcı olmak için bilgi teknolojilerine erişmeyi ve kullanmayı tercih ediyorlar. Google ve Wikipedia, bilgi teknolojisine erişim için nadiren ziyaret edilen diğer sitelerden farklı olarak en çok başvurulan sitelerdir. (lafsson, Livingstone, Haddon, 2014). Çoğu ğrenci internetten kopya çekerken bilgi hırsızlığını gizlemek için çeşitli stratejiler kullanır. Ancak internet, öğrencilerin sınıf arkadaşları ve diğer öğrencilerle iletişiminde çok önemli bir rol oynamaktadır.





**Funded by
the European Union**

Öğrenciler, bilgi teknolojisi yoluyla bilgiye erişmedeki başarıları ile ödev ve proje araştırmalarındaki başarıları arasında gözle görülür bir bağlantı olduğunu kabul ederler.

Üstelik teknolojinin hızla yayılmasıyla birlikte uzaktan eğitime ve Coursera, Edx gibi MOOC'lara (Kitleli Çevrimiçi Açık Dersler) olan ilgi de ciddi oranda arttı. (Özellikle temel konsepti online olarak her yerden ücretsiz olarak ulaşabildiğimiz akademik/teknik içeriklerle yapılandırılmış olan KAÇD'lere olan ilgi.) KAÇD'lere bağlanmak için internete ve bir bilgisayara veya akıllı cihaza sahip olmak yeterli (akıllı telefon/tablet).





Funded by
the European Union

Tablo 2. Çocuklara yönelik çevrimiçi fırsatlar ve risklerin sınıflandırılması (Kaynak: Livingstone ve Haddon, 2009)

İçindekiler:	İçindekiler:	İçindekiler:
çocuk alıcı pozisyonda	Katılımcı çocuk	konu konumundaki çocuk
FIRSATLAR	Eğitsel öğrenme ve dijital okuryazarlık	Eğitim kaynakları ortak ilgi alanlarını paylaşan insanlarla iletişim Bireysel veya işbirlikçi öğrenme
Katılım ve sivil katılım	Küresel bilgi	İlgi grupları arasında değişme Sivil katılımın somut biçimleri
Yaratıcılık ve kendini ifade etme	Kaynak çeşitliliği	Katılım ve yaratıcı faaliyetlere davet/ esin Kullanıcı tarafından oluşturulan içerik
kimlik ve sosyal bağ	Öneriler (kişisel/sağlık gibi)	Sosyal ağ oluşturma, kimliği ifade etmek başkalarıyla deneyimler paylaşma
RİSKLER	ticari amaçlı	Reklam, spam, sponsorluk Kişisel bilgilerin izlenmesi/toplanma Bahis, yasadışı indirmeler, bilgisayar korsanlığı
Saldırgan	Şiddet/korku /nefret içeriği	zorbalığa, uğramak veya takip edilmek için taciz etmek (takip etmek) başka bir kişiyi taciz etmek ya da zorbalık yapmak
Cinsel	Müstehcen/şiddet içeren	yabancılarla tanışmak, taciz Müstehcen içerik oluşturma/yükleme





**Funded by
the European Union**

	İçerik	yapıyor olmak
Değerler	İrkçi, önyargılı bilgi/tavsiye (örneğin uyuşturucular)	kendine zarar verme, Teşvik (örneğin intihar/anoreksi) istenmeyen inançlar

Eğlence Medyası ve Video Oyunlarının Gençler Üzerindeki Etkisi

Kaiser Aile Vakfı'nın 2010 yılında yaptığı bir araştırma, 8 ila 18 yaşlarındaki gençlerin günde ortalama yedi buçuk saatini eğlence medyasına ayırdığını ortaya çıkardı. Medya tüketimine olan bu bağlılık onların deneyimlerini ve davranışlarını şekillendiriyor. Endişe verici bir şekilde, ankete katılan çocukların yarısından azı ebeveynlerinin, gösteri veya oyun şeklinde erişebilecekleri içeriğe ilişkin kurallar koyduğunu belirtti.

İnteraktif video oyunları, oyuncuların en sevdikleri karakterleri sanal alemde hayata geçirmelerini sağlayan benzersiz bir yeteneğe sahiptir. Oyuncular bu oyunlarda ilerledikçe karakterleri de gelişiyor ve yeni beceriler kazanıyor. Ancak bazı video oyunları, oyun içi şiddeti doğrudan faydalarla ilişkilendirerek, hedeflere ulaşma aracı olarak şiddeti birleştirir.

Gentile ve Anderson (2003), video oyunlarında şiddetin tekrar tekrar tasvir edilmesinin, oyuncular arasında saldırgan davranışların artmasına potansiyel olarak katkıda bulunabileceğini vurgulamaktadır. Bu tekrarlama mekanizması, tekrarlanan modeller yoluyla öğrenmeyi güçlendiren yerleşik öğretim metodolojileriyle uyumludur.





**Funded by
the European Union**

Ayrıca araştırmalar, şiddet içeren video oyunlarına erken yaşta maruz kalmanın çocukların davranışları üzerinde uzun süreli etkiler yaratabileceğini gösteriyor. Kasım 2008'de Pediatrics dergisinde yayınlanan bir araştırma, okul yılının başlarında şiddet içeren video oyunlarına daha sık katılan çocukların, okul yılının ilerleyen dönemlerinde akranlarına kıyasla daha yüksek saldırganlık sergileme eğiliminde olduklarını ortaya çıkardı (Pediatrics, 2008).

Bu tür çalışmalardan elde edilen bilgiler, medya tüketimi ile genç bireylerin davranışları arasındaki karmaşık ilişkiye işaret etmektedir. İnteraktif video oyunları da dahil olmak üzere eğlence medyası, beceri gelişimi de dahil olmak üzere çeşitli faydalar sunabilirken, şiddete karşı duyarsızlaşma potansiyeli ve saldırgan eğilimlerde artış, dikkatli değerlendirmeyi ve bilinçli ebeveyn rehberliğini gerektirir.





**Funded by
the European Union**

6. Ders Planları

Bölüm 1 – Ders Planı 1: "Dijital Dünyada Gezinme"

Süre: 5 saat [2 saat teorik / 3 saat pratik uygulama]

Modülün amaçları:

Lise öğretmenleri için kapsamlı bilgi: Bu modülün amacı okul öğretmenlerine ve katılımcılara internet, sanal sosyal ortamlar ve sosyal ağlar hakkında kapsamlı bilgi sağlamaktır. İnternetin nasıl çalıştığı, sosyal ağların rolü ve sanal sosyal ortamın önemi gibi konuları kapsayacaktır. Öğretmenler ayrıca internetin yaratabileceği tehlikeler ve yararları konusunda da bilinçlendirilmelidir.

Gerçek ve siber dünyalarda insan davranışını anlamak: Bu modül, okul öğretmenlerinin ve katılımcıların hem gerçek hem de siber dünyalardaki insan davranışını anlamalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. İnsanların çevrimiçi ortamlarda nasıl etkileşim kurduğunu, iletişim kurduğunu ve davrandığının yanı sıra bu davranışların sonuçlarını da araştıracaktır.

Gençlerin temel çevrimiçi etkinliklerini anlama: Okul öğretmenleri, gençlerin katıldığı temel çevrimiçi etkinlikler hakkında fikir sahibi olacak. Sosyal medya kullanımı, çevrimiçi oyun ve internet tabanlı iletişim gibi konular, öğretmenlerin öğrencilerinin davranışlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olmak için araştırılacak. dijital etkileşimler.

Pratik uygulamalar ve vaka çalışmaları: Modül, okul öğretmenlerinin ve katılımcıların

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324 / "LOG IN BACK THE REAL LIFE" 49



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

internetin insan davranışı üzerindeki etkisini daha iyi anlamalarına yardımcı olmak için pratik uygulamalar ve vaka çalışmaları sunacaktır. Bu pratik örnekler ve vaka çalışmaları, öğretmenlerin öğrencilerine dijital vatandaşlık, çevrimiçi güvenlik ve sorumlu internet kullanımıyla ilgili konularda rehberlik etmesine yardımcı olabilir.

Genel olarak modül, okul öğretmenlerini, öğrencilerini internetin ve sanal sosyal ortamların karmaşıklığı içinde etkili bir şekilde yönlendirmek ve yönlendirmek için bilgi ve araçlarla donatmayı amaçlamaktadır. Öğretmenlerin, öğrencileri arasında sorumlu ve bilgili çevrimiçi davranışları teşvik etmelerini sağlarken, internet kullanımının insan davranışları üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılmasını teşvik edecektir.

Bu modülün tamamlanmasının ardından aşağıdaki öğrenme çıktılarına ulaşılmalıdır.

Bilgi	Yetenek	Yetkinlik
Anlama: İnternet'in Davranış ve Günlük Yaşam Üzerindeki Etkisini Keşfetmek: Katılımcılar, İnternet'in ve sanal sosyal çevrenin insan davranışı ve günlük yaşam üzerindeki derin etkisini açıklama becerisi kazanacaklardır. Çevrimiçi etkileşimlerin, bilgi tüketiminin ve sanal	Katılımcılar, internetin tarihsel bağlamı, dönüştürücü yolculuğu ve internet ve sanal sosyal çevre gelişimi açısından hem fiziksel hem de dijital alanlarda bireylerin davranışları ve günlük deneyimleri üzerindeki etkisi hakkında kapsamlı bir anlayışla	İnternetin temel gelişim noktalarını tanımlamak: Katılımcılar, İnternet'in gidişatını şekillendiren önemli aşamaları ve önemli gelişmeleri açıklayabileceklerdir. World Wide Web'in ortaya çıkışı, sosyal ağ platformlarının yükselişi ve mobil cihazların





**Funded by
the European Union**

ilişkilerin bilişsel süreçleri, sosyal dinamikleri ve kişisel rutinleri nasıl etkilediğini analiz edecekler .	donatılacaklardır.	yaygınlaşması gibi önemli anları tespit edecekler . Katılımcılar, İnternet'in ve sanal sosyal ortamın tarihsel gelişimi ve büyümesi hakkında sağlam bir kavrayışa sahip olacaklardır. Mevcut dijital ortama katkıda bulunan önemli kilometre taşlarını, teknolojik gelişmeleri ve toplumsal değişimleri takip edebilecekler.
İnsan davranışının derinlemesine anlaşılması: Katılımcılar, hem gerçek hem de siber dünyalardaki insan davranışına ilişkin daha ayrıntılı ve incelikli bir anlayış kazanacaklardır. Bireylerin fiziksel ve sanal ortamlarda nasıl davrandıklarını etkileyen psikolojik, sosyal ve kültürel faktörleri keşfedecekler .	Gerçek ve siber insan davranışını ayırt etme: Katılımcılar, gerçek dünyada sergilenen insan davranışları ile siber dünyada gözlemlenen insan davranışlarını ayırt edebilecekler. Sanal ortama özgü bağlam, anonimlik ve iletişim modlarının nasıl farklı davranış kalıplarına yol açabileceğini	Gençlerin çevrimiçi etkinliklerini tahmin etme: Katılımcılar, gençlerin çevrimiçi etkinliklerini tahmin edebilecek içgörülerle donatılacak. Sosyal medya kullanımı, çevrimiçi iletişim tercihleri ve sanal topluluklara katılım dahil olmak üzere gençlerin sanal sosyal ortamlarda sergilediği ortak eğilimleri ve





**Funded by
the European Union**

	anlayacaklardır .	davranışları anlayacaklar . Genel olarak katılımcılar, gerçek dünya ile çevrimiçi insan davranışları arasındaki karmaşık etkileşimde gezinmeye iyi hazırlıklı olacaklardır. Günümüz toplumunu şekillendiren dijital davranışların daha iyi anlaşılmasını teşvik ederek bireylerin, özellikle de gençlerin dijital alanlarla nasıl etkileşim kurduğunu ve bu alanlarda nasıl davrandığını anlamak, analiz etmek ve tahmin etmek için gerekli araçlara sahip olacaklar.
İnsan davranışının derinlemesine anlaşılması: Katılımcılar , hem gerçek hem de siber dünyalardaki insan davranışına ilişkin daha ayrıntılı ve incelikli bir anlayış kazanacaklardır .	Gerçek ve siber insan davranışını ayırt etme: Katılımcılar , gerçek dünyada sergilenen insan davranışları ile siber dünyada gözlemlenen insan davranışlarını ayırt	Gençlerin çevrimiçi etkinliklerini tahmin etme: Katılımcılar, gençlerin çevrimiçi etkinliklerini tahmin edebilecek içgörülerle donatılacak. Sosyal medya kullanımı,





**Funded by
the European Union**

Bireylerin fiziksel ve sanal ortamlarda nasıl davrandıklarını etkileyen psikolojik, sosyal ve kültürel faktörleri keşfedecekler.	edebilecektir . Sanal ortama özgü bağlam, anonimlik ve iletişim modlarının nasıl farklı davranış kalıplarına yol açabileceğini anlayacaklardır.	çevrimiçi iletişim tercihleri ve sanal topluluklara katılım dahil olmak üzere gençlerin sanal sosyal ortamlarda sergilediği ortak eğilimleri ve davranışları anlayacaklar. Genel olarak katılımcılar, gerçek dünya ile çevrimiçi insan davranışları arasındaki karmaşık etkileşimde gezinmeye iyi hazırlıklı olacaklardır. Günümüz toplumunu şekillendiren dijital davranışların daha iyi anlaşılmasını teşvik ederek bireylerin, özellikle de gençlerin dijital alanlarla nasıl etkileşim kurduğunu ve bu alanlarda nasıl davrandığını anlamak, analiz etmek ve tahmin etmek için gerekli araçlara sahip olacaklar.
--	---	---





Funded by
the European Union

Temel faaliyetlere ilişkin farkındalık:	çevrimiçi ortamın artan katılımı	Gençlerin çevrimiçi tanıtılması:	başlıca etkinliklerinin
Katılımcılar, dijital çağda gençlerin gerçekleştirdiği temel çevrimiçi faaliyetlere ilişkin daha derin bir farkındalık geliştireceklerdir. Gençlerin çevrimiçi etkileşimlerini karakterize eden sanal davranışlar, tercihler ve eğilimler hakkında fikir sahibi olacaklar.	Katılımcılar, genç bireyler tarafından yaygın olarak uygulanan merkezi çevrimiçi etkinlikleri kısa ve öz bir şekilde tanımlama ve açıklama becerisi kazanacaklardır. Gençlerin interneti iletişim, eğlence, öğrenme, sosyalleşme ve diğer ilgili amaçlar için kullanma yollarını etkili bir şekilde anlatacaklar. Modülün tamamlanmasının ardından katılımcılar, gençlerin baskın çevrimiçi davranışları hakkında iyi bilgi sahibi olacak ve bu faaliyetleri açık ve anlaşılır bir şekilde ifade edebilme yeteneğine sahip olacaklardır.		





**Funded by
the European Union**

Eğitim/Öğretme Yöntemleri: Anlatım, grup tartışması, görev grupları, drama (rol oynama), bireysel çalışma

Eğitim/Öğretme Yöntemleri:

1. **Ders:** Eğitimci internet, sanal sosyal ortamlar ve bunların insan davranışları üzerindeki etkileri hakkında temel teorik bilgileri aktarmak için yapılandırılmış sunumlar sunacaktır. Bu yöntem konuya kapsamlı bir genel bakış sunar.
2. **Grup Tartışması:** Katılımcılar, ele alınan konularla ilgili bakış açılarını, içgörülerini ve sorularını paylaşmak için grup tartışmalarına katılacaklardır. Bu, katılımcıların birbirlerinin deneyimlerinden ve bakış açılarından öğrenmelerine ve ayrıca argümanların değerlendirilmesi ve sağlam ve kapsamlı sonuçların oluşturulması gibi merkezi yeterliliklerin daha da geliştirilmesine olanak tanıyan etkileşimli bir öğrenme ortamını teşvik eder.
3. **Görev Grupları:** Katılımcılar, belirli ödevler veya projeler üzerinde işbirliği yapmak üzere küçük görev grupları halinde organize edilecektir. Bu işbirlikçi yaklaşım, katılımcılar hedeflere ulaşmak için birlikte çalışırken aktif katılımı, eleştirel düşünmeyi ve ekip çalışmasını teşvik eder.
4. **Drama (Rol Oynama):** Rol yapma çalışmaları, katılımcıların konuyla ilgili senaryolara kendilerini kaptırmalarını sağlayacaktır. Bu teknik deneyimsel öğrenmeyi teşvik eder ve katılımcıların hem gerçek hem de sanal ortamlarda insan davranışının çeşitli yönlerini keşfetmesine yardımcı olur.





**Funded by
the European Union**

5. **Bireysel Çalışma:** Katılımcılara bireysel çalışma için okumalar, araştırma görevleri veya vaka çalışmaları verilecektir. Bu kendi kendine yönlendirmeli öğrenme yaklaşımı, katılımcıların belirli konuları daha derinlemesine incelemelerine, anlayışlarını geliştirmelerine ve edindikleri bilgileri uygulamalarına olanak tanır.

Bu öğretim yöntemlerinin her biri, farklı öğrenme stillerine hitap eden ve internet, sanal sosyal ortamlar ve bunların insan davranışları üzerindeki etkilerine ilişkin çok yönlü bir anlayışı teşvik eden kapsamlı bir öğrenme deneyimine katkıda bulunur.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 1 – Ders Planı 2: "İnternete ve Sanal Sosyal Ortamlara Giriş"

Amaç: Öğrenciler internetin temellerini, sanal sosyal ortamları ve bunların modern iletişimdeki önemini anlayacaklardır.

Malzemeler:

- İnternet erişimi olan bilgisayar
- Beyaz tahta ve işaretleyiciler
- İnternet ve sosyal medya platformlarının diyagramları ve görselleri

Süre: 70 dakika

Giriş (10 dakika): İnternetin iletişimi dönüştürmesiyle ilgili ifadeyi kısaca tartışın. Öğrencilere internet ve sosyal medyayla ilgili deneyimlerini sorun.

Katılım (15 dakika): İnternetin temel kavramlarını, nasıl çalıştığını açıklayan kısa bir video veya sunum gösterin ve popüler sosyal medya platformlarını tanıttın.

Doğrudan Öğretim (15 dakika): Verilen bilgilerden örnekler vererek internetin, sanal sosyal ortamların önemini ve iletişim üzerindeki etkilerini tartışın.

Rehberli Uygulama (10 dakika): Çiftler veya küçük gruplar halinde, öğrencilerin sanal sosyal ortamların belirli bir olumlu yönünü araştırmalarını ve bulgularını sınıfla paylaşmalarını sağlayın.

Bağımsız Uygulama (10 dakika): Öğrencilerin internet ve sanal sosyal ortamlarla ilgili kişisel deneyimlerini tartıştıkları, olumlu ve olumsuz yönleri vurguladıkları bir yansıtma yazısı verin.





**Funded by
the European Union**

Değerlendirme (5 dakika): Sınıf katılımını, grup tartışmalarını ve anlayış ve etkileşim için yansıtma yazılarını değerlendirin.

Kapanış (5 dakika): Önemli noktaları özetleyin ve öğrencilerin sahip olabileceği soruları veya endişeleri tartışın.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 1 – Ders Planı 3: "Sanal Sosyal Ortamların Olumlu ve Olumsuz Yönlerini Keşfetmek"

Amaç: Öğrenciler sanal sosyal ortamların olumlu ve olumsuz yönlerini analiz edecek, birey ve toplum üzerindeki etkilerini anlayacaklardır.

Malzemeler:

- Beyaz tahta ve işaretleyiciler
- Sanal sosyal ortamların olumlu ve olumsuz yönlerine ilişkin makaleler veya vaka çalışmaları
- Grafik kağıdı ve işaretleyiciler

Süre: 80 dakika

Giriş (10 dakika): Önceki dersi özetleyin ve sanal sosyal ortamların hem olumlu hem de olumsuz yönlerini anlamamanın önemini tartışın.

Katılım (15 dakika): Sosyal medyayla ilgili olumlu ve olumsuz olaylara ilişkin gerçek hayattan örnekler veya vaka çalışmaları sunun. Etkileri üzerine sınıf tartışmalarını teşvik edin.

Doğrudan Talimat (20 dakika): Sağlanan bilgilerde bahsedilen olumlu yönleri tartışın





**Funded by
the European Union**

ve olumsuz yönleri tanıtarak mahremiyet kaygılarını, siber zorbalığı ve yanlış bilgileri vurgulayın.

Rehberli Uygulama (15 dakika): Gruplar halinde, öğrencilerden şema kağıdı üzerinde iki liste oluşturmalarını isteyin: biri olumlu yönler, diğeri olumsuz yönler için. Örnekler eklemeleri için onları teşvik edin.

Bağımsız Uygulama (10 dakika): Öğrencilere belirli bir olumlu veya olumsuz durumun bireyler veya toplum üzerindeki etkisini analiz edecekleri yazılı bir ödev verin.

Değerlendirme (5 dakika): Anlama ve eleştirel düşünmeye yönelik grup etkinliğini, sınıf tartışmalarını ve yazılı ödevleri değerlendirin.

Kapanış (5 dakika): Her grup tarafından oluşturulan listeleri özetleyin ve sanal sosyal ortamların olumlu ve olumsuz yönlerini dengeleme konusunda bir sınıf tartışması başlatın.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 1 – Ders Planı 4: "Dijital Refah ve Gelecekteki Trendler"

Amaç: Öğrenciler dijital refah kavramını keşfedecek ve internet iletişimde gelecekteki potansiyel eğilimleri tartışacaklar.

Malzemeler:

- Beyaz tahta ve işaretleyiciler
- Dijital refahla ilgili makaleler
- İnternet iletişimde gelecekteki trendler hakkında videolar veya sunumlar

Süre: 80 dakika

Giriş (10 dakika): Sanal etkileşimlerin kişisel ilişkiler üzerindeki etkisini tartışın ve dijital refah kavramını tanıtır.

Etkileşim (15 dakika): Aşırı ekran başında kalma süresinin ve sürekli bağlantının ruh sağlığı üzerindeki etkilerine ilişkin istatistikler veya vaka çalışmaları sunun. Denge bulma konusundaki tartışmaları teşvik edin.

Doğrudan Öğretim (20 dakika): Sağlanan içerikteki bilgilerden alıntı yaparak dijital refah kavramını tartışın. Sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik ve yapay zeka gibi geleceğin trendlerini tanıtır.





**Funded by
the European Union**

Rehberli Uygulama (15 dakika): Çiftler halinde öğrencilerin dijital refahı korumaya yönelik stratejileri tartışmalarını ve gelecekteki trendlerin potansiyel yararları ve dezavantajları hakkındaki düşüncelerini paylaşmalarını sağlayın.

Bağımsız Uygulama (10 dakika): Öğrencilerin internet iletişiminin geleceğini ve bunun toplum üzerindeki potansiyel etkisini nasıl tasavvur ettiklerine dair yansıtıcı bir makale verin.

Değerlendirme (5 dakika): Anlama ve eleştirel düşünme için ders katılımını, grup tartışmalarını ve yansıtıcı yazıları değerlendirin.

Kapanış (5 dakika): Önemli noktaları özetleyin ve öğrencilerin gelişen internet iletişim ortamında dijital refahlarını proaktif bir şekilde nasıl yönetebilecekleri konusunda bir sınıf tartışması başlatın.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 1 – Ders Planı 5: "İnternet ve ARPANET'in İlk Aşamaları"

Amaç: Öğrenciler ARPANET'e ve onun internetin öncüsü olma rolüne odaklanarak internetin gelişiminin ilk aşamalarını anlayacaklardır.

Malzemeler:

- Beyaz tahta ve işaretleyiciler
- ARPANET diyagramları ve görselleri
- ARPANET ile ilgili tarihi belgeler veya video klipler

Süre: 70 dakika

Giriş (10 dakika): İnternetin ilk aşamalarını ve askeri bir projeden iletişim ağına geçişini kısaca tartışın.

Katılım (15 dakika): ARPANET ve Soğuk Savaş sırasındaki rolü ile ilgili tarihi belgeleri veya video klipleri gösterin. ARPANET'in gelişimi için katalizörleri tartışın.

Doğrudan Eğitim (20 dakika): ARPANET, hedefleri ve internetin temellerini atmadaki önemi hakkında ayrıntılı bilgi verin.

Rehberli Uygulama (10 dakika): Öğrencilerden çiftler veya küçük gruplar halinde Soğuk Savaş'ın teknolojik gelişmeler üzerindeki etkisini ve ARPANET'in iletişim zorluklarını nasıl çözdüğünü tartışmalarını isteyin.

Bağımsız Uygulama (5 dakika): ARPANET'in internetin şekillenmesindeki önemi

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324 / "LOG IN BACK THE REAL LIFE" 63



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

hakkında kısa bir yazılı düşünce verin.

Değerlendirme (5 dakika): Sınıf katılımını, grup tartışmalarını ve anlayış ve katılıma yönelik yazılı yansımaları değerlendirin.

Kapanış (5 dakika): Önemli noktaları özetleyin ve öğrencilerin sahip olabileceği soruları veya endişeleri tartışın.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 1 – Ders Planı 6: "İnterneti Şekillendiren Temel Gelişmeler"

Amaç: Öğrenciler World Wide Web, ticarileştirme, sosyal medya ve mobil internete odaklanarak internetin evrimini şekillendiren önemli gelişmeleri keşfedecekler.

Malzemeler:

- Beyaz tahta ve işaretleyiciler
- Önemli internet gelişmelerini gösteren görseller ve zaman çizelgeleri
- World Wide Web'in icadı ve internetin ticarileşmesiyle ilgili makaleler veya videolar

Süre: 80 dakika

Giriş (10 dakika): İnternetin ilk aşamalarını özetleyin ve evrimindeki önemli gelişmelerin önemini tanıttın.

Katılım (20 dakika): Önemli gelişmelerin zaman çizelgesini göstermek için World Wide Web'i, ticarileştirmeyi, sosyal medyayı ve mobil interneti vurgulayan görseller ve zaman çizelgeleri kullanın.

Doğrudan Eğitim (25 dakika): İlgili bireyler ve internet kullanımına etkisi de dahil olmak üzere, her önemli gelişme hakkında ayrıntılı bilgi sağlayın.

Rehberli Uygulama (10 dakika): Çiftler veya küçük gruplar halinde, öğrencilerin internetteki önemli gelişmelerin önemini vurgulayarak görsel bir zaman çizelgesi oluşturmalarını sağlayın.





**Funded by
the European Union**

Bağımsız Uygulama (5 dakika): Tartışılan en etkili gelişme hakkında kısa bir yazılı düşünce verin.

Değerlendirme (5 dakika): Derse katılımı, grup zaman çizelgelerini ve anlama ve eleştirel düşünme için yazılı yansımaları değerlendirin.

Kapanış (5 dakika): Önemli gelişmelerin önemini özetleyin ve bunların kalıcı etkileri hakkında bir sınıf tartışması başlatın.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 1 – Ders Planı 7: "İnterneti Şekillendiren Günlük Yaşamdaki Gelişmelerde İnternet Uygulamaları"

Amaç: Öğrenciler iletişim, bilgi erişimi, e-ticaret, sosyal ağ, eğitim ve iş birliği dahil olmak üzere internetin günlük yaşamdaki çeşitli uygulamalarını keşfedeceklerdir.

Malzemeler:

- Beyaz tahta ve işaretleyiciler
- Gerçek hayattan örnekler, ekran görüntüleri veya internet uygulamalarının demoları
- İnternet uygulamalarına ilişkin makaleler veya vaka çalışmaları

Süre: 80 dakika

Giriş (10 dakika): İnternetin günlük yaşam üzerindeki dönüştürücü etkisini tartışın ve ele alınacak çeşitli uygulamaları tanıttın.

Katılım (20 dakika): İnternetin iletişim, bilgi erişimi, e-ticaret, sosyal ağ, eğitim ve iş birliği alanlarında nasıl kullanıldığını göstermek için gerçek hayattan örnekler, ekran görüntüleri veya demolar kullanın.

Doğrudan Talimat (25 dakika): Her başvuru hakkında ayrıntılı bilgi verin, bunların önemini ve modern yaşama katkılarını tartışın.





**Funded by
the European Union**

Rehberli Uygulama (10 dakika): Çiftler veya küçük gruplar halinde, öğrencilerin internetin günlük yaşamlarında nasıl kullanıldığına ilişkin ek örnekler üzerinde beyin fırtınası yapmalarını sağlayın.

Bağımsız Uygulama (5 dakika): Tartışılan en etkili internet uygulaması hakkında kısa bir yazılı düşünce verin.

Değerlendirme (5 dakika) : Derse katılımı, grup tartışmalarını ve anlayış ve katılıma yönelik yazılı yansımaları değerlendirin.

Kapanış (5 dakika): İnternetin çeşitli uygulamalarını özetleyin ve bunların modern yaşam üzerindeki etkilerini tartışın.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 1 – Ders Planı 8: "İnternetin Zorlukları ve Kaygıları"

Amaç: Öğrenciler gizlilik, siber güvenlik, dijital uçurum ve sahte haberlerin yayılması dahil olmak üzere internetle ilgili zorlukları ve endişeleri analiz edeceklerdir.

Malzemeler:

- Beyaz tahta ve işaretleyiciler
- İnternet zorluklarıyla ilgili makaleler veya vaka çalışmaları
- Sahte haber yayılımına ilişkin video klipler veya örnekler

Süre: 75 dakika

Giriş (10 dakika): İnternetin ikili doğasını, faydalarını ve ortaya çıkardığı zorlukları tartışın.

Katılım (20 dakika): Gizlilik endişeleri, siber güvenlik sorunları, dijital uçurum ve sahte haberlerin yayılması gibi zorlukları göstermek için makaleler veya örnek olay çalışmaları kullanın.

Doğrudan Öğretim (25 dakika): Her zorlukla ilgili ayrıntılı bilgi verin ve bunların bireyler ve toplum üzerindeki etkilerini tartışın.

Rehberli Uygulama (5 dakika): Çiftler veya küçük gruplar halinde, öğrencilerin internetteki zorluklardan biri için potansiyel çözümleri veya önleyici tedbirleri tartışmasını sağlayın.

Bağımsız Uygulama (5 dakika): Dijital olarak birbirine bağlı bir toplum için internet

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324 / "LOG IN BACK THE REAL LIFE" 69



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

sorunlarına değinmenin önemine ilişkin kısa bir yazılı düşünce verin .

Değerlendirme (5 dakika): Sınıf katılımını, grup tartışmalarını ve anlama ve eleştirel düşünme için yazılı yansımaları değerlendirin.

Kapanış (5 dakika): Sorumlu internet kullanımının önemini vurgulayarak ve bu sorunları toplu olarak ele alarak temel zorlukları ve endişeleri özetleyin. Sınıf ihtiyaçlarınıza ve mevcut kaynaklara göre zamanlamayı ve etkinlikleri ayarlamaktan çekinmeyin.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 1 – Ders Planı 9: "İnternet ve Sanal Sosyal Medya ve İnternetle İlgili Kaygılar"

Amaç: Öğrenciler istatistiklere, büyüme trendlerine ve en çok kullanılan sosyal medya uygulamalarına odaklanarak sosyal medyanın iletişim üzerindeki küresel etkisini keşfedeceklerdir.

Malzemeler:

- Beyaz tahta ve işaretleyiciler
- Sosyal medya istatistiklerini gösteren infografikler veya görseller
- Gerçek zamanlı istatistikler için internet erişimi olan cihazlar

Süre: 70 dakika

Giriş (10 dakika): Sosyal medyanın günlük yaşamda her yerde bulunmasını ve bunun küresel iletişim üzerindeki etkisini tartışın. Sosyal medya platformlarının birbirine bağlı doğasını vurgulayın.

Katılım (15 dakika): Kullanıcı sayısını, yıllık büyümeyi ve bunun toplum üzerindeki etkisini vurgulayarak küresel sosyal medya kullanımına ilişkin istatistikler sunun.

Doğrudan Talimat (20 dakika): Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram, Facebook Messenger ve TikTok gibi en çok kullanılan sosyal medya uygulamaları hakkında ayrıntılı bilgi verin. Günlük aktif kullanıcı tabanlarını ve önemini tartışın.

Rehberli Uygulama (10 dakika): Çiftler veya küçük gruplar halinde, öğrencilerin tek bir sosyal medya platformu üzerinde özellikleri ve etkisi de dahil olmak üzere ek bilgiler araştırmasını ve sunmasını sağlayın.

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324 / "LOG IN BACK THE REAL LIFE" 71



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

Bağımsız Uygulama (5 dakika): Sosyal medyanın kendi yaşamlarındaki rolü ve onları küresel olarak nasıl birbirine bağladığı hakkında kısa bir yazılı düşünce verin.

Değerlendirme (5 dakika): Sınıf katılımını, grup sunumlarını ve anlayış ve katılıma yönelik yazılı yansımaları değerlendirin.

Kapanış (5 dakika): Önemli noktaları özetleyin ve ortaya çıkan soruları veya endişeleri tartışın.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 1 – Ders Planı 10: "İnternetin Gelişimi ve Günlük Yaşamdaki Uygulamaları"

Amaç: Öğrenciler ARPANET'ten günümüze kadar internetin gelişimini izleyecek ve günlük yaşam üzerindeki etkisini anlayacaklardır.

Malzemeler:

- Beyaz tahta ve işaretleyiciler
- İnternet gelişiminin görsel zaman çizelgesi
- ARPANET ile ilgili tarihi belgeler veya video klipler

Süre : 85 dakika

Giriş (10 dakika): İnternetin kökenlerini ve dönüştürücü yolculuğunu kısaca tartışın. İletişim ve günlük aktiviteler üzerindeki etkisini vurgulayın.

Katılım (15 dakika): ARPANET'ten mevcut internete geçiş de dahil olmak üzere internet evrimindeki önemli gelişmeleri gösteren görsel zaman çizelgelerini gösterin.

Doğrudan Öğretim (25 dakika): ARPANET, hedefleri ve internete nasıl evrildiği hakkında ayrıntılı bilgi verin. İnternet gelişimindeki önemli kilometre taşlarını tartışın.

Rehberli Uygulama (15 dakika): Çiftler veya küçük gruplar halinde, öğrencilerin internetin gelişimine ilişkin önemli olayları ve etkilerini vurgulayan bir zaman çizelgesi oluşturmalarını sağlayın.





**Funded by
the European Union**

Bağımsız Uygulama (10 dakika): İnternetin hayatlarını ve iletişimlerini nasıl etkilediğine dair kısa bir yazılı düşünce verin.

Değerlendirme (5 dakika): Derse katılımı, grup zaman çizelgelerini ve anlama ve eleştirel düşünme için yazılı yansımaları değerlendirin.

Kapanış (5 dakika): İnternetin evrimini özetleyin ve toplum üzerindeki devam eden etkisini tartışın.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 1 – Ders Planı 11: "Dünyada Sosyal Medya Kullanımı"

Amaç: Öğrenciler istatistiklere, tercihlere ve gençlerin gelişen tercihlerine odaklanarak küresel sosyal medya kullanım kalıplarını inceleyeceklerdir.

Malzemeler:

- Beyaz tahta ve işaretleyiciler
- Küresel sosyal medya istatistiklerini gösteren görseller
- Gençlerin sosyal medya tercihleriyle ilgili makaleler veya vaka çalışmaları

Süre: 80 dakika

Giriş (10 dakika): Küresel sosyal medya kullanımının önemini ve bunun kültürel alışveriş üzerindeki etkisini tartışın. Bu platformlar aracılığıyla dünyanın birbirine bağlılığını vurgulayın.

Etkileşim (20 dakika): Yıllık büyümeyi ve en popüler platformları vurgulayan küresel sosyal medya kullanımına ilişkin istatistikler sunun.

Doğrudan Eğitim (25 dakika): En çok kullanılan sosyal medya platformları hakkında, kullanıcı tabanlarını ve etkilerini vurgulayarak ayrıntılı bilgi verin. Gençlerin tercihlerini ve gelişen ortamı tartışın.





**Funded by
the European Union**

Rehberli Uygulama (10 dakika): Çiftler veya küçük gruplar halinde, öğrencilerin gençlerin sosyal medya tercihlerine ilişkin bir vaka çalışmasını analiz etmelerini ve bulgularını sunmalarını sağlayın.

Bağımsız Uygulama (5 dakika): Sosyal medya tercihlerinin kültürel eğilimleri nasıl yansıttığına dair kısa bir yazılı düşünce verin.

Değerlendirme (5 dakika): Sınıf katılımını, grup sunumlarını ve anlama ve eleştirel düşünme için yazılı yansımaları değerlendirin.

Kapanış (5 dakika): Önemli noktaları özetleyin ve sosyal medyanın küresel iletişimdeki rolü üzerine bir sınıf tartışması başlatın.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 1 – Ders Planı 12: "İletişim – Emojiler"

Amaç: Öğrenciler, antik hiyerogliflerle paralellikler kurarak emojilerin bir görsel iletişim biçimi olarak evrimini keşfedecekler.

Malzemeler:

- Beyaz tahta ve işaretleyiciler
- Emojileri ve hiyeroglifleri karşılaştıran görseller
- Emojilerin evrimi üzerine makaleler veya videolar

Süre: 75 dakika

Giriş (10 dakika): Emojilerin modern iletişimdeki önemini ve hızla benimsenmesini tartışın.

Emoji kavramını bir Etkileşim olarak tanıttın (20 dakika): Emojileri ve hiyeroglifleri karşılaştıran, benzerlikleri ve farklılıkları vurgulayan görseller sunun. Hiyerogliflerin tarihsel bağlamını tartışın.

Doğrudan Talimat (25 dakika): Antik hiyerogliflerle paralellikler kurarak emojilerin evrimi hakkında ayrıntılı bilgi verin. Görsel ve duygusal açıdan yankı uyandıran iletişime yönelik kültürel değişimi tartışın.

Rehberli Uygulama (5 dakika): Çiftler veya küçük gruplar halinde, öğrencilerin ortak ifadeleri temsil eden bir dizi modern hiyeroglif oluşturmalarını sağlayın.





**Funded by
the European Union**

Bağımsız Uygulama (5 dakika): Emojilerin modern iletişim üzerindeki etkisi ve eski sembollerle paralellikleri hakkında kısa bir yazılı düşünce verin.

Değerlendirme (5 dakika): Derse katılımı, grup etkinliklerini ve anlayış ve yaratıcılık açısından yazılı yansımaları değerlendirin.

Kapanış (5 dakika): Kilit noktaları özetleyin ve antik ve modern ifade biçimleri arasında köprü kurarak sembol tabanlı iletişimin insanoğlunun süregelen hayranlığını tartışın.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 1 – Ders Planı 13: "İnternetin Günlük Hayata Etkisi"

Amaç: Öğrenciler internetin günlük yaşam üzerindeki derin etkisini keşfederek bilgiye erişim, iletişim ve çeşitli faaliyetlerdeki rolüne odaklanacaklardır.

Malzemeler:

- Beyaz tahta ve işaretleyiciler
- İnternet istatistiklerini ve etkisini gösteren görseller
- Gerçek zamanlı örnekler için internet erişimi olan cihazlar

Süre: 70 dakika

Giriş (10 dakika): İnternetin günlük yaşamdaki önemini tartışın. Bilgi erişimi, iletişim ve kolaylıktaki rolünü vurgulayın.

Etkileşim (20 dakika): Dünya çapındaki kullanıcı sayısı ve insanların çevrimiçi olarak katıldığı etkinlik türleri gibi internet istatistiklerini gösteren görseller sunun.

Doğrudan Öğretim (25 dakika): İnternetin bilgiye erişme, iletişim kurma ve çeşitli faaliyetleri yürütme şeklimizi nasıl değiştirdiği hakkında ayrıntılı bilgi verin. İnternetin olmadığı bir dünyada olası zorlukları tartışın.

Rehberli Uygulama (10 dakika): Küçük gruplar halinde, öğrencilerden beyin fırtınası yapmalarını ve internet olmadan günlük yaşamlarının nasıl farklı olabileceğine dair örnekler paylaşmalarını isteyin.





**Funded by
the European Union**

Bağımsız Uygulama (5 dakika): İnternetin günlük yaşamları üzerindeki kişisel etkisine ilişkin kısa bir yazılı düşünce verin.

Değerlendirme (5 dakika): Sınıf katılımını, grup tartışmalarını ve anlama ve eleştirel düşünme için yazılı yansımaları değerlendirin.

Kapanış (5 dakika): Önemli noktaları özetleyin ve internetin çağdaş toplumdaki önemini tartışın.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 1 – Ders Planı 14: "Dijital Çağda İşletme ve Reklamcılık"

Amaç: Öğrenciler internetin rolünü vurgulayarak dijital çağda iş ve reklam stratejilerinin dönüşümünü inceleyeceklerdir.

Malzemeler:

- Beyaz tahta ve işaretleyiciler
- Dijital reklam trendlerini anlatan görseller
- Başarılı çevrimiçi işletme örnekleri

Süre: 75 dakika

Giriş (10 dakika): İş dünyasında ve reklamcılıkta devrim yaratmada internetin önemini tartışın. Dijital platformlara geçişi vurgulayın.

Etkileşim (20 dakika): Dijital reklam trendlerini ve başarılı çevrimiçi işletme örneklerini gösteren görseller sunun.

Doğrudan Eğitim (25 dakika): Çevrimiçi varlığın, dijital reklamcılığın ve e-ticaretin önemi de dahil olmak üzere, internetin iş uygulamalarını nasıl dönüştürdüğünü hakkında ayrıntılı bilgi verin. Potansiyel zorlukları tartışın.

Rehberli Uygulama (10 dakika): Çiftler veya küçük gruplar halinde, öğrencilerin başarılı bir çevrimiçi işletmeye ilişkin örnek olay incelemesini analiz etmelerini ve başarıya katkıda bulunan temel faktörleri tartışmalarını sağlayın.





**Funded by
the European Union**

Bağımsız Uygulama (5 dakika): İnternetin modern iş uygulamalarını şekillendirmedeki rolü üzerine kısa bir yazılı düşünce verin.

Değerlendirme (5 dakika): Sınıf katılımını, grup tartışmalarını ve anlama ve eleştirel düşünme için yazılı yansımaları değerlendirin.

Kapanış (5 dakika): İnternetin gelişen rolünü göz önünde bulundurarak önemli noktaları özetleyin ve dijital iş ve reklamcılıkta gelecekteki trendleri tartışın.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 1 – Ders Planı 15: "Sosyal Ağların Avantajlarını Anlamak"

Amaç: Öğrenciler küresel bağlantı, bilgi paylaşımı, iş tanıtımı ve eğitim kaynaklarına odaklanarak sosyal ağların olumlu yönlerini keşfedeceklerdir.

Malzemeler:

- Beyaz tahta ve işaretleyiciler
- Sosyal ağ istatistiklerini gösteren görseller
- Gerçek zamanlı örnekler için internet erişimi olan cihazlar

Süre: 60 dakika

Giriş (10 dakika):

- Günümüz toplumunda sosyal ağların yaygınlığını tartışın.
- Dersin hedeflerini tanıttın.

Küresel Bağlantı (15 dakika):

- Sosyal ağların coğrafi sınırları nasıl aştığını tartışın.
- Küresel bağlantı istatistiklerini göstermek için görseller kullanın.





**Funded by
the European Union**

Bilgi Paylaşımı ve İşletme Tanıtımı (20 dakika):

- Sosyal ağların bilgi paylaşımını ve iş tanıtımını nasıl kolaylaştırdığını keşfedin.
- Sosyal medyada başarılı ticari tanıtımların gerçek hayattan örneklerini sağlayın.

Eğitim Kaynakları (15 dakika):

- Sosyal ağların eğitim içeriği paylaşımı için nasıl platformlar sunduğunu tartışın.
- Sosyal medyada eğitim girişimlerinin örneklerini sergileyin.

Grup Etkinliği (isteğe bağlı, 10 dakika): Öğrenciler küçük gruplar halinde, sosyal ağların belirli bir iş veya eğitim girişimi üzerindeki olumlu etkisine ilişkin bir vaka çalışmasını tartışırlar.

Ev Ödevi: Sosyal ağların küresel bağlantıyı, bilgi paylaşımını, iş tanıtımını ve eğitimi nasıl olumlu yönde etkilediğini araştırın ve örnekleri bulun.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 1 – Ders Planı 16: "Sosyal Ağların Dezavantajlarının İncelenmesi"

Amaç: Öğrenciler kişisel mahremiyet kaygılarına, sınırlı doğrudan etkileşime ve yanlış bilginin yayılmasına odaklanarak sosyal ağların olumsuz yönlerini keşfedeceklerdir.

Malzemeler:

- Beyaz tahta ve işaretleyiciler
- Sosyal ağ dezavantajlarını gösteren görseller
- Gerçek zamanlı örnekler için internet erişimi olan cihazlar

Süre: 60 dakika

Özet (10 dakika): 1. Günde tartışılan avantajları kısaca gözden geçirin.

Kişisel Gizlilik Kaygıları ve Sınırlı Doğrudan Etkileşim (25 dakika):

- Sosyal ağlarda kişisel mahremiyetle ilgili riskleri tartışın.
- Aşırı kullanımın yüz yüze etkileşimleri nasıl sınırlayabileceğini keşfedin.





**Funded by
the European Union**

Yanlış Bilginin Yayılması (20 dakika):

- Yanlış bilgilerin veya sahte haberlerin sosyal ağlarda yayılmasıyla ilgili endişeleri giderin.
- Çevrimiçi bilgileri doğrulamanın zorluklarını tartışın.

Grup Tartışması (isteğe bağlı, 15 dakika): Öğrencileri, sosyal ağlardaki gizlilik kaygılarıyla ilgili kişisel deneyimleri hakkında bir grup tartışmasına dahil edin.

Ev Ödevi: Sosyal ağlarla ilgili sınıfta tartışılan potansiyel riskler ve endişeler hakkında kısa bir düşünce yazın.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 1 – Ders Planı 17: "Sosyal Ağların Avantajları ve Dezavantajları - Ölçeğin Dengelenmesi - Eğitimde Sosyal Ağlar ve İnternet Bağımlılığı"

Amaç: Öğrenciler, sosyal ağları eğitime dahil etmenin belirli faydalarını ve hususlarını ve internet bağımlılığının zorluklarını keşfedeceklerdir.

Malzemeler:

- Beyaz tahta ve işaretleyiciler
- Eğitimde sosyal ağları ve internet bağımlılığını gösteren görseller
- Gerçek zamanlı örnekler için internet erişimi olan cihazlar

Süre: 60 dakika

İnceleme (10 dakika):

- Eğitimde Sosyal Ağlarda tartışılan avantaj ve dezavantajları özetleyin.
- Eğitim kurumlarının sosyal ağları öğrenmeye nasıl entegre ettiğini tartışın.
- Eğitimcileri, öğrencileri ve ebeveynleri çevrimiçi platformlar aracılığıyla birbirine bağlamanın faydalarını vurgulayın.

İnternet Bağımlılığı (25 dakika):

- İnternet bağımlılığı kavramını ve bunun sosyal ağlarla ilişkisini keşfedin.
- İnternet bağımlılığına katkıda bulunan psikolojik faktörleri tartışın.





**Funded by
the European Union**

Grup Etkinliği (15 dakika): Öğrenciler küçük gruplar halinde, sosyal ağları eğitim amacıyla kullanmak ve internet bağımlılığından kaçınmak arasında sağlıklı bir denge kurmak için potansiyel stratejileri tartışılar.

Kapanış Düşüncesi (10 dakika): Öğrenciler bireysel olarak, potansiyel dezavantajları azaltırken sosyal ağların faydalarını nasıl en üst düzeye çıkarabilecekleri üzerine derinlemesine düşünürler.

Sonuç ve Sonraki Adımlar: Temel çıkarımları özetleyin, sorumlu sosyal ağ kullanımını ve internet bağımlılığından kaçınmaya yönelik stratejileri tartışın.

Bu üç günlük ders planı, farklı bağlamlarda sorumlu kullanımın rolünü vurgulayarak, sosyal ağların avantaj ve dezavantajlarının kapsamlı bir incelemesini sağlar.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 1 – Ders Planı 18: "Medya Psikolojisine ve Çevrimiçi Yakınlığa Giriş"

Amaç: Öğrenciler İnternet ve sosyal ağların insan davranışı üzerindeki, özellikle de çevrimiçi bağlantılar kurma ve yalnızlığı azaltma üzerindeki etkisini anlayacaklardır.

Malzemeler:

- Beyaz tahta ve işaretleyiciler
- Çevrimiçi etkileşimleri gösteren görseller
- Gerçek zamanlı örnekler için internet erişimi olan cihazlar

Süre: 60 dakika

Medya Psikolojisine Giriş (15 dakika):

- Medya psikolojisini ve bunun dijital etkiyi anlamadaki önemini tanımlayın.
- Aracılı bir gerçeklik olarak televizyonun tarihsel olarak İnternet'in mevcut etkisiyle karşılaştırılmasını tartışın.





**Funded by
the European Union**

Çevrimiçi Yakınlık ve Yalnızlık (25 dakika): Yalnız bireylerin çevrimiçi yakınlık kurmanın yollarını nasıl bulduklarını keşfedin. Çevrimiçi arkadaşlıkların geliştirilmesinde anonimliğin özelliklerini ve yüz yüze iletişimin yokluğunu tartışın.

Grup Tartışması (15 dakika): Öğrencilerin çevrimiçi bağlantılarla ilgili deneyimleri ve dijital etkileşimlerin yalnızlık üzerindeki etkisi üzerine bir tartışma başlatın.

Ödev: Kullanıcıların ruh sağlığına olumlu katkı sağlayan çevrimiçi platformları araştırın ve örnekler getirin.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 1 – Ders Planı 19: "Gençlerin Temel Çevrimiçi Faaliyetleri"

Amaç: Öğrenciler gençlerin günlük rutinlerini ve çevrimiçi etkinliklerini inceleyerek dijital katılımın yaygınlığını anlayacaklar.

Malzemeler:

- Beyaz tahta ve işaretleyiciler
- Çevrimiçi etkinlikleri gösteren görseller
- Gerçek zamanlı örnekler için internet erişimi olan cihazlar

Süre: 60 dakika

Gençlerin Çevrimiçi Faaliyetlerine Giriş (15 dakika):

- İnternetin çocukların günlük rutinlerine kusursuz entegrasyonunu tartışın.
- Gençler arasında çevrimiçi etkileşimin yaygınlığını vurgulayın.

Sosyal Medya Trendleri (25 dakika):

- Sosyal medyanın Avrupalı gençler üzerindeki etkisini keşfedin.
- Gençler arasında sosyal medya tercihlerinin gelişimini tartışın.

Grup Etkinliği – Anket Sonuçlarının Analizi (15 dakika): Gençler arasındaki sosyal medya platformu tercihlerine ilişkin anket sonuçlarını analiz edin ve tartışın.





**Funded by
the European Union**

Ev Ödevi: Kişisel sosyal medya kullanımı ve günlük rutinler üzerindeki potansiyel etkisi üzerine düşünün.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 1 – Ders Planı 20: "Sosyal Medyanın Avrupalı Gençler Üzerindeki Etkisi"

Amaç: Öğrenciler sosyal medyanın Avrupalı gençlerin günlük yaşamları ve tercihleri üzerindeki derin etkisini anlayacaklardır.

Malzemeler:

- Beyaz tahta ve işaretleyiciler
- Sosyal medya kullanım eğilimlerini gösteren görseller
- Gerçek zamanlı örnekler için internet erişimi olan cihazlar

Süre: 60 dakika

Sosyal Medya Etkisine Genel Bakış (15 dakika):

- Avrupalı gençliğin sosyal medyadaki yaygın varlığını tartışın.
- Gençler arasında sosyal medya kullanımındaki değişen eğilimleri inceleyin.

İnteraktif Diyagram Analizi (25 dakika):

- Etkileşimli diyagramı kullanarak anket sonuçlarını analiz edin.
- Facebook'tan diğer platformlara geçişi ve akıllı telefon sahipliğinin etkisini tartışın.





**Funded by
the European Union**

Grup Tartışması – Akıllı Telefon Kullanımının Etkisi (15 dakika): Yaygın akıllı telefon kullanımının davranış, iletişim kalıpları ve çevrimiçi etkinlikler üzerindeki etkilerini tartışın.

Ödev: Sosyal medyanın gençler üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini araştırın ve örnekler getirin.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 1 – Ders Planı 21: "Video Oyunlarının Gençler Üzerindeki Etkisi"

Amaç: Öğrenciler, gençler arasında video oyunu oynamanın yaygınlığını ve etkilerini keşfedecekler.

Malzemeler:

- Beyaz tahta ve işaretleyiciler
- Video oyunu endüstrisi istatistiklerini gösteren görseller
- Gerçek zamanlı örnekler için internet erişimi olan cihazlar

Video Oyunu Etkileşimine Giriş (15 dakika): - Gençler arasında video oyunu katılımının yaygınlığını tartışın. - El becerisi ve bilgisayar okuryazarlığı gibi olumlu yönleri vurgulayın.

Gelişmiş Video Oyunu Etkisi (25 dakika): Teknolojik gelişmelerin video oyunu endüstrisi üzerindeki etkisini keşfedin. Video oyunlarının sosyal yanlısı ve potansiyel olumsuz etkilerine ilişkin araştırma bulgularını tartışın.

Grup Etkinliği – Vaka Analizi (15 dakika): Video oyunları ile ergenlerde saldırgan davranışlar arasındaki korelasyona ilişkin vaka çalışmalarını analiz edin.

Ev Ödevi: Video oyunları ile ilgili kişisel deneyimler üzerine düşünün ve bunların davranış üzerindeki potansiyel etkilerini değerlendirin.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 1 – Ders Planı 22: "Eğitim Amaçları ve Çevrimiçi Fırsatlar/Riskler"

Amaç: Öğrenciler teknolojinin eğitimdeki rolünü anlayacak ve çevrimiçi fırsatları ve riskleri keşfedeceklerdir.

Malzemeler:

- Beyaz tahta ve işaretleyiciler
- Çevrimiçi fırsatları ve riskleri gösteren görseller
- Gerçek zamanlı örnekler için internet erişimi olan cihazlar

Süre: 60 dakika

Teknolojinin Eğitime Entegrasyonu (15 dakika):

- Öğrencilerin teknolojiyi özellikle eğitim amaçlı olarak hayatlarının çeşitli yönlerine nasıl entegre ettiklerini tartışın.

Çevrimiçi Fırsatlar ve Riskler (25 dakika):

- Çocuklara yönelik çevrimiçi fırsatların ve risklerin sınıflandırılmasını keşfedin.
- Çevrimiçi etkinliklerin eğitimsel öğrenme, dijital okuryazarlık ve sosyal katılım üzerindeki etkisini tartışın.

Grup Tartışması – Teknoloji Kullanımının Dengelenmesi (15 dakika): Potansiyel riskleri azaltırken eğitim amaçlı teknoloji kullanımını dengelemeye yönelik stratejileri tartışın.





**Funded by
the European Union**

Sonuç ve Düşünme (5 dakika): Haftanın önemli öğrenmelerini özetleyin. Öğrencileri dijital davranışları üzerinde düşünmeye ve bilinçli seçimler yapmaya teşvik edin.





**Funded by
the European Union**

7. Vaka Çalışmaları

Örnek Olay 1: *Aşağıdaki açıklamayı yorumlayınız: “Hayatımızın çoğunu sanal dünyada geçiriyoruz.”*

Bu ifade sizin için ne ölçüde geçerlidir? Hangi toplumsal değişimlerle karşılaştınız? Kişisel düzeyde neler değişti? Bu değişiklikleri nasıl değerlendiriyorsunuz? Onları iyi mi yoksa kötü mü buluyorsunuz?

Aşağıdaki olası bir yorum örneğidir. Ancak diğer herhangi bir gerekçeli cevap da aynı derecede doğrudur. Katılımcıyla etkileşime geçmek için diğer soruları kullanabilir ve sanal geçişle ilgili olarak barındırabilecekleri olası korkular konusunda ortak bir tartışma yapabilirsiniz.

"Hayatımızın çoğunu sanal dünyada geçiriyoruz" ifadesi, zamanımızın ve günlük aktivitelerimizin önemli bir kısmının dijital veya çevrimiçi ortamlarda gerçekleşen etkileşimlere, deneyimlere ve etkileşimlere ayrıldığını göstermektedir. Bu, internet, sosyal medya, video oyunları ve diğer çevrimiçi platformlar da dahil olmak üzere dijital teknolojinin rutinlerimize ve yaşam tarzlarımıza derinden entegre olduğu anlamına geliyor.

Bu entegrasyon, fiziksel dünya ile dijital alan arasındaki çizgiyi bulanıklaştırarak etkileşimlerimizin, iletişimimizin, eğlencemizin ve hatta çalışmamızın ne ölçüde çevrimiçi kanallar aracılığıyla yürütüldüğünü vurguluyor. Açıklamada teknolojinin





**Funded by
the European Union**

günlük deneyimlerimiz üzerindeki dönüştürücü etkisinin ve insan etkileşimi ve katılımının gelişen doğasının altı çiziliyor.





**Funded by
the European Union**

Örnek Olay 2: *Uzmanlar internetin bir zorunluluk olduğunu iddia ediyor. Ne düşünüyorsunuz? İnternetin faydaları nelerdir? İnternetin dezavantajları nelerdir? Lütfen avantaj ve dezavantajlarını tartışın ve buna göre değerlendirip değerlendirmenizi gerekçelendirerek bir sonuca varın.*

Aşağıda bir yanıt örneği verilmektedir. Ancak sağlam gerekçelere sahip diğer cevaplar da aynı derecede doğrudur. Öğrencilerinizin veya katılımcılarınızın sonuç şeklinde görüşlerini yeterince ifade edebilmeleri önemlidir.

Uzmanlar internetin bir ihtiyaç olduğunu iddia ediyor: Günümüz dünyasında pek çok uzman internetin bir lüks olmaktan çıkıp bir ihtiyaç haline geldiğini ileri sürüyor. Bu iddianın kökeni internetin iletişim, eğitim, iş, eğlence ve daha fazlası dahil olmak üzere günlük yaşamın çeşitli yönlerine yaygın biçimde entegrasyonundan kaynaklanmaktadır. İnternet, bilgiye erişim, başkalarıyla bağlantı kurma, işlem yapma ve hatta sivil faaliyetlere katılma için temel bir araç haline geldi. Küresel iletişimi, bilgi yaymayı ve bilgi alışverişini sağlamadaki rolü, uzmanların onu kişisel, mesleki ve toplumsal gelişim için temel bir kaynak olarak görmesine yol açtı.

İnternetin faydaları:

- **Bilgiye erişim:** İnternet, çeşitli konularda çok büyük miktarda bilgiye anında erişim sağlayarak sürekli öğrenmeyi ve bilgi paylaşımını teşvik eder.
- **İletişim:** E-posta, mesajlaşma uygulamaları, sosyal medya ve görüntülü aramalar yoluyla gerçek zamanlı iletişime olanak tanıyarak dünyanın her yerindeki insanları birbirine bağlar.





**Funded by
the European Union**

- **Küresel bağlantı:** İnternet coğrafi boşlukları kapatarak uluslararası işbirliklerini, dostlukları ve kültürel alışverişi teşvik eder.
- **Eğitim:** Çevrimiçi kaynaklar, kurslar ve e-öğrenme platformları, eğitimi daha geniş bir kitle için erişilebilir hale getirerek öğrenmede esneklik sunar.
- **İş ve ticaret:** İnternet, e-ticareti, çevrimiçi pazarlamayı ve uzaktan çalışmayı destekleyerek işletmenin büyümesini ve yeniliği kolaylaştırır.
- **Eğlence:** Yayın hizmetleri, oyun platformları ve çevrimiçi içerik, çok çeşitli eğlence seçenekleri sunar.
- **Bilgi paylaşımı:** Bloglar, forumlar ve sosyal medya, bireylerin bakış açılarını, uzmanlıklarını ve yaratıcılıklarını küresel bir izleyici kitlesiyle paylaşmalarına olanak tanır.
- **Araştırma ve yenilik:** İnternet, işbirliği ve fikir alışverişi için bir platform sağlayarak araştırma ve yeniliği hızlandırır.

İnternetin dezavantajları:

1. **Gizlilik endişeleri:** Çevrimiçi etkinlikler gizlilik ihlallerine, veri hırsızlığına ve kişisel bilgilere yetkisiz erişime yol açabilir.
2. **Siber güvenlik tehditleri:** İnternet, güvenliği tehlikeye atan siber saldırılara, virüslere, kötü amaçlı yazılımlara ve bilgisayar korsanlığı girişimlerine karşı savunmasızdır.
3. **Dijital bağımlılık:** Aşırı internet kullanımı dijital bağımlılığa yol açarak zihinsel sağlığı ve sosyal etkileşimleri etkileyebilir.
4. **Yanlış Bilgi:** İçerik paylaşımının kolaylığı, yanlış bilgilerin ve yanlış bilgilerin yayılmasına yol açabilir.
5. **Sosyal izolasyon:** İnternete aşırı bağımlılık, yüz yüze etkileşimleri azaltarak sosyal izolasyona yol açabilir.
6. **Siber Zorbalık:** Çevrimiçi platformlar siber zorbalık, taciz ve nefret söylemi için kullanılabilir.





**Funded by
the European Union**

- 7. Sağlık sorunları:** Uzun süreli ekran süresi dijital göz yorgunluğuna, hareketsiz yaşam tarzına ve uyku bozukluklarına yol açabilir.
- 8. Dijital uçurum:** Herkesin internete eşit erişimi yoktur, bu da sosyoekonomik faktörlere dayalı dijital uçuruma katkıda bulunur.

Bu nedenle internetin bir zorunluluk olarak statüsü, modern yaşamın çeşitli yönleri üzerindeki dönüştürücü etkisinden kaynaklanmaktadır. Çok sayıda fayda sunmasına rağmen dezavantajları sorumlu kullanımı, siber güvenlik önlemlerini ve olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik sürekli çabaları gerektirmektedir.





**Funded by
the European Union**

Vaka Çalışması 3: Siber uzay tamamen işlevsel ve göreve dayalı bir ortamdır ancak aynı zamanda duygusal ve insani bir yanı da vardır. Siber uzaya dayalı insan ilişkilerinin en az beş özelliğini yazın.

Aşağıda bir yanıt örneği verilmektedir. Ancak sağlam gerekçelere sahip diğer cevaplar da aynı derecede doğrudur.

1. Anonimlik ve kimlik keşfi: Çevrimiçi platformlar, bireylerin kimliklerinin farklı yönlerini keşfetmelerine olanak tanıyan bir düzeyde anonimlik sağlar. İnsanlar, gerçek dünyadaki yargıların kısıtlamaları olmadan düşüncelerini, duygularını ve görüşlerini ifade etmekte kendilerini daha özgür hissedebilirler.

2. Küresel erişim ve çeşitlilik: Siber uzay coğrafi sınırları aşarak farklı kültürel geçmişlere, dillere ve bakış açılarına sahip insanlar arasında bağlantı kurulmasını sağlar. Bu çeşitlilik tartışmaları zenginleştirir ve kültürler arası anlayışı teşvik eder.

3. İletişim kolaylığı: Dijital iletişim araçları hızlı ve sürekli etkileşimi kolaylaştırarak bireylerin zaman dilimlerinden veya fiziksel mesafeden bağımsız olarak ilişkilerini sürdürmelerine olanak tanır. Bu iletişim kolaylığı tutarlı bağlantıları teşvik eder.

4. Empati ve duygusal paylaşım: Fiziksel varlığın olmamasına rağmen bireyler siber uzayda sıklıkla duygusal bağlar kurarlar. İnsanlar metinler, emojiler ve sanal ifadeler aracılığıyla kişisel deneyimlerini paylaşıyor, destek sunuyor ve empati gösteriyor.

5. Niş topluluklar ve ortak ilgi alanları: Çevrimiçi platformlar, ortak ilgi alanları veya hobiler etrafında yoğunlaşan uzmanlaşmış toplulukların oluşturulmasına olanak tanır.





**Funded by
the European Union**

Niş tutkulara sahip insanlar, benzer düşüncelere sahip bireyleri bulabilir ve güçlü bağlantılar geliştirebilir.

6. Seçici öz sunum: Bireyler çevrimiçi olarak paylaştıkları üzerinde kontrole sahiptir ve bu onlara kendilerinin seçilmiş bir versiyonunu sunma olanağı tanır. Bu seçici kendini sunma, ortak değerlere veya ilgilere dayalı derin bağlantılara yol açabilir.

7. Çevrimiçi engelleme etkisi: Yüz yüze etkileşimlerin yokluğu, "çevrimiçi engelleme etkisi" olarak adlandırılan ve bireylerin kendilerini daha fazla hissettiği bir olguya yol açabilir.

Duygularını ve düşüncelerini bazen çevrimdışı etkileşimlerde olamayacak kadar ifade etme özgürlüğüne sahipler.

8. Sanal destek ağları: İnsanlar zor zamanlarda duygusal destek için sıklıkla siber uzaya yönelirler. Çevrimiçi topluluklar, mücadeleleri paylaşmak, tavsiye almak ve başkalarının anlayışında teselli bulmak için güvenli bir alan sağlar.

9. Samimiyet ve güven oluşturma: Bazı siber uzay ilişkileri, dijital ortamda kurulurken derin düzeyde yakınlık ve güven geliştirebilir. İnsanlar derin bağlantılara yol açan kişisel hikayeleri, zayıf noktaları ve duyguları paylaşabilirler.

10. Dijital nostalji: Siberuzay temelli ilişkiler, fiziksel mekanların duygusal değer taşımasına benzer şekilde, nostalji duygularını ve insanları birbirine bağlamada rol oynayan dijital platformlara bağlılığı uyandırabilir.

Sanal ve sanal olmayan ilişkiler, gözlemlenmesi ve bilinmesi gereken önemli farklılıklara sahiptir. Ancak bu özellikler, siber uzaydaki insan ilişkilerinin çok yönlü





**Funded by
the European Union**

doğasını sergiliyor ve dijital alanda gelişebilecek duygusal bağların ve anlamlı bağlantıların altını çiziyor.





**Funded by
the European Union**

Vaka Çalışması 4: Çevrimiçi ve çevrimdışı ortam kullanıcının kişiliğini nasıl etkiliyor?

Aşağıda bir yanıt örneği verilmektedir. Ancak sağlam gerekçelere sahip diğer cevaplar da aynı derecede doğrudur.

Birey çevrimiçi bir ortamla karşılaştığında ortaya çıkan etkiler:

1. Seçici kendini sunum: Çevrimiçi platformlar, bireylerin belirli özelliklerini vurgularken diğerlerini küçümseyerek kendilerinin seçilmiş bir versiyonunu sunmalarına olanak tanır. Bu seçici kendini sunum, kişinin kendi kimliğine ilişkin algısını ve başkalarının onu nasıl algıladığını etkileyebilir.

2. Anonimlik ve engellenme: Çevrimiçi ortamın sağladığı anonimlik, "çevrimiçi engelleme etkisi" adı verilen bir olguya yol açabilir. İnsanlar düşüncelerini ve duygularını özgürce ifade etmekte kendilerini daha rahat hissedebilirler; bu da kişiliklerinin çevrimdışı etkileşimlerde ifade etmekte tereddüt edebilecekleri yönlerini ortaya çıkarabilir.

3. Kimlik keşfi: Çevrimiçi ortam, bireylere kimliklerinin farklı yönlerini keşfetmeleri için bir alan sağlar. İnsanlar yeni ilgi alanlarını, hobileri ve kişilikleri deneyebilir ve bu da potansiyel olarak kişiliklerinin gizli yönlerinin keşfedilmesine yol açabilir.

4. Azalan sosyal ipuçları: Çevrimiçi iletişim, yüz yüze etkileşimlerde mevcut olan beden dili ve ses tonu gibi sözel olmayan ipuçlarının çoğundan yoksundur. Bu, kişilik özelliklerinin başkaları tarafından nasıl algılandığını ve yorumlandığını etkileyebilir.





**Funded by
the European Union**

5. Dijital besleme: Sosyal medyadaki beğeniler, yorumlar ve paylaşımlar gibi çevrimiçi etkileşimler ve geri bildirimler, belirli davranışları ve kişilik özelliklerini güçlendirebilir. Kullanıcılar kişiliklerinin belirli yönlerinin çevrimiçi olarak doğrulanmasını ve pekiştirilmesini isteyebilirler.

Bir kişi çevrimdışı bir ortamla karşılaştığında ortaya çıkan etkiler:

1. Yüz Yüze Etkileşim: Çevrimdışı etkileşimler, sözel olmayan ipuçlarını gözlemlemek ve bunlara uyum sağlamak için zengin fırsatlar sağlar, sosyal becerilerin ve empatinin gelişimini teşvik eder. Kişisel etkileşimler bireylerin kendilerini nasıl algıladıklarını ve sunduklarını etkileyebilir.

2. Sosyalleşme ve Akran Etkisi: Çevrimdışı ortamlar, özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde, aile, arkadaşlar ve akranlarla olan etkileşimler yoluyla kişilik gelişimini büyük ölçüde etkiler. Bu etkileşimler değerleri, inançları ve sosyal davranışları şekillendirir.

3. Fiziksel Ortamlar: Bireylerin yaşadığı, çalıştığı ve sosyalleştiği fiziksel çevre onların kişiliğini etkileyebilir. Örneğin kentsel bir ortam, kırsal ortama göre farklı kişilik özelliklerini teşvik edebilir.

4. Kültürel Normlar: Çevrimdışı kültürel normlar ve toplumsal beklentiler, bireylerin kişiliklerini nasıl ifade ettiklerini şekillendirebilir. Farklı kültürler belirli özelliklere, davranışlara ve tutumlara değer verir ve onları teşvik eder. Çevrimiçi ortamda sergilenen kültürel normlardan farklılık gösterirler.





**Funded by
the European Union**

5. Şahsen Deneyimler: Seyahat, açık hava etkinlikleri veya hobilerle ilgilenmek gibi çevrimdışı deneyimler, kişinin büyümesine, ilgi alanlarına ve karakter gelişimine katkıda bulunur, kişi doğrudan orada olduğunda ve kişinin yüzleştiği mesafeyle yüzleşmediğinde farklı şekilde değerlendirir. sanal bağlantı sergilenir.

Hem çevrimiçi hem de çevrimdışı ortamlar, kullanıcının kişiliği üzerinde önemli etkiler yaratır. Çevrimiçi ortam, kimlik keşfine, seçici kendini sunuma ve farklı bakış açılarına maruz kalmaya izin verirken, çevrimdışı ortam, yüz yüze etkileşimler ve kültürel normlar yoluyla sosyal becerilerin, değerlerin ve davranışların geliştirilmesine katkıda bulunur.

Bu birleşik etkiler bireyin kişiliğinin karmaşıklığına ve çok boyutluluğuna katkıda bulunur. Ancak bunların, bireyin bakış açısına ve içinde bulundukları durumun bağlamına bağlı olarak, iki ortamın sahip olduğu genel eğilimler ve fırsatlar ve dezavantajlar olduğunu belirtmek önemlidir.





**Funded by
the European Union**

Örnek Olay 5: Kullanıcıların samimi ve keyifli bir ortamda bir arada yaşayabilmeleri için sanal dünyaya ilişkin evrensel kurallarınızı belirtin. Bunları sanal dünyanın “bir arada yaşama kuralları” olarak biliyor olabilirsiniz.

Bireylerin sahip olduğu değere bağlı olarak her türlü cevap mümkündür.

Sanal dünya için bu bir arada yaşama kurallarını belirttikten sonra, bu kurallara uymamanın sonuçlarından bahsedin.

Katılımcıları kuralları eleştirel bir şekilde değerlendirmeye ve kuralları sorgulamaya teşvik edin. Lütfen bu kuralları ihlal ettiklerinde internetteki suiistimallerin kendilerine ve başkalarına verebileceği sonuçların ve olası duygusal zararların farkında olduklarından emin olun.





**Funded by
the European Union**

7. Referanslar

1. Abbate, J. (2000). Internetz'i icat etmek. MİT Basın..
2. Anderson, T. ve Dron, J. (2010). Üç kuşak uzaktan eğitim pedagojisi. Açık ve Dağıtılmış Öğrenmede Uluslararası Araştırma İncelemesi, 12(3).
3. Berners-Lee, T. (1999). Web'i Dokumak: World Wide Web'in Orijinal Tasarımı ve Nihai Kaderi. HarperCollins.
4. Bélanger, F. ve Watson-Manheim, MB (2006). Sanal ekipler ve iletişim teknolojisinin tahsis edilmesi: Medya yapışkanlığı kavramının araştırılması. MIS Üç Aylık, 30(2), 305-335.
5. Boyd, D. ve Ellison, NB (2007). Sosyal ağ siteleri: Tanımı, tarihçesi ve bursu. Bilgisayar Aracılı İletişim Dergisi, 13(1), 210-230.
6. Castells, M. (2001). İnternet galaksisi: İnternet, iş dünyası ve toplum üzerine düşünceler. Oxford Üniversitesi Yayınları.
7. C eci, L.(2023) "Küresel TikTok Kullanıcılarının Sayısı 2025." *Statista* , 5 Eylül 2022, www.statista.com/statistics/1327116/number-of-global-tiktok-users/. Erişim tarihi: 20 Aralık 2023.
8. Ceci, L.(2023) "WhatsApp Küresel Benzersiz Kullanıcı Sayısı 2022." *Statista* , www.statista.com/statistics/1306022/whatsapp-global-unique-users/. Erişim tarihi: 20 Aralık 2023.
9. Cortada, JW (2000). Bilgi İşçisinin Yükselişi. Butterworth-Heinemann.
10. Boyd, d. ve Ellison, NB (2007). Sosyal ağ siteleri: Tanımı, tarihçesi ve bursu. Bilgisayar Aracılı İletişim Dergisi, 13(1), 210-230.
11. Chaffey, D. ve Ellis-Chadwick, F. (2019). Dijital Pazarlama. Pearson.
12. Dunbar, RI (2016). Çevrimiçi sosyal medya, çevrimdışı sosyal ağların boyutunu sınırlayan kısıtlamaları ortadan kaldırıyor mu? Royal Society Açık Bilim, 3(1), 150292.





**Funded by
the European Union**

13. Dixon, S.(2023) "Dünya Çapındaki Instagram Kullanıcıları 2023." *Statista* , 15 Şubat 2023, www.statista.com/statistics/183585/instagram-number-of-global-users/. Erişim tarihi: 20 Aralık 2023.
14. Dutta, S. ve Mia, I. (2010). Bilgi güvenliği ve gizlilik.
15. "Facebook – Dünya Çapındaki Günlük Kullanıcılar 2023." *Statista* , de.statista.com/statistik/daten/studie/222135/umfrage/taeglich-aktive-facebook-nutzer-weltweit/. Erişim tarihi: 20 Aralık 2023.
16. Hargittai, E. (2002). İkinci düzey dijital uçurum: İnsanların çevrimiçi becerilerindeki farklılıklar. *İlk Pazartesi*, 7(4).
17. Hertlein, KM, Blumer, ML ve Mihalik, A. (2012). Romantik ilişkilerde uzun mesafeli iletişim: Üniversite öğrencilerinin deneyimlerinin rolü. *Siberpsikoloji, Davranış ve Sosyal Ağ*, 15(6), 337-342.
18. Kemp, S.(2023) "En Son Facebook Messenger İstatistikleri: Bilmeniz Gereken Her Şey." *DataReportal – Küresel Dijital Analizler* , datareportal.com/essential-facebook-messenger-stats.
19. Kowalski, RM, Giumetti, GW, Schroeder, AN ve Lattanner, MR (2014). Dijital çağda zorbalık: Gençler arasındaki siber zorbalık araştırmalarının eleştirel bir incelemesi ve meta-analizi. *Psikolojik Bülten*, 140(4), 1073-1137.
20. Lyon, D. (2003). Sosyal sınıflandırma olarak gözetim: Gizlilik, risk ve otomatik ayrımcılık. Routledge.
21. Shepherd, J. (2023) "2022'de Bilmeniz Gereken 21 Temel YouTube İstatistiği." *Sosyal Çoban* , 23 Şubat 2023, thesocialshepherd.com/blog/youtube-statistics. Erişim tarihi: 20 Aralık 2023.
22. Spitzberg, BH ve Hoobler, G. (2002). Siber taciz ve kişilerarası terörizm teknolojileri.
23. Turban, E., King, D., Lee, JK, Liang, TP ve Turban, DC (2008). Elektronik Ticaret: Yönetimsel Bir Perspektif. Prentice Salonu.





**Funded by
the European Union**

24. Vosoughi, S., Roy, D. ve Aral, S. (2018). Doğru ve yanlış haberlerin internette yayılması. *Bilim*, 359(6380), 1146-1151.
25. Wasko, MM ve Faraj, S. (2005). Neden paylaşmalıyım? Elektronik uygulama ağlarında sosyal sermaye ve bilgi katkısının incelenmesi. *MIS Üç Aylık Bülten*, 29(1), 35-57.





Funded by
the European Union

“LOG IN BACK THE REAL LIFE”

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Eğitim materyali

BÖLÜM 2:

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

ARDA BERATUNG & BILDUNG GmbH



Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Bunlardan ne Avrupa Birliği ne de EACEA sorumlu tutulamaz.





**Funded by
the European Union**

BÖLÜM 2: İNTERNET BAĞIMLILIĞI

İçindekiler

1. Giriş.....	133
2. Öğrenim hedefleri.....	137
3. İnternet.....	138
3.1 İnternetin tanımı.....	138
3.2 İnternetin evrimi ve kullanımı.....	139
3.3 Sosyal medya.....	140
4. İnternet kullanımı.....	142
4.1 İnternet kullanımına ilişkin genel bilgiler.....	142
4.2 İnternet kullanımının avantajları ve dezavantajları.....	144
4.3 Çocuk ve ergenlerin internet kullanımı.....	149
5. İnternet bağımlılığı.....	151
5.1 İnternet bağımlılığının tanımı.....	151
5.2 İnternet bağımlılığının belirtileri.....	155
5.3 İnternet bağımlılığıyla mücadele.....	156
5.4 Ebeveynlerin rolü.....	158
5.5 Öğretmenlerin rolü.....	161
5.6 Diğer kilit oyuncuların rolleri.....	162
5.7 Tedavi.....	163
6. İnternetin sağlıklı kullanımı.....	165
7. Ders Planları.....	167
8. Vaka çalışmaları.....	182
9. Referanslar.....	188





**Funded by
the European Union**

1. Giriş

Kitabın bu bölümünde internet ve internet bağımlılığı ele alınıyor. Günümüz dijital çağında internet hayatımızın, özellikle de çocuk ve ergenlerin hayatlarının ayrılmaz bir parçası haline geldi. İnternet platformlarının üretken kullanıcılarıdır ve günlük hayatlarının önemli bir kısmını çevrimiçi olarak geçirirler. İnterneti iletişim kurmak ve bağlantı kurmak, kendilerini bilgilendirmek, olumlu bir küresel etki yaratmak ve eğlence gibi çeşitli amaçlarla kullanıyorlar.

Ancak internet kullanımının çocuklar ve ergenler açısından olumlu yanlarının yanı sıra olumsuz sonuçları da olabiliyor. Bu tür olumsuz sonuçların katalizörlerinden biri, başkalarıyla ilişkiler, zihinsel ve fiziksel sağlık, bireylerin akademik ve iş yaşamları üzerinde ciddi ve korkunç etkiler yaratabilen internet bağımlılığıdır.

Sonuç olarak internet çocuklar ve ergenler için hem yararlı hem de tehlikelidir. Sosyal medyanın faydalarını ve zorluklarını dengelemek, çocukların ve ergenlerin dijital ortamda güvenli ve sorumlu bir şekilde gezinmelerini sağlamak için öğretmenler, ebeveynler ve bir bütün olarak toplum arasında işbirlikçi bir çaba gerektirir.

İnternetin açıklaması: Genellikle "bilgi otoyolu" olarak anılan internet, veri ve bilgi akışını kolaylaştıran, birbirine bağlı sunucu ve bilgisayarlardan oluşan küresel bir ağıdır. Kesintisiz iletişime, devasa bilgi depolarına erişime ve coğrafi sınırların ötesinde sanal topluluklar yaratılmasına olanak tanır. İnternetin Gelişimi ve Uygulamaları: İnternetin tarihi, basit bir akademik ve askeri araç olmasıyla başlar ve modern dünyamızı şekillendiren devrim niteliğinde bir güç haline gelmesiyle sona erer. Bu ilerleme, World Wide Web'in ortaya çıkışını, protokollerin





**Funded by
the European Union**

gelişimini ve internet özellikli cihazların yaygınlaşmasını içermektedir. Bunun uygulamalarına ticaret, eğitim, eğlence, iletişim gibi pek çok alanda rastlamak mümkün.

Sosyal Medya: Sosyal medya platformları internetin etkisinin önemli bir bileşenidir. Sosyal medya bilginin hızla yayılmasını sağlar ve bölgesel sınırların ötesinde bağlantılar oluşturur. Facebook, Instagram ve Twitter gibi sosyal medya siteleri etkileşim kurma, hikaye alışverişinde bulunma ve uluslararası diyaloglara katılma şeklimizi tamamen değiştirdi.

İnterneti Kullanmak: Dijital Dünyalarda Dolaşmak

İnternet Kullanımına İlişkin Genel Bilgiler:

İnternet kullanımı etkileşimlerimizi, öğrenmemizi ve çalışma hayatımızı etkileyen günlük bir ihtiyaç haline geldi. Bu bölüm, e-ticaretten eğlenceye, araştırma ve iletişime kadar internetin birçok kullanımını inceliyor.

İnternet kullanmanın yararları ve sakıncaları: İnternetin birçok faydası olmasına rağmen sakıncaları da vardır. Çevrimiçi işbirliğinin, anında iletişimin ve bilgi kullanılabilirliğinin avantajlarını tanımak önemli olsa da aşırı bilgi yüklemesi, siber riskler ve mahremiyet erozyonu gibi olası dezavantajların farkında olmak da önemlidir.

Çocuk ve Ergenlerin İnternet Kullanımı: İnternet kullanımı söz konusu olduğunda çocuk ve ergenlerin özel dikkatleri vardır. Bu bölüm, hem olası tehlikeleri ve sorunları hem de sosyalleşme ve öğrenme fırsatlarını dikkate alarak genç nesillerin dijital ortamla etkileşime girmelerinin birçok yolunu araştırıyor.





**Funded by
the European Union**

İnternet Bağımlılığı: Dijital Engellerle Başa Çıkmak

"İnternet bağımlılığı" terimi, kişinin kişisel, akademik veya profesyonel yaşamı üzerinde çeşitli zararlı etkilere sahip olabilecek takıntılı ve aşırı internet kullanımını ifade eder. Olumsuz sonuçlarının farkında olsa bile kişinin çevrimiçi davranışını dizginleyememesidir.

İnternet bağımlılığının belirtileri:

İnternet bağımlılığının semptomlarını anlamak, teşhis etmek için çok önemlidir. Bu belirtiler arasında çevrimiçi ortamda aşırı zaman harcamak, yükümlülükleri göz ardı etmek, çevrimdışıyken yoksunluk belirtileri yaşamak ve gerçek dünya ilişkilerini zedeleyecek derecede çevrimiçi etkinliklere takıntılı olmak yer alabilir.

İnternet Bağımlılığıyla Mücadele: İnternet bağımlılığıyla mücadele etmek için farklı bir strateji uygulamak gerekir. Bu bölüm, zaman yönetimi, kişisel farkındalık ve ihtiyaç duyulduğunda profesyonel yardım alma konularına odaklanarak insanların çevrimiçi etkinliklerinin kontrolünü geri almalarının yollarını inceliyor.

Ebeveyn Rolü: Ebeveynler, çocuklarının internet bağımlılığı geliştirme olasılığını azaltmada çok önemlidir. Bu bölüm açık iletişimi teşvik etmeye, evde sağlıklı dijital ortamlar oluşturmaya ve uygun sınırlar koymaya yönelik teknikleri kapsamaktadır.

Öğretmenin Rolü: Öğretmenler sorumlu dijital vatandaşlar oluşturmada önemli bir rol oynamaktadır. Bu bölüm, eğitimcilerin öğrencilerin interneti sorumlu bir şekilde kullanmayı öğrenmelerine, eleştirel düşünme yeteneklerini geliştirmelerine ve destekleyici bir çevrimiçi öğrenme ortamı sağlamalarına nasıl yardımcı olabileceğini açıklamaktadır.





**Funded by
the European Union**

Diğer Önemli Oyuncuların Roller:

Ebeveynler ve eğitimcilerin yanı sıra internet bağımlılığı konusuna dahil olan diğer taraflar arasında yasa koyucular, teknoloji şirketleri ve ruh sağlığı uzmanları da yer alıyor. Bu bölüm, bu önemli tarafların dijital etkileşime yönelik düşünceli ve dengeli bir yaklaşımı teşvik etme konusundaki ortak sorumluluklarını incelemektedir.

Tedavi: Ciddi internet bağımlılığı yaşayan kişiler için uzman yardımı almak çok önemlidir. Bu bölümde takıntılı çevrimiçi alışkanlıkların üstesinden gelmek için yardım arayan kişilere yönelik terapi yöntemleri, danışmanlık hizmetleri ve destek gruplarının bir özeti verilmektedir.

Doğru İnternet Kullanımı: İnternet ile olumlu bir bağlantı kurmak çok önemlidir. Bu bölüm, öz denetim, sorumlu dijital vatandaşlık ve çeşitli çevrimiçi deneyimler arayışına odaklanarak insanların interneti nasıl sorumlu ve bilgili bir şekilde kullanabileceği konusunda tavsiyeler sunmaktadır.

Bu konuları çalışmanın amacı, İnternet'in teknik nüanslarına hakim olmanın yanı sıra, İnternet'in insanları bireysel olarak, ilişkilerde ve genel olarak toplumda nasıl etkilediğine dair kapsamlı bir anlayış elde etmektir.





**Funded by
the European Union**

2. Öğrenme Hedefleri

Bu bölümde öğrenciler internet bağımlılığını derinlemesine inceleyerek diğer öğrencilere liderlik etmeye çalışacak, karmaşıklıklarına ilişkin gelişmiş bir anlayış geliştirecek ve hafifletme ve rehberlik için yararlı bakış açıları sağlayacaklardır.

İnternet Ortamını İnceleyin: Sosyal medyanın ortaya çıkışına vurgu yaparak, gelişimini takip ederek ve birçok uygulamasını araştırarak interneti kapsamlı bir şekilde kavrayın.

İnternet Bağımlılığını Tanımlayın: İnternet bağımlılığının sonuçlarını anlayın ve onu normal internet kullanımından ayıran net bir tanım sağlayın.

Gençlerin İnternet Kullanımını Analiz Edin: Çocukların ve gençlerin interneti nasıl kullandıklarını inceleyin, çevrimiçi varlıklarının hem avantajlarını hem de dezavantajlarını vurgulayın.

İnternet Bağımlılığı Belirtilerini Tanıyın: İnternet bağımlılığının belirtilerini kabul edin ve anlayın, seyrek kullanım ile sorunlu davranış belirtileri arasındaki farkları tanıyın.

İnternet Bağımlılığını Tedavi Edin: Hem bireysel hem de grup girişimlerini dikkate alarak internet bağımlılığını önlemeye yönelik pratik yöntemleri inceleyin.

Ebeveynlerin ve Öğretmenlerin Kritik Rollerini Tanıyın: Ebeveynlerin ve öğretmenlerin internet bağımlılığıyla mücadelede eğitim, önleme ve müdahale dahil olmak üzere oynadıkları önemli rollerin bilincinde olun.

Önemli Paydaşları Dahil Edin: Ebeveynler ve eğitimcilerin yanı sıra, toplum liderleri ve ruh sağlığı profesyonelleri de dahil olmak üzere çeşitli paydaşların internet bağımlılığını azaltmadaki öneminin farkında olun.

Tedavi Seçeneklerinizi İnceleyin: Bireyselleştirilmiş terapilerin değerini akılda tutarak çeşitli internet bağımlılığı tedavi yöntemlerini inceleyin.





**Funded by
the European Union**

Sorumlu ve Bilinçli İnternet Kullanımını Teşvik Edin: Sorumlu ve düşünceli kullanım yöntemlerine odaklanarak insanlar ve internet arasında nasıl olumlu bir ilişki kuracağınızı öğrenin.

Gerçek Dünyadan Örnek Olay İncelemelerini İnceleyin: İnternet bağımlılığı örneklerini gösteren ve bunun nasıl ortaya çıktığı ve çözüldüğüne dair aydınlatıcı bilgiler sunan gerçek dünyadaki örnek olay çalışmalarını düşünün.

Referansları Kullanarak Bilgi Oluşturun: İnternet bağımlılığı konusunda sağlam bir bilgi temeli oluşturmak için güvenilir kaynakları ve araştırmaları kullanarak çeşitli referanslara erişin ve bunlardan yararlanın.

3. İnternet

3.1 İnternetin Tanımı

İnternet, birbirine bağlı bilgisayarlardan oluşan küresel bir ağıdır. Bilgiye dayalı hemen hemen her amaç için kullanılabilir ve ona bağlanan herkes tarafından erişilebilir.

İnternet pek çok farklı amaç için kullanılabilmektedir.

İlk olarak iletişim için kullanılabilir. Sosyal medya platformları, elektronik posta (e-posta), bloglar, sohbet odaları ve daha fazlası insanların birbirleriyle zaman ve mekan faktörlerinden bağımsız olarak iletişim kurmasına olanak sağlamaktadır. Bu, internete bağlı olan herkesin, saat ve nerede olduğuna bakılmaksızın herkesle iletişim kurabileceği anlamına gelir. Ek olarak, bu özelliği nedeniyle internet aynı zamanda arkadaşlarla, aile üyeleriyle, kolejlerle vb. iletişimde kalmak ve iletişim kurmak için de





**Funded by
the European Union**

kullanılabilir.

İkinci olarak, bilgiyi araştırmak için kullanılabilir. Bu bilgiler çeşitli şekillerde sağlanmaktadır: bilimsel makaleler; gazeteler, televizyon ve sosyal medya dahil medya; ve kişisel deneyimlerin anlatımı. Sosyal medyanın küresel düzeyde erişilebilir olması nedeniyle dünyanın her yerinden bilgiye internet aracılığıyla ulaşabilmektedir.

Alışveriş, işlemler, dosya indirme, eğlence ve daha fazlası dahil olmak üzere internetin kullanılabileceği diğer şeyler.

3.2 İnternetin evrimi ve kullanımı

İnternete ilişkin kaydedilen ilk fikir, 1962 yılında Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'nden (MIT) JCR Licklider tarafından oluşturulan bir kavramdı. Sosyal etkileşimlerin yanı sıra etkileşime dayalı bilgi ve programlara hızlı erişimi mümkün kılan küresel bir ağ tasavvur etti. bilgisayarların. Böyle bir ağı mümkün kılacak mekanizmalar geliştirmeye başlayan MIT araştırmacısı Lawrence G. Roberts da dahil olmak üzere başkalarının ilgisini çekti. RAND grubu, araştırmalarının sonuçlarını konferanslarda paylaşmaya başlarken, verinin verimli bir şekilde taşınması için gerekli olan paket anahtarlama ağları hakkında araştırmalar yapıyordu. 1969 yılının sonuna gelindiğinde internetin ilk versiyonu olan ARPANET'e dört bilgisayar bağlandı. Daha sonraki yıllarda, Mart 1972'de ilk e-posta gönderilene kadar ağa daha fazla bilgisayar eklendi. Bu teknoloji, bugün gördüğümüz küresel ve yüksek performanslı ağa dönüşene kadar daha da ileri götürüldü.





**Funded by
the European Union**

3.3 Sosyal Medya

Sosyal medya, kullanıcıların sosyal veya ağ bağlamında içerik, bilgi ve diğer kullanıcılar oluşturmaya, paylaşmaya ve bunlarla etkileşimde bulunmasına olanak tanıyan dijital ve çevrimiçi platformları ve web sitelerini ifade eder. Bu platformlar bireylerin ve kuruluşların geniş bir kitleyle bağlantı kurmasına, iletişim kurmasına ve metin, resim, video ve bağlantı gibi çeşitli içerik biçimlerini paylaşmaya olanak tanır. Sosyal medya günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldi ve sağlık, politika, aktivizm, eğitim ve spor da dahil olmak üzere toplumumuzun birçok alanında rol oynuyor.

Sosyal medyanın iki farklı türü vardır. Bir yanda WhatsApp ya da Signal gibi mesajlaşma servisleri gibi çoğunlukla iletişim için kullanılan sosyal medya var. Öte yandan, esas olarak içeriği daha geniş bir kitleye yaymak için kullanılan sosyal medya var; bunlar arasında Instagram veya Facebook yer alıyor. Bu türlerin her ikisinin de ortak noktası, bilgiyi, görüşleri ve diğer bilgileri yaymak için kullanılabilmesidir.

Sosyal medya bazı spesifik özellikleriyle tanınmaktadır. Bunlar, bireylerin ve sözde kullanıcıların (sosyal medya platformlarını kullanan kişiler) bilgi ve görüşler de dahil olmak üzere içerik oluşturup paylaştığı, sosyal medyanın dayandığı, kullanıcı tarafından oluşturulan içeriktir. Bu içerik gönderiler, yorumlar, fotoğraflar, videolar ve daha fazlası şeklinde olabilir. Diğer bir özellik ise etkileşimdir. Sosyal medya platformları interaktif iletişim için tasarlanmıştır. Kullanıcılar beğenerek, paylaşarak, yorum yaparak ve mesajlaşarak birbirleriyle etkileşime geçebilirler. Bu etkileşimler genellikle gerçek zamanlı olarak gerçekleşir. Ek olarak, ağ oluşturma ve bağlanabilirlik de sosyal medyanın bir özelliğidir; çünkü sosyal medya platformları ağ





**Funded by
the European Union**

oluşturmanın yanı sıra kullanıcılar arasında bağlantıların oluşturulmasını ve korunmasını da kolaylaştırır. İnsanlar arkadaşlarıyla, aileleriyle, meslektaşlarıyla ve hatta ortak ilgi alanlarını paylaşan yabancılarla bağlantı kurabilir. Sosyal medyanın diğer spesifik özellikleri arasında multimedya yönü, sosyal medyanın sahip olduğu küresel erişim, insanların bir sosyal medya platformunu kullanabilmek için oluşturdukları profiller ve kullanıcıların yalnızca istedikleri kişilerle iletişim kurmasını ve bu kişilerle iletişime geçebilmesini sağlayan gizlilik ayarları yer alır. İle iletişim kurmak.

Son olarak, sosyal medya ortamının sürekli olarak geliştiğini, yeni platformların ve yeni teknolojilerin (örneğin, yeni yapay zeka biçimleri) ortaya çıktığını ve mevcut olanların değişen kullanıcı beklentilerini, ihtiyaçlarını ve eğilimlerini karşılayacak şekilde geliştiğini belirtmek önemlidir.

Bugün çok çeşitli sosyal medya platformları mevcut ve her biri kullanıcıları cezbetmek için başka bir yöne vurgu yapmaya çalışıyor. Eş zamanlı olarak kullanıcıların diğer sosyal medya platformlarına geçişini engellemek için de sürekli olarak birbirlerine uyum sağlayarak benzer özellikler oluşturuyorlar. Sosyal medya platformlarının sahip oldukları kullanıcı sayısı ve platformlarının popülerliği konusunda kıyasıya bir rekabetin olduğu söylenebilir.

Platformların ardındaki genel fikir genellikle aynı: Bir hesap oluşturuyorsunuz ve "kullanıcı" oluyorsunuz. Ardından, "yazılar" oluşturmak için fotoğraflar, videolar veya mesajlar (platforma bağlı olarak) dahil olmak üzere "içerik" adı verilen medyayı yüklemeye başlayabilirsiniz. Ayrıca diğer kullanıcıları "takip ederek" veya o zamana kadar "abone olarak" onlarla iletişim halinde kalabilirsiniz. Bunu yaparsanız, onların içeriğini alacak ve onlarla iletişim kurabileceksiniz. Platforma bağlı olarak başka şeyler de yapabilirsiniz veya açıklanan eylemler farklı şekilde çağrılabilir.





**Funded by
the European Union**

TikTok, Instagram, Twitter, Facebook, Snapchat, YouTube ve diğerleri gibi sosyal medya platformları oldukça ilgi çekici ve popüler. Bunun nedeni, sosyal medyanın kasıtlı olarak beynin zevk devresinden yararlanmak üzere tasarlanmış olmasıdır. Kullanıcılara, medyayla uzun süre etkileşimde kalmalarını sağlamak için optimize edilmiş bir hızda dopamin üreten ödüller veriliyor. Bir kişi "beğenme", "takip etme" veya "yorum yapma" yoluyla etkileşim aldığı anda, bireyin beyni ödüllendirici nörotransmitterleri serbest bırakır ve sonuçta bireyin daha fazla etkileşim istemesiyle sonuçlanır. Ek olarak, sosyal medya akışlarının sonsuz şekilde kaydırılması, akışların sürekli yenilenmesi veya TikTok veya YouTube videolarının art arda izlenmesi de yalnızlıktan kurtulmanın, can sıkıntısıyla mücadele etmenin ve diğer psikolojik boşlukları doldurmanın bir yolu olarak hizmet eder. Ayrıca, fırsatları kaçırma korkusu da sosyal medya bağımlılığında büyük rol oynuyor.

4. İnternetin kullanımı

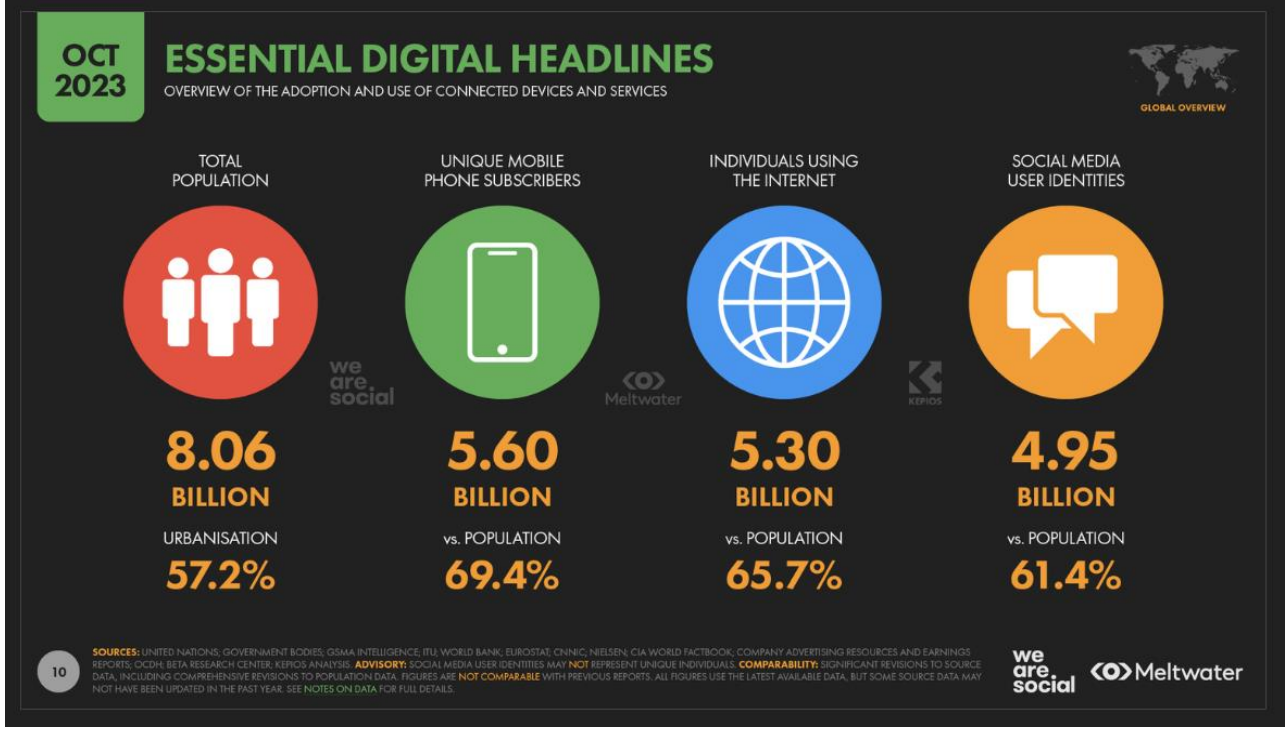
4.1 İnternet kullanımına ilişkin Genel Bilgiler

2023'ün dördüncü çeyreğinin başında 5,3 milyar insan internet kullanıyordu; bu da dünya nüfusunun yüzde 65,7'sine tekabül ediyor. Bu, Ekim 2023'ten önceki yılda 189 milyon kullanıcılık bir artışa işaret ediyor (2023, DataReportal). Bu aynı zamanda küresel nüfusun internete erişimi olan yüzde birlik oranıyla karşılaştırıldığında önemli bir artış.





Funded by
the European Union



Resim 1: İnternet kullanımına ilişkin Temel Bilgiler

İnternet kullanımı ve penetrasyonu dünya çapında eşit olarak bölünmemiştir. İzlanda, Norveç, Danimarka, Birleşik Krallık ve Japonya gibi son derece gelişmiş ülkelerde internet kullanım oranları yüzde doksanın üzerindedir. Buna karşılık, gelişmekte olan ülkeler, özellikle de Afrika'daki gelişmekte olan ülkeler, internet kullanımında da bir artış yaşasalar da genel penetrasyon oranları daha düşük. Bu dijital uçurum mevcut küresel eşitsizlikleri yansıtıyor.

Ayrıca sosyal ağlar çevrimiçi iletişimin gelişmesinde ve yayılmasında merkezi bir rol oynamıştır. Dünyanın dört bir yanındaki insanları birbirine bağlayarak ve internet kullanımını artırarak muazzam bir popülerlik kazandılar. Sosyal ağların ve çevrimiçi iletişimin yanı sıra mevcut ağların çeşitliliğindeki bu büyüme, iş, eğitim ve sağlık hizmetleri de dahil olmak üzere çeşitli sektörlerde dijital bir dönüşüme yol açtı.





**Funded by
the European Union**

Gelecekte internet kullanımının çeşitli faktörlerden dolayı artacağı öngörülüyor. Birincisi, sosyal ağlar ve kamusal platformlar yatay internet hizmetlerine dönüşüyor; bu da bu platformların çok çeşitli araçlar ve işlevler sunması, onları çeşitli amaçlara uygun hale getirmesi ve dolayısıyla farklı ağ oluşturma ihtiyaçları için daha çekici hale getirmesi anlamına geliyor. Ek olarak, sosyal medyanın popüleritesi artıyor ve çeşitli hizmetlere erişilebilirlik, eğlence tercihlerinde seçim özgürlüğüne değer veren gençlerin ilgisini çekiyor.

Genel olarak internetin evrimi ve sosyal ağların yükselişi, iletişim kurma, bağlantı kurma ve hayatımızın çeşitli yönlerini yürütme biçimimizi önemli ölçüde etkiledi. İnternet penetrasyonu artmaya devam ettikçe ve teknoloji ilerledikçe, toplum üzerindeki etkisinin daha da artması muhtemeldir.

4.2 İnternet Kullanımının Avantajları ve Dezavantajları

İnternet, aşağıdaki tabloda karşılaştırılan çok sayıda avantaj ve dezavantaj sunmaktadır.

Tablo 1: Sosyal Medyanın Avantajları ve Dezavantajları

	İnternetin avantajları	İnternetin dezavantajları
Bağlantı	İnternet, insanların coğrafi mesafelere bakılmaksızın arkadaşlarıyla, aileleriyle ve tanıdıklarıyla bağlantı kurmasına olanak tanır. Kişisel ve mesleki bağlantıları güçlendirir.	Daha büyük bir bağlantı, gizlilikle ilgili endişeleri beraberinde getirir. Gizlilik ayarları aktif olsa bile insanların hesaplarına erişebileceği korkusu var. Sosyal medya platformları sıklıkla kullanıcıların





**Funded by
the European Union**

		kişisel bilgilerini paylaşmalarını gerektirir; bu bir arkadaş bulmak için iyidir ancak platformların sağlayabileceği güvenlik ve mahremiyetin kapsamını etkileyebilir. Sosyal medyanın aşırı kullanımı ve başkalarıyla yalnızca sosyal medya platformları aracılığıyla etkileşimde bulunmak, yüz yüze etkileşimleri azaltabilir, potansiyel olarak sosyal becerileri ve gerçek dünya ilişkilerini etkileyebilir.
Bilgi ve haberler	İnternet hızlı ve erişilebilir bir haber, güncelleme ve bilgi kaynağıdır. Güncel olaylar ve trend konular hakkında gerçek zamanlı güncellemeler sağlar. Eğitim içeriği, kurslar ve kaynaklar da dahil olmak üzere internetin sunduğu bilgi ve haberlerle yaşam boyu öğrenme ve beceri gelişimi sağlanır.	Yanlış bilgilerin ve sahte haberlerin internette hızla yayılması kafa karışıklığına, yanlış bilgilendirmeye, yanlış ve zararlı bilgilerin yayılmasına ve radikalleşmeye yol açabilir. Ek olarak, sürekli bildirimler ve aşırı bilgi yüklemesi dijital yorgunluğa ve tükenmişliğe yol açabilir.





**Funded by
the European Union**

Algoritmalar	Algoritmalar ilginizi çeken ve eğlendiren içerikleri görmenizi sağlayabilir. Böylece benzer ilgi alanlarına sahip insanlarla bağlantı kurmanızı sağlarlar.	İnternetteki algoritmalar filtre baloncukları oluşturarak farklı bakış açılarına maruz kalmayı sınırlandırabilir ve mevcut inançları güçlendirebilir.
İşletme, pazarlama ve ağ oluşturma	LinkedIn gibi internetteki platformlar ve web siteleri profesyonel ağ oluşturma, iş arama ve kariyer gelişimi açısından değerlidir. İşletmeler internet aracılığıyla geniş ve çeşitli bir hedef kitleye ulaşabilir, bu da onu pazarlama, reklam ve müşteri katılımı için etkili bir araç haline getirir.	İnternete sürekli erişimi olmayan kişiler internet üzerinden pazarlama ve ağ oluşturma olanaklarından yararlanamamakta, bu da onların iş gücüne girme fırsatlarını sınırlamaktadır. Bu da mevcut eşitsizlikleri güçlendiriyor.
Müşteri servisi	İşletmeler internet üzerinden müşteri hizmetleri ve desteği sağlayabilir, sorulara yanıt verebilir ve sorunları anında çözebilir.	Nüfusun interneti iyi kullanamayan kesimi, özellikle de yaşlı kesimi bu faydadan yararlanamıyor.
Farkındalık, aktivizm ve küresel etki	İnternet, dünya çapındaki çeşitli sosyal, politik ve çevresel konular hakkında farkındalığın artmasına yardımcı olarak	Bu durum aynı zamanda toplumumuzun radikalleşmesini teşvik edebilir, şiddete ve insan haklarının ihmal edilmesine yol





**Funded by
the European Union**

	farkındalık kampanyalarını ve aktivizmi kolaylaştırır. İnternet, küresel hareketler yaratma, değişimi etkileme ve çeşitli dava ve hareketlere desteği harekete geçirme potansiyeline sahiptir.	açabilir.
Eğlence	İnternet, videolar, canlı yayınlar ve yaratıcı içerikler de dahil olmak üzere eğlence amaçlı geniş bir içerik yelpazesine ev sahipliği yapıyor.	İnternetin bir eğlence biçimi veya tek eğlence biçimi olarak aşırı kullanımı bağımlılığa yol açabilir ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Zaman alıcı olabilir ve üretkenliğin azalmasına neden olabilir.
İfade ve yaratıcılık	Kullanıcılar içerik oluşturma, sanat, fotoğrafçılık ve yazma yoluyla kendilerini yaratıcı bir şekilde ifade edebilir ve yeteneklerini küresel bir izleyici kitlesiyle paylaşabilirler.	İnternet, siber zorbalık ve çevrimiçi taciz için bir üreme alanı olabilir ve bireylere duygusal ve psikolojik zarar verebilir. Özellikle kendini ifade etmek siber zorbalar için popüler bir hedef noktasıdır.
Topluluk oluşturma	İnternetteki çevrimiçi topluluklar ve gruplar, ortak ilgi alanları, hobileri ve kimlikleri olan insanları bir araya getirerek	Birçok çevrimiçi topluluğun sahip olduğu karşılaştırma kültürü, kullanıcılar arasında yetersizlik, kaygı ve üzüntü





**Funded by
the European Union**

	aidiyet duygusunu geliştirir. Bu topluluklar, toplumlarından dışlanabilecek insanlara da destek ve sosyal etkileşim sağlar.	duygularının oluşmasına katkıda bulunabilir. Dahası, çevrimiçi varlığı sürdürme baskısı dijital yorgunluğa ve tükenmişliğe yol açabilir.
--	---	--

Image 1: Toddler reaching to Phone

İnternetin avantaj ve dezavantajlarını tartışırken gençler interneti hayatlarının olumlu ve önemli bir parçası olarak görme eğilimindeyken, bazı yetişkinlerin endişeleri olabilir. Bu endişeler arasında kısıtlama ve sansürün olmayışı, ahlaki çürümeye yol açan sınırsız özgürlük algısı, stres ve zaman kaybı potansiyeli ve internetin insanları yabancılaştırıp cehaleti teşvik edebileceği fikri yer alıyor.

4.3 Çocuk ve Ergenlerin İnternet Kullanımı

Çocuklar ve ergenler akıllı telefon ve tabletlerle, dolayısıyla da internetle giderek daha erken tanışıyor. Altı yaşından büyük çocuk ve ergenlerin yüzde doksan sekizi akıllı telefon veya tablet kullanıyor; On ila on sekiz yaş arasındaki çocuk ve ergenlerin yüzde elli dokuzu internetsiz bir hayat düşünemiyor. Ayrıca çocuklar ve ergenler günde ortalama iki saate yakın bir süreyi internette geçirmektedir (Bitkom, 2022).



Çocuklar ve ergenler çevrimiçiyken sosyal medya platformlarına erişirler. On üç yaş ve üzeri dünya nüfusunun yaklaşık %75'i (dörtte üçü) sosyal medya kullanıyor (DataReportal). Çocukların ve ergenlerin sosyal medyada aktif olmaktan hoşlanmalarının çeşitli nedenleri vardır.





**Funded by
the European Union**

İlk olarak çocuklar ve ergenler içerik seçimi, bilgiye erişim ve kendilerini nasıl tasvir edecekleri konusunda internetin sunduğu özgürlüğü takdir ediyorlar. Kendi tercihlerine göre onları yargılayabilecek başkalarıyla paylaşmak zorunda kalmadan, ilgi alanlarını ve değerlerini bağımsız olarak keşfetmelerine olanak tanır. Bu özgürlükle çocuklar ve ergenler fiziksel dünyada hayalini kurdukları bir kimlik yaratabilirler. En sevdikleri film karakterinin adını ve resimlerini kullanarak hesap oluşturabilirler. Ayrıca tartışma odalarında fikir, düşünce ve tercihlerini dile getirebiliyor, gerçek kimliklerini açıklamadan, sahip olmak istedikleri kimlikle sosyal bağlantılar kurabiliyorlar. Böylece kendilerini mümkün olan en iyi versiyon ve olmak istedikleri versiyon olarak sergilemek için hayali bir dünya inşa edebilirler.

Ayrıca sosyal medya çocuk ve ergenlere yaşamlarında karşılaştıkları sorunlardan kaçma fırsatı da vermektedir. Bu sorunlar arasında ailevi durum, ekonomik durum, okulda karşılaştıkları zorbalık, akademik stres vb. yer alabilir.

Ayrıca bağlanma kavramı çocukların ve ergenlerin neden sosyal medyada vakit geçirmekten hoşlandıklarını açıklamakla da ilgilidir. Bağlanma, temel bir insani durum olarak tanımlanan bağlılık kavramından kaynaklanır; bireyler bakıcılarına bağlı olarak doğarlar ve temel ihtiyaçlarını karşılamak için onlara güvenirlir. Zamanla bireyler tam bağımlılıktan , kişisel ve ilişkisel kimlik oluşturmak için ebeveyn bakımından psikolojik ayrılığı içeren göreceli bağlanmaya geçiş yaparlar. Ancak çocuklar internet ve sosyal medya ile hayatlarının erken dönemlerinde tanıştırlarsa, sadece bakıcılarına değil, aynı zamanda internete ve sosyal medyaya da bağlanma geliştirebilirler ve bu da onları günlük yaşamlarında sıklıkla kullanmalarına neden olabilir. yaşıyor ve sosyal medyasız bir hayat hayal etmelerini zorlaştırıyor.





**Funded by
the European Union**

Sonuç olarak, internet ve sosyal medyanın özellikle çocuklar ve ergenler arasında popüler olmasına rağmen, özellikle de dijital yerliler olarak sosyal medya ve internetle büyüdüğü veya büyümekte oldukları için, bağımlılıklarının olmadığını belirtmek önemlidir. sosyal medyayla bağlantılı tehlikelere karşı. Bu, çocuklar ve ergenler için sosyal medyanın yararları ve zorluklarını dengelemenin, faydalara erişebilmenin ve zorlukların üstesinden gelebilmenin önemli olduğu anlamına gelir. Çocuklar ve ergenler sıklıkla internet aracılığıyla çeşitli sosyal medya platformlarında hesap sahibi olma, günlük yaşamları hakkında paylaşım yapma, belirli bir şekilde davranma veya belirli bir şekilde görünme baskısı gibi baskılarla karşılaşır. Bu, kendilerini akranlarıyla karşılaştırmaya başlayabilecekleri ve özgüvenlerinin düşük olmasına neden olabilecekleri anlamına gelir. Ancak aynı zamanda genellikle sosyal medya olmadan yaşamak istediklerini de hissetmiyorlar. Bu nedenle çocuklara ve ergenlere sosyal medyayı güvenli bir şekilde nasıl kullanacaklarını öğretmek ve onlara sosyal medya bağımlılığı hakkında bilgi vermek önemlidir, çünkü özellikle çocuklar ve ergenler sosyal medyanın sağladığı çeşitli ve sürekli değişen içerikten etkilenebilirler.

5. İnternet Bağımlılığı

Sonraki üç ders planının her biri internet kullanımı ve kavramanın belirli bir yönünü ele alıyor. Her ders planının içeriği, ilgili açıklamaların ardından gelen bir temayla açıklanmaktadır.

5.1 İnternet Bağımlılığının Tanımı

Sorunlu internet kullanımı (PIU) veya internet kullanım bozukluğu (RIA) olarak da bilinen internet bağımlılığı, internetin aşırı ve kompulsif kullanımıyla karakterize edilen, bireyin günlük yaşamına, sorumluluklarına ve refahına zarar veren davranışsal bir bağımlılıktır. . İnternet ve akıllı telefonların yaygın kullanımıyla ilişkili nispeten yeni bir





**Funded by
the European Union**

olgudur. DSM-5 veya ICD-11 gibi teşhis kılavuzlarında resmi olarak bir zihinsel bozukluk olarak tanınmamasına rağmen, davranışsal bir bağımlılık olarak tanınmaya başlamıştır. Ayrıca ICD-11 tarafından tanınan video oyunu bağımlılığı gibi diğer davranışsal bağımlılık biçimleriyle de benzerlikler taşıyor.

İnternet bağımlılığı, farklı bölgeler ve yaş grupları arasında değişen yaygınlık oranlarıyla giderek büyüyen bir sorundur. Oranlar %0,8 ila %26,7 arasında değişiyor ve bu da sorunun nüfusun önemli bir bölümünü etkilediğini gösteriyor. Avrupa'da sekiz ila on bir yaş arasındaki çocuklar arasında internet bağımlılığının yaygınlığı %1 ile %18,3 arasında değişmektedir. Bu rakamlar internet bağımlılığına karşı farkındalık ve müdahale çabalarına olan ihtiyacın altını çiziyor.

İnternetin, internet bağımlılığının gelişmesini kolaylaştıran çeşitli özellikleri vardır.

Öncelikle ulaşımı kolaydır. Geniş bilgi zenginliği ve sonsuz keşif ve katılım fırsatlarıyla internete kolay erişim, çevrimiçi etkinliklerin çekiciliğine ve bağımlılık yaratma potansiyeline katkıda bulunan önemli bir faktördür. Bu erişilebilirlik, kullanıcıların istedikleri zaman İnternet'e bağlanabilecekleri ve neredeyse sınırsız miktarda bilgi ve eğlenceye erişebilecekleri anlamına gelir. Bu sürekli kullanılabilirlik, bireylerin internetten ayrılmasını zorlaştırabilir, bu da aşırı kullanıma ve potansiyel bağımlılığa yol açabilir. İnternet bağımlılığıyla ilgili sorunları değerlendirirken ve ele alırken bu kolay erişimin etkisinin farkına varmak önemlidir (Kearns ve Whitley, 2019).

Ayrıca internet duyulara da hitap etmektedir. Pek çok web sitesi ve çevrimiçi platform, kullanıcıların görsel duyularını harekete geçirebilen ve çevrimiçi ortamı görsel olarak çekici hale getirebilen canlı ve dikkat çekici renkler kullanır. İnternetin bilgi ve yanıt sağlama yeteneği de hızlı bir şekilde bağımlılık yapıcı doğasına katkıda





**Funded by
the European Union**

bulunmaktadır. Hızlı yükleme süreleri ve anında geri bildirim, kullanıcıların çevrimiçi etkinliklere katılmasını ve katılmasını sağlar. Ayrıca, kullanıcı dostu arayüzler ve sezgisel gezinme, bireylerin çevrimiçi içeriğe erişmesini ve bunlarla etkileşimde bulunmasını kolaylaştırır. Kullanım kolaylığı uzun süreli etkileşimi teşvik eder. Son olarak, tıklanabilir bağlantılar, multimedya içeriği ve sosyal medya etkileşimleri gibi özellikler de dahil olmak üzere İnternet'in etkileşimli doğası, kullanıcıların çevrimiçi deneyimlere aktif olarak katılmasına olanak tanır. Bu etkileşim son derece ödüllendirici ve teşvik edici olabilir.

İnternetin internet bağımlılığının gelişmesini kolaylaştırabilecek bir diğer özelliği de birçok insanla gerçek zamanlı sosyal etkileşimlerdir. Bu sosyal yön, içine dalma ve bağlantı duygusunu geliştirerek zamanın nasıl geçtiğini anlamamayı daha da kolaylaştırabilir. Başkalarıyla etkileşim aynı zamanda internette aktif olmaya yönelik akran baskısı yaratabilir ve bir şeyleri kaçırma korkusunu uyandırarak sosyal medya kullanımının artmasına neden olabilir.

İnternetin sahip olduğu özelliklerin yanı sıra bireyleri internet bağımlılığına karşı daha savunmasız hale getiren kişilik özellikleri de bulunmaktadır.

Bu eğilimli kişilik özelliklerinden biri de utangaçlık ve sosyal kaygıdır. Çok çekingen olan ya da diğer insanlarla iletişim kurmakta zorluk çeken bireyler bir kaçış yolu olarak internete sığınabilmektedir. Bu kişiler için internet, yüz yüze iletişime ihtiyaç duymadan vakit geçirebilecekleri güvenli bir liman haline geliyor. Utangaç insanlar çevrimiçi dünyada kendilerini daha iyi ifade edebilir, kişiliklerini ortaya çıkarabilir ve gerçeklikten bağımsız bir kimlikle kendilerini ifade edebilirler.





**Funded by
the European Union**

Bir diğerk eğilimli kişilik özelliğı ise üzüntüdür. Bazı durumlarda üzüntü insanları internet ve teknoloji bağımlılığına da sürükleyebiliyor. İnternette geçirilen keyifli vakitler geçici olarak insanlara üzüntülerini unutturabilmektedir. Sorunlarından kaçmak için internette ve teknolojiye daha fazla zaman harcayan insanlar teknoloji bağımlısına dönüşüyor.

Narsisizm aynı zamanda eğilimli bir kişilik özelliğidir. Narsisizm, kendine aşırı önem verme, hayranlık duyma ihtiyacı ve başkalarına karşı empati eksikliği ile karakterize edilir. Narsistik özelliklere sahip bireyler, kendilerini sergilemenin, dikkat ve hayranlık aramanın bir yolunu sunduklarından, Facebook veya Instagram gibi öz sunumu vurgulayan sosyal medya platformlarına çekilebilirler.

Bu bağlamda bir bireyde iki veya daha fazla tıbbi durumun veya bozukluğun aynı anda bulunması anlamına gelen komorbiditeden de bahsetmek gerekir. Bu durumda komorbidite, depresyon, sosyal kaygı veya DEHB gibi zihinsel sağlık bozukluklarının ve internet bağımlılığının birlikte ortaya çıkmasını ifade eder. Bu, zihinsel sağlık bozukluklarının internet bağımlılığının gelişme olasılığını artırabileceğı anlamına gelir.

İnternet bağımlılığının çeşitli türleri vardır ve bu, bunları kategorize etmenin karmaşıklığını vurgular. Aşağıdakiler internet bağımlılığının farklı alt türleridir:

1. Siber ilişki bağımlılığı: Bu alt tür, çevrimiçi ilişkilere aşırı katılımı içerir. Siber ilişkilere bağımlı olan bireyler, gerçek hayattaki ilişkileri yerine çevrimiçi bağlantılara öncelik verebilirler.
2. Net dürtüler: Bu alt tür, çevrimiçi bahis, alışveriş veya ticaret gibi faaliyetlerle ilgili kompulsif davranışları ifade eder. Bu kişiler, bu çevrimiçi etkinliklerde dürtülerini kontrol etmekte zorlanırlar.





**Funded by
the European Union**

3. Siber Cinsel Bağımlılık: Bu alt tür, müstehcen içeriğe sahip yetişkinlere yönelik web sitelerinin takıntılı bir şekilde kullanılmasını içerir. Siber cinsel bağımlı olan bireyler, çevrimiçi cinsel faaliyetlere katılarak önemli miktarda zaman harcayabilir.

Sonuç olarak, internetin her yerde bulunması ve aşırı internet kullanımıyla ilişkili bağımlılık gibi potansiyel riskler, özellikle genç kullanıcılar arasında sorumlu ve dengeli çevrimiçi davranışın önemini vurgulamaktadır. İnternet bağımlılığı çok yönlü nedenleri olan karmaşık bir sorundur ve bu soruna çözüm bulmak için eğitim, danışmanlık ve destek hizmetlerini içeren kapsamlı bir yaklaşım gerekir.

5.2 İnternet Bağımlılığının Belirtileri

İnternet bağımlılığı, kişiyi öne çıkaran herhangi bir belirti olmaksızın, yavaş ve fark edilmeden gelişebilir. Bunun nedeni aynı zamanda birçok insanın sosyal medyayı her gün daha uzun süre kullanması ve bu nedenle birçok kişinin sosyal medya platformlarına düzenli erişim ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki sınırı ne zaman geçtiğini fark etmemesidir.

Ancak yine de internet bağımlılığıyla ilişkili bazı belirtiler var.

Doğrudan belirtiler arasında internetin aşırı kullanımı; bir internet oturumunu durdurma veya internet kullanımını azaltma girişimleri söz konusu olduğunda kontrol kaybı; meşguliyet, yani sık sık interneti düşünmek, bir sonraki çevrimiçi oturumu planlamak veya uygunsuz veya uygunsuz durumlarda bile interneti kullanmayı arzulamak; İnternete erişemediğinizde veya kullanımın azaldığı dönemlerde huzursuzluk, sinirlilik veya kaygı yaşamayı da içeren yoksunluk belirtileri; kompulsif





**Funded by
the European Union**

kontrol, yani sürekli olarak bildirimleri, güncellemeleri veya mesajları kontrol etmek, diğer faaliyetleri veya konuşmaları kesintiye uğratmak anlamına gelir; internet kullanımının kapsamı konusunda sahtekârlık; ve internet kullanımını diğer sorumluluklar, planlar veya kişisel bakım faaliyetlerine göre önceliklendirmek.

Dolaylı olarak bu semptomların başka sonuçları da vardır. Bağımlılar, interneti onlarla buluşmak yerine kullanmaya öncelik verdikleri için arkadaşlarıyla ve aileleriyle gergin ilişkiler yaşarlar. İnternete öncelik verdikleri için ya da artık interneti ilgi çekici bulmadıkları için okulu ya da işlerini ihmal etmeye başlıyorlar, bu da onların geride kalmasına, hatta iş söz konusu olduğunda işten atılmalarına neden oluyor ve bu da mali sorunlara yol açıyor. İnternet bağımlılığı ayrıca hareket ve egzersiz eksikliğinden dolayı obezite, kas atrofisi ve kardiyovasküler problemler gibi fiziksel sağlık sorunlarına da yol açabilir. Ayrıca uyku düzenleri bozulmaya başlar, bu da yetersiz veya düzensiz uykuya neden olur ve özellikle insanlar sosyal medyada geçirdikleri zamanı kısaltmaya çalıştıklarında depresyon ve sinirlilik gibi anksiyete veya duygudurum bozuklukları yaşamaya başlarlar.

Sonuç olarak, sonuçların ve semptomların ciddiyeti bireyler arasında büyük farklılıklar gösterse de sosyal medya bağımlılığının ciddiye alınması gerekir çünkü bağımlının hayatı üzerinde yıkıcı etkileri olabilir.

5.3 İnternet Bağımlılığıyla Mücadele

İnternet bağımlılığıyla mücadele edebilmek için önce bunu fark etmek gerekir. Bunu yapmak için, Dr. Kimberly Young (1996) ve Staff, H. (2008) İnternet bağımlılığının teşhisine yönelik ilk anketi geliştirdiler. Kısa, sekiz maddelik anket, bağımlılık yapıcı bir internet kullanımı tarama aracı sağlamak için kumar kriterlerini değiştirdi. Sekiz soru şunlardır:





**Funded by
the European Union**

1. İnternetle meşgul olduğunuzu hissediyor musunuz (önceki çevrimiçi etkinliklerinizi düşünerek veya bir sonraki çevrimiçi etkinliklerinizi tahmin ederek yanıtlayın)?
2. Kendinizi memnun etmek için internette geçirdiğiniz zamanı artırma ihtiyacı hissediyor musunuz?
3. İnternet kullanımını birçok kez kontrol etmeyi, kesmeyi veya durdurmaya deneyip başarısız olduğunuz oldu mu?
4. İnternet kullanımınızı azaltmaya veya durdurmaya çalıştığınızda kendinizi huzursuz, karamsar, depresif veya sinirli hissediyor musunuz?
5. İnternette gerçekte planladığınızdan daha fazla zaman mı geçiriyorsunuz?
6. İnternet yüzünden önemli bir ilişkinizi, işinizi, eğitim veya kariyer fırsatınızı tehlikeye attınız mı veya riske attınız mı?
7. İnternetle meşguliyetinizi gizlemek için aile üyelerinize, terapistlerinize veya başkalarına yalan söylediniz mi?
8. İnterneti sorunlardan kaçmak veya disforik ruh halinizi (örneğin çaresizlik, suçluluk, kaygı veya depresyon) hafifletmek için mi kullanıyorsunuz?

İnternet bağımlılığı olan kişiler beş veya daha fazla soruya "evet" yanıtı veriyor. Young, internet bağımlılığı tanısı koymak için verilen beş "evet" cevabının Patolojik Kumar bağımlılığı ile tutarlı olduğunu ve normal kullanımı patolojik internet kullanımından ayırmak için yeterli olduğunu belirtti.

İnternet bağımlısı kişilerin internet bağımlılığıyla mücadele için aşağıdaki adımları yerine getirmesi gerekmektedir.

Bireyler öncelikle çevrelerindeki insanlardan geri bildirim almalı ve yaşadıklarını anlatmalıdır. Dışarıdan gelen görüşler ve açık görüşmeler kişinin kendi durumunu





**Funded by
the European Union**

daha iyi değerlendirmesine yardımcı olabilir.

Daha sonra internetten uzaklaşmaya alışmalılar. Bunu yapmak için bildirimlerini kapatmalı ve akıllı telefonlarının veya bilgisayarlarının ana ekranındaki uygulamaları gizlemeliler ki, internet ve sosyal medya platformları hayatlarında artık o kadar cazip hale gelmesin. Ayrıca cep telefonlarındaki kullanım davranışlarını da izlemeli ve kendilerine süre sınırları koymalıdır. Bu zaman sınırlarının ilk başta çok ciddi olması gerekmez; küçük adımlar da fark yaratır. Belirlenen bir süre sınırına ulaşıldığında uygulamaları hemen kapatan bu zaman sınırlarını ayarlamak için uygulamaları kullanmaya çalışmalıdırlar. Ek olarak, dikkatlerini interneti içermeyen diğer hobilere yoneltmeli ve evrimii alışkanlıklarının daha fazla farkına varmalarına yardımcı olmak ve dürtüleri yonetecek araçlar sağlamak için farkındalık ve meditasyon uygulamaları yapmalıdırlar.

5.4 Ebeveynlerin Rolü

ocuklarının internet bağımlılığıyla mücadele etmeye çalışmadan önce ebeveynlerin iki şey yapması gerekir.

Öncelikle çocuklarının internet bağımlılığı yaşadığını doğrulamaları gerekiyor. Bunun için kendilerine aşağıdaki soruları sormaları gerekir. Cevaplar “evet” ise çocukları muhtemelen internet bağımlısıdır.

1. Çocuğunuzun düşüncelerinin her zaman akıllı telefon, bilgisayar, konsol veya internet etrafında döndüğü izlenimine mi sahipsiniz – hatta diğer aktiviteleri yaparken bile?
2. Çocuğunuz internete erişemediğinde gergin, sinirli veya zgn görünüyor mu?





**Funded by
the European Union**

3. İnternetin sunduğu teklifler çocuğunuzun eskiden sahip olduğu ilgi alanları ve hobilerin önüne geçiyor mu?
4. Çocuğunuz interneti kullanmak için öğünleri veya aile aktivitelerini atlıyor mu?
5. Çocuğunuzun akademik performansının internet davranışları nedeniyle düşük olduğu görülüyor mu?
6. Çocuğunuz çok fazla kilo aldı mı ya da kaybetti mi?
7. Çocuğunuz eskisinden daha sık mı yoruluyor?

İkinci olarak, çocuğunun internet bağımlılığıyla mücadelesine yardım etmeden veya çocuğunun internet bağımlılığı geliştirmesini engelleyecek önlemleri uygulamadan önce ebeveynlerin öncelikle kendilerine bakması gerekir ki çocuklarına rol model olabilsinler. Bunu yapabilmek için internetin hem yararları hem de riskleri konusunda kendilerini eğitmeye zaman ayırmaları gerekir. Bu bilgi, çocuklarına etkili bir şekilde rehberlik etmelerine, çevrimiçi dünyayı keşfetmelerine olanak tanıırken onları gerekli başa çıkma becerileri ve olası zararlarla başa çıkma esnekliği ile donatmalarına olanak tanır. Ebeveynler çevrimiçi riskler konusunda kendilerini bilgilendirirken dengeli bir bakış açısına sahip olmalı ve bunları aşırı vurgulamamaya veya abartmamaya dikkat etmelidir. Bu, çocuklarını aşırı temkinli ve korkulu hale getirebilir, çevrimiçi keşfetme ve öğrenme yeteneklerini engelleyebilir. O halde ebeveynler, yeni bilgilerle çocuklarına rol model olacak sorumlu davranışlar sergilemelidir.

Ebeveynler sosyal medya kullanımını kendileri öğrendikten sonra çocuklarını sosyal medya kullanımının getirdiği riskler ve faydalar konusunda eğitmeye başlayabilirler. Bunu açık iletişim kullanarak yapmalılar; çocuklarının çevrimiçi deneyimlerini, sorularını veya endişelerini tartışırken kendilerini rahat hissedecekleri bir ortam yaratmak; ve internet kullanımıyla ilgili sorunlar yaşamaya başlarsa çocuklarının





**Funded by
the European Union**

yardım aramasını sağlamak. Ebeveynler ayrıca çocuklarıyla sosyal baskıyla nasıl başa çıkabileceklerini tartışmalıdır çünkü daha önce de belirtildiği gibi çocuklar ve ergenler sosyal medyayı kullanırken sıklıkla sosyal baskıyla karşılaşır. Bu, akran baskısı, riskli çevrimiçi davranışlar ve sosyal medyanın bağımlılık yapıcı doğası hakkındaki tartışmaları içerebilir.

Ebeveynler ayrıca çocuklarının çevrimiçi davranışlarına ilişkin net beklentiler ve kurallar oluşturmalıdır. Bu, çocuğunuzun internetin faydalarından yararlanmasını sağlarken bağımlılığı önlemek için de gereklidir. Ebeveynlerin uygulayabileceği kuralların listesi aşağıdadır:

- Günlük veya haftalık zaman sınırlarını ayarlayın. Çocuğunuza bu sınırları neden belirlediğinizi açıklayın ki, işbirliği yapsınlar ve bunların neden gerekli olduğunu anlasınlar.
- Yemek odası veya oturma odası gibi ekransız alanlar belirleyin. Ebeveynler ayrıca aile yemekleri veya aile etkinlikleri gibi ekransız etkinlikler de düzenleyebilir. Başlangıçta çocuğun bunu uygulaması zor olabilir. Sabırlı ama kararlı olun ve çocuğunuzun bunun neden önemli olduğunu anladığından emin olun.
- Çocuğunuzu, ekran başında geçirdiği zamanı diğer etkinliklere göre önceliklendirmeden, ev ödevi, fiziksel aktivite, olası işler, sosyal etkileşimler ve ekran başında kalma süresini içeren günlük bir rutini takip etmeye teşvik edin.
- ekranlara ve internete erişmesine izin vermeden önce ödevlerini tamamlamalarını da sağlayabilirler .

Bu kuralları belirledikten sonra bunların uygulandığından da emin olmanız önemlidir. Çocukların veya çocuğun kendini yalnız hissetmemesi veya farklı muamele görmemesi için ailedeki her bireyin kurallara uyması da tavsiye edilir. Ebeveynlerinin veya kardeşlerinin kurallara saygı duyduğunu görmek onları da kurallara uymaya





**Funded by
the European Union**

teşvik eder.

Ayrıca eğer çocuğunda sosyal medya bağımlılığı gelişirse ebeveynler çocuklarının ruh sağlığını desteklemeli ve profesyonel yardım almalıdır. Dijital bağımlılık konusunda uzmanlığa sahip bir terapist veya danışman, ebeveynlerin sağlayamayacağı rehberlik ve desteği sağlayabilir.





**Funded by
the European Union**

5.5 Öğretmenlerin Rolü

Öğretmenler, öğrencilerinin internet bağımlılığının önlenmesi ve ele alınması konusunda da kritik bir rol oynamaktadır.

Derslerinde ağırlıklı olarak internet ve internet bağımlılığı konusunda eğitime yer vermeleri gerekiyor. Bu, öğrencilerin internetle ilgili potansiyel riskleri ve zorlukları anlamalarına yardımcı olmak için dijital okuryazarlık eğitimini dahil etmeleri gerektiği anlamına gelir. Ayrıca internet bağımlılığı, belirtileri ve sonuçları konusunda farkındalık programları ve çalıştaylar düzenleyebilirler. Bunun için öğretmenler, internet bağımlılığının ciddiyetini anlamaları için uzman veya danışmanları öğrencilerle konuşmaya davet edebilir. Bu atölye çalışmaları sırasında öğrenciler sağlıklı internet davranış alışkanlıklarına yönelik yönergeler de geliştirebilirler. Burada internet kullanımının mutlaka kötü olmadığını, sağlıklı olmak için dengeli olması gerektiğini vurgulamak önemlidir. Ayrıca, bazı atölye çalışmalarının öğrencilere zaman yönetimi, hedef belirleme ve dürtü kontrolü gibi becerileri öğrenmelerine yardımcı olmak için öz düzenlemeyi öğretmesi ve öğrencilerin sosyal durumlarını değerlendirebilmeleri için atölye çalışmalarının öz değerlendirme ve yansıtmayı içermesi önerilir. medya kullanımı.

Öğretmenler, öğrencilerine internet bağımlılığı konusunda eğitim vermenin yanı sıra, kendilerinin veya bir başkasının internet bağımlılığı belirtileri gösterdiğini fark ettiklerinde öğrencilerini bir yetişkinle konuşmaya teşvik etmelidir. Öğretmenler ayrıca öğrencilerin deneyimlerini rahatlıkla anlatabilmeleri ve istedikleri takdirde öğretmenden yardım alabilmeleri için açık bir sınıf ortamı yaratmalıdır.

Ayrıca öğretmenler, öğrencilerinden birinin internet bağımlısı olabileceğini fark





**Funded by
the European Union**

ettiklerinde ne yapmaları gerektiğini bilmelidir. Bu durumda öğrencinin ebeveynleri ve mümkünse okul danışmanı ile iletişime geçmeleri gerektiğini bilmeli ve internet bağımlılığıyla ilgili okul politikaları hakkında bilgi sahibi olmalıdırlar.

Sonuçta öğretmenlerin rollerinin öneminin farkında olmaları gerekir. Amaç, öğrencileri internetle nasıl sağlıklı bir ilişki kurabilecekleri konusunda bilgi sahibi kılmak olmalıdır. Hedeflerden biri, öğrencilerin internet davranışları hakkında diğer öğrencilerle ve öğretmenleriyle rahatça konuşabilecekleri bir sınıf topluluğu oluşturmak olabilir, böylece internet davranışları kötüleştiğinde onları destekleyebilecek bir sosyal ağa sahip olurlar.

5.6 Diğer Kilit Oyuncuların Rolü

Aşağıdaki öneriler, çocuklar için daha güvenli bir internet ortamı oluşturmak ve internet bağımlılığını önlemek için çeşitli kilit aktörler arasındaki işbirliğinin önemini vurgulamaktadır.

Anahtar oyuncular hükümetlerdir. İnternet ve sosyal medya güvenliğini artırmaya yönelik çok paydaşlı çabaları koordine etmeli, kendi bakış açılarını da dahil edebilecek anlamlı genç katılımını sağlamalıdırlar. Ayrıca farklı yaş ve ilgi gruplarına göre hazırlanmış olumlu çevrimiçi içeriği desteklemeli ve çevrimiçi içeriğin düzenlenmesine ilişkin mevzuat hükümlerini gözden geçirip güncellemelidirler. Ek olarak hükümet, internet bağımlılığı tehlikesini vurgulayan, eğitim için çevrimiçi araçların potansiyelini içeren öğretmen eğitim programlarını desteklemeli ve konu çocukların sosyal medya kullanımı olduğunda kendi rollerine ilişkin farkındalıklarını artırmalıdır.





**Funded by
the European Union**

Bir diğerk önemli oyuncu ise sosyal medya şirketleri gibi internet içeriğı sağlayıcılarının sektörüdür. Örneğın çevrimiçi platformlarında ve web sitelerinde "varsayılan güvenlik" özelliklerini teşvik ederek ve güvenlik bilgileri sağlayarak, çocuklar ve ergenler için kullanıcı dostu ve özelleştirilebilir güvenlik araçları sağlamaya odaklanmalıdırlar. Ayrıca platformlarına ve web sitelerine, kullanıcılara ara vermelerini ve interneti çok uzun süre kullanmamalarını hatırlatan özellikler de ekleyebilirler.

Son bir kilit oyuncu ise topluluklardır. Ebeveynleri internet ve bağımlılığın önlenmesi konusunda eğiten ebeveynlik atölyelerinin yanı sıra çocuklar ve ergenler için alternatif aktiviteler ve sosyal etkileşimler sunan gençlik programları ve destek grupları düzenlemelidirler. Ayrıca toplumu sorumlu internet kullanımı konusunda eğitmek için kamuyu bilinçlendirme kampanyaları başlatabilir ve internet bağımlılığını bir topluluk sorunu olarak ele almak için kendileri, okullar, sağlık hizmeti sağlayıcıları ve akıl sağlığı kuruluşları arasındaki işbirliğini destekleyebilirler.

5.7 Sosyal Medya Bağımlılığının Tedavisi

İnternet bağımlılığının çeşitli tedavi şekilleri vardır ve tedavi şekli her zaman bireyin özel ihtiyaçlarına göre şekillendirilmelidir. Aşağıda farklı tedavi seçeneklerinin bir listesi bulunmaktadır:

- Danışmanlık ve terapi: Bilişsel-davranışçı terapi (BDT) gibi danışmanlık ve terapi, internet bağımlılığına katkıda bulunan altta yatan psikolojik sorunları ele alabilir ve bireyin ihtiyaçlarına, güçlü ve zayıf yönlerine özel olarak uyarlanmış önlemler ve stratejiler oluşturmaya yardımcı olabilir.





**Funded by
the European Union**

- Destek grupları: Bireylerin deneyimlerini paylaşabilecekleri, destek alabilecekleri ve internet bağımlılığını yenen diğerlerinden bir şeyler öğrenebilecekleri bir destek grubuna veya topluluğa katılmak, internet bağımlılığının üstesinden gelmeye yardımcı olabilir.
- Aile katılımı: Tüm aile üyelerinin tedavi sürecine dahil edilmesi, destekleyici ve anlayışlı bir ortam yaratabilir ve insanları motive edebilir. Örneğin aile üyeleri de zaman sınırlamalarına uyabilir.
- Kendi kendine yardım kaynakları: Bireylerin sosyal medya bağımlılığını yönetmelerine ve üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için tasarlanmış kitaplar, çevrimiçi forumlar ve mobil uygulamalar dahil olmak üzere çeşitli kendi kendine yardım kaynakları mevcuttur. Bu kaynaklar genellikle ipuçları, stratejiler ve motivasyon desteği sağlar.
- Davranışsal sözleşmeler: Güvenilir bir arkadaş veya aile üyesiyle davranışsal bir sözleşme veya anlaşma geliştirmek, bireylerin oyun davranışları için net sınırlar ve sonuçlar belirlemesine yardımcı olabilir. Bu dış sorumluluk güçlü bir motivasyon kaynağı olabilir.

Sosyal medya bağımlılığını gidermek için sıklıkla bir strateji kombinasyonunun kullanıldığını unutmayın. Bireyin kendine özgü ihtiyaçlarına ve koşullarına uygun bir tedavi planı hazırlamak için ruh sağlığı uzmanlarından veya bağımlılık uzmanlarından yardım alınması önerilir.

Sonuç olarak, internet bağımlılığının erken tanınması ve kişiye özel müdahaleler, bağımlılığın artışı ve buna bağlı riskleri önlemede çok önemlidir. Gerektiğinde profesyonel yardım almak, iyileşme ve yaşam kalitesinin artması için çok önemlidir.





**Funded by
the European Union**

6. İnternetin sağlıklı kullanımı

Çocuk ve ergenlerin interneti sağlıklı ve faydalı bir şekilde kullanabilmeleri için dikkat edilmesi gereken bazı hususlar bulunmaktadır.

Öncelikle çocuklar ve ergenler teşvik edilmeli ve dijital okuryazarlık becerilerini en üst düzeye çıkarmaları sağlanmalıdır. Dijital okuryazarlık becerileri, çocukların dijital okuryazar olabilmek için tartışması ve öğrenmesi gereken üç temel alanı içerir: dijital araçları kullanmak (içerik aramak ve oluşturmak için teknolojiyi kullanabilmek), çevrimiçi paylaşım ve etkileşimde bulunmak (bağlantı kurabilmek ve iletişim kurabilmek) çevrimiçi olarak etkili bir şekilde iletişim kurma, öğrenme ve akranlarıyla işbirliği yapma) ve çevrimiçi güvenlik ve refah (riskleri tanıyabilme, çevrimiçi ortamda güvende kalabilme, fiziksel ve duygusal refahlarını koruyabilme ve olumlu çevrimiçi davranışlar uygulayabilme). Dijital okuryazarlık becerileri, çevrimiçi dünyada kendine zarar vermeden güvenli bir şekilde gezinmek için gereklidir.

Çocuk ve ergenlerin interneti sağlıklı kullanmalarına katkıda bulunan bir diğer önemli husus da çevrimiçi güvenliğin ve empatinin teşvik edilmesidir. Çocuklara ve ergenlere, özellikle çevrimiçi zorbalık ve tacizin söz konusu olduğu durumlarda, çevrimiçi güvenlik ve başkalarının refahı konusunda sorumluluğu paylaşmayı öğretmek çok önemlidir. Ayrıca internet platformlarının ve çevrimiçi zorbalığın seyircisi veya katılımcısı olarak yaratabilecekleri etkiyi de anlamalı ve internetteki diğer kullanıcıların kendileri üzerinde yaratabileceği etkinin farkında olmalıdırlar.

Ayrıca çocuklar ve ergenler yaş sınırlarına uymanın önemini öğrenmelidir. Bunu yapmak için ebeveynler ve öğretmenler, çevrimiçi hizmetlerin yaş sınırlarına uymanın ve çocukları ve ergenleri, erişmek istedikleri hizmetlerin ve içeriğin uygunluğu





**Funded by
the European Union**

konusunda tavsiye almaya teşvik etmenin önemini vurgulamalıdır.

Ayrıca, çocukların ve ergenlerin sosyal medyayı güvenli bir şekilde kullanmasını sağlamak için yetişkinlerin, mesajları silmek, istenmeyen kişileri engellemek ve sorunlu çevrimiçi durumları ele almak için raporlama araçlarını kullanmak gibi proaktif başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olması gerekir. Bunun için açık iletişim şarttır.

Son olarak, bir diğer önemli nokta da çocuklara, sosyal medya davranışlarının değiştiğini veya kötüleştiğini fark etmeleri durumunda güvendikleri bir yetişkinden yardım alabilecekleri ve almaları gerektiği hatırlatılmalıdır. Bunun sosyal medya bağımlılığını önlemek için gerekli bir adım olduğunun, yardım istemenin utanılacak ya da korkulacak bir şey olmadığı bilincinde olmalıdırlar.

Bu yönleriyle çocuklar ve ergenler, dijital etkileşimlerinde ve sosyal medya platformlarını kullanımlarında bilinçli ve sorumlu seçimler yapabilecek, olumlu ve güvenli bir çevrimiçi deneyim sağlayabilecekler.





**Funded by
the European Union**

7. Ders Planları

Bölüm 2 – Ders Planı 1: "İnterneti Anlamak"

Ders: İnternetin Temellerini Keşfetmek (45 dakika)

Amaç: Öğrenciler, tanımı ve temel bileşenleri de dahil olmak üzere İnternet hakkında temel bir anlayış kazanacaklardır.

1. Giriş (10 dakika):

- Öğrencilerin İnternet hakkındaki ön bilgilerini tartışın. - Dersin amacını tanıtır: İnternetin temel kavramlarını anlamak.

Faaliyet 2: İnternet Çöpçü Avı (20 dakika):

- İnternet ile ilgili terimlerin bir listesini sağlayın. - Öğrenciler çiftler halinde araştırma yapar ve verilen sürelerle ilişkin kısa açıklamalar yaparlar. - Sunumlar sırasında tartışmaları ve soruları teşvik edin.

3. İnternetin Tanımı (15 dakika):

- İnternetin net bir tanımını yapın. - Sunucular, web siteleri ve veri iletimi gibi temel bileşenleri tartışın. - Anlamayı güçlendirmek için öğrencileri kısa bir Soru-Cevap oturumuna dahil edin.

Ödev:

Öğrencilerden İnternetin temel bileşenlerinin görsel bir temsilini (çizim, diyagram veya infografik) oluşturmalarını isteyin.

Bölüm 2 – Ders Planı 2: "İnternetin Dinamik Gelişimi ve Sosyal Medya Etkisi"

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324 / "LOG IN BACK THE REAL LIFE" 37



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

Amaç: Öğrenciler internetin evrimini keşfedecek, çeşitli uygulamalarını anlayacak ve sosyal medyanın iletişim ve toplum üzerindeki etkisini inceleyecek.

Ders Süresi: 60 dakika

Giriş (10 dakika):

- Öğrencilerin internet ve sosyal medya deneyimleri üzerine hızlı bir tartışmayla başlayın.
- Dersin amacını tanıttın: İnternetin evrimini ve sosyal medyanın dijital ortamımızı şekillendirmedeki rolünü anlamak.

Faaliyet 1: İnternetin Evriminin Zaman Çizelgesi (20 dakika):

Genel Bakış (5 dakika):

- İnternetin ilk aşamalarına kısa bir genel bakış sağlayın ve kökeninin ARPANET olduğunu vurgulayın.
- World Wide Web'e öncülük eden önemli gelişmeleri vurgulayın.

Zaman Çizelgesi Keşfi (15 dakika):

- İnternetin gelişiminin görsel bir zaman çizelgesini tahtada veya ekranda görüntüleyin.
- Öğrenciler çiftler veya küçük gruplar halinde önemli dönüm noktalarını analiz eder ve tartışırlar.
- Bu kilometre taşlarının dönüştürücü etkisine ilişkin bir sınıf tartışması düzenleyin.

Faaliyet 2: İnternetin Çeşitli Uygulamaları (15 dakika):





**Funded by
the European Union**

Giriş (5 dakika): Eğitim, iş ve sağlık gibi farklı sektörlerde internetin sunduğu çeşitli uygulamaları tartışın.

Grup Etkinliği: Uygulama Keşfi (10 dakika):

- Her gruba belirli bir sektör atayın (örneğin, eğitim, iş, sağlık).
 - Gruplar internetin nasıl geliştiğini ve kendilerine atanan sektörlerde şu anda nasıl kullanıldığını araştırır ve sunar.
- İnternet uygulamalarının olumlu ve dönüştürücü yönlerine ilişkin tartışmayı teşvik edin.

Faaliyet 3: Sosyal Medyayı Çözmek (15 dakika):

Tanım ve Genel Bakış (5 dakika): Sosyal medyayı tanımlayın ve ortaya çıkışı ve popülerliği hakkında kısa bir genel bakış sunun.

Vaka Çalışması: Sosyal Medyanın Etkisi (10 dakika):

- Sosyal medyanın iletişim, bilgi yayma ve toplumsal dinamikler üzerindeki etkisini gösteren bir vaka çalışması veya gerçek hayattan örnekler sunun.
- Öğrencileri sosyal medyanın olumlu ve olumsuz etkilerine ilişkin bir tartışmaya dahil edin.

Sonuç ve Düşünme (10 dakika):

- İnternetin evrimi ve sosyal medyanın etkisi hakkındaki önemli noktaları özetleyin.
- Öğrencilerden bu dijital gelişmelerin kendi hayatlarını nasıl değiştirdiğini düşünmelerini isteyin.

Değerlendirme: Öğrencilerin sınıf tartışmalarına ve grup etkinliklerine katılımını değerlendirin. Sosyal medyanın etkisi üzerine düşünceler yoluyla anlayışın derinliğini değerlendirin.





**Funded by
the European Union**

Daptasyonlar : Zamanlamayı sınıf dinamiklerine ve konulara aşinalığa göre ayarlayın. Öğrencilerin bulgularını çeşitli formatlarda (kısa sunumlar, posterler vb.) sunmalarına olanak tanıyarak grup aktivitesinde yaratıcılığı teşvik edin.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 2 – Ders Planı 3: "Dijital Alemlerde Gezinmek - İnternet Kullanımını Anlamak"

Amaç: Öğrenciler internetin çeşitli uygulamalarını keşfedecek, avantajlarını ve dezavantajlarını anlayacak ve çocuklar ve ergenler arasındaki benzersiz internet kullanım kalıplarını inceleyeceklerdir.

Ders Süresi: 1 Ders (60 dakika)

Giriş (10 dakika):

- Öğrencilerin şu anda interneti nasıl kullandıklarına dair kısa bir tartışmayla başlayın.
- Dersin amacını tanıttın: İnternetin genel kullanımını, avantajlarını, dezavantajlarını ve çocuklar ve ergenlere yönelik özel hususları keşfetmek.

Faaliyet 1: İnternet Kullanımına İlişkin Genel Bilgiler (20 dakika):

Genel Bakış (5 dakika): İnsanların günlük yaşamlarında interneti kullanma biçimlerine ilişkin genel bir genel bakış sağlayın.

Grup Etkinliği: İnternet Kullanım Senaryoları (15 dakika):

- Öğrencileri küçük gruplara ayırın.
- Her gruba belirli bir senaryo verin (örn. işle ilgili, eğitici, eğlence).
- Gruplar kendilerine verilen senaryoda internetin nasıl kullanıldığını tartışır ve sunar.

Faaliyet 2: Avantajlar ve Dezavantajlar (20 dakika):

Giriş (5 dakika): İnternet kullanımı bağlamında avantaj ve dezavantaj kavramlarını tartışın.





**Funded by
the European Union**

Sınıf Tartışması: Artıları ve Eksileri (15 dakika): İnternet kullanımının avantajları ve dezavantajları konusunda sınıf tartışmasını kolaylaştırın. Hem olumlu hem de olumsuz yönler hakkında eleştirel düşünmeyi teşvik edin.

Faaliyet 3: Çocuk ve Ergenlerin İnternet Kullanımı (20 dakika):

Giriş ve Tartışma (10 dakika): Çocuklar ve ergenler arasındaki benzersiz internet kullanım kalıplarını tanıttın. Gençlerin eğitim, sosyalleşme ve eğlence amacıyla interneti nasıl kullandığını tartışın.

Vaka Çalışması: Çevrimiçi Güvenlik (10 dakika): Çocuklar ve ergenler için çevrimiçi güvenlikle ilgili bir vaka çalışması veya gerçek hayattan örnekler sunun. Öğrencileri internet güvenliği önlemlerinin önemine ilişkin bir tartışmaya dahil edin.

Sonuç ve Düşünme (10 dakika): Genel internet kullanımı, avantajları, dezavantajları ve çocuklar ve ergenler için dikkate alınması gereken noktalar hakkındaki önemli noktaları özetleyin. Öğrencilerden sorumlu internet kullanımı ve çevrimiçi güvenlik üzerine düşüncelerini isteyin.

Değerlendirme:

- Grup etkinliklerine ve sınıf tartışmalarına katılımı değerlendirin.
- Sorumlu internet kullanımına ilişkin düşünceler yoluyla anlayışın derinliğini değerlendirin.

Uyarlamalar:

- Zamanlamayı sınıf dinamiklerine ve konulara aşinalığa göre ayarlayın.
- Çocuklara ve ergenlere yönelik çevrimiçi güvenliğe ilişkin pratik bilgiler sağlamak için gerçek hayattan örnekler veya konuk konuşmacıları birleştirin.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 2 – Ders Planı 4: "İnternet Kullanımının Temelleri"

Amaç: Öğrenciler internet, bileşenleri ve genel uygulamaları hakkında temel bir anlayış kazanacaklardır.

Ders Süresi: 1 Ders (60 dakika)

Giriş (10 dakika): Öğrencilerin mevcut internet kullanımını ve bunun hayatlarındaki önemini kısaca tartışın. Dersin amacını tanıttın: İnternet kullanımının temellerini anlamak.

Faaliyet 1: İnternetin Tanımlanması (20 dakika):

Sunum (10 dakika):

- İnternetin ve temel işlevlerinin açık bir tanımını sunun.
- Sunucular, web siteleri ve veri iletimi gibi temel bileşenleri tartışın.

Grup Etkinliği: İnternet Çöpçü Avı (10 dakika):

- Öğrencileri küçük gruplara ayırın.
- İnternetle ilgili terimlerin bir listesini verin ve her gruptan araştırma yapmalarını ve kendilerine verilen terimle ilgili kısa bir açıklama sunmalarını isteyin.
- Sunumlar sırasında tartışmaları ve soruları teşvik edin.

Faaliyet 2: İnternet Uygulamaları (20 dakika):

Tartışma (10 dakika): İletişim, araştırma, eğlence ve ticaret dahil olmak üzere internetin çeşitli uygulamalarını tartışın.





**Funded by
the European Union**

Grup Etkinliği: Gerçek Dünya Senaryoları (10 dakika):

- Gerçek dünya senaryolarını sunun ve her gruptan bu durumlarda internetin nasıl kullanıldığını tartışmasını isteyin.
- Gruplar bulgularını sınıfla paylaşırlar.

Sonuç ve Düşünme (10 dakika): İnternetin temelleri ve uygulamaları hakkındaki önemli noktaları özetleyin. Öğrencilerden internet anlayışlarının nasıl geliştiğini düşünmelerini isteyin.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 2 – Ders Planı 5: "İnternet Bağımlılığını Anlamak"

Amaç: Öğrenciler internet bağımlılığı, belirtileri ve aşırı internet kullanımıyla mücadele stratejileri hakkında bilgi sahibi olacaklardır.

Ders Süresi: 60 dakika

Giriş (10 dakika): Öğrencilerin internette geçirdikleri süre ve bunun aşırı olup olamayacağı konusunda bir tartışma başlatın. Dersin amacını tanıtır: İnternet bağımlılığını ve etkisini anlamak.

Etkinlik 1: İnternet Bağımlılığını Tanımlamak (15 dakika):

Sunum (10 dakika): İnternet bağımlılığının net bir tanımını sunun. Yaşamın çeşitli yönlerini nasıl etkileyebileceğini tartışın.

Grup Tartışması: Kişisel Düşünme (5 dakika): Öğrencilerden kendi internet kullanımları ve bunun aşırı olabileceğini hissedip hissetmedikleri üzerine düşüncelerini isteyin. Yargılamadan paylaşmayı teşvik edin.

Faaliyet 2: Belirtiler ve Mücadele Stratejileri (25 dakika):

İnteraktif Alıştırma (15 dakika): İnternet bağımlılığının yaygın belirtilerini sunun. Öğrencilerin bu semptomları varsayımsal senaryolarda tanımladıkları etkileşimli bir alıştırmayı yapın.

Sınıf Tartışması ve Stratejiler (10 dakika): Sınırları belirlemek ve profesyonel yardım istemek gibi internet bağımlılığıyla mücadele stratejileri üzerine bir tartışmayı kolaylaştırın.





**Funded by
the European Union**

Etkinlik 3: Rol Oynama (10 dakika):

Öğrencileri çiftlere ayırın (5 dakika): Her çift, internet bağımlılığıyla mücadele eden birini ve destek ve rehberlik sağlayan birini tasvir eden bir senaryoyu canlandırır.

Sonuç ve Düşünme (5 dakika):

İnternet bağımlılığı, belirtileri ve mücadele stratejileriyle ilgili önemli noktaları özetleyin. Öğrencilerden sağlıklı internet kullanımını sürdürme konusunda kendi sorumlulukları üzerinde düşünmelerini isteyin.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 2 – Ders Planı 6: "İnternet Bağımlılığına Yönelik Mücadele – Müdahale için İşbirlikçi Çabalar"

Bu ders planı, internet bağımlılığıyla mücadelede ebeveynler, öğretmenler ve diğer paydaşlar arasındaki işbirlikçi çabaların önemini vurgulamaktadır. Öğrenciler, her bir tarafın oynadığı farklı rollerin farkına vararak, bu sorunla etkili bir şekilde mücadele etmek için gereken çok yönlü yaklaşım hakkında fikir sahibi olurlar. Tartışma ve rol yapma etkinlikleri aracılığıyla öğrenciler, sorumlu internet kullanımını teşvik etmek ve bağımlılığı ele almak için gerekli destek ağları hakkında daha derin bir anlayış geliştirirler. Sosyal medya bağımlılığıyla mücadele ederken hedeflerinizi aklınızda tutmayı unutmayın. Küçük zaferleri kutlayın ve kendinize fazla yüklenmeyin. Bağımlılıklar bir günde ortadan kalkmaz.

Amaç: Öğrenciler internet bağımlılığıyla mücadelede ve sorumlu internet kullanımını teşvik etmede ebeveynlerin, öğretmenlerin ve diğer önemli oyuncuların rollerini keşfedeceklerdir.

Ders Süresi: 80 dakika

Giriş (10 dakika):

- Öğrencilere internet bağımlılığına ilişkin algılarını ve bunun bireyler ve toplum üzerindeki etkisini sorarak başlayın.
- Dersin amacını tanıttın: internet bağımlılığıyla mücadelede ebeveynlerin, öğretmenlerin ve diğer paydaşların rollerini anlamak.





**Funded by
the European Union**

Faaliyet 1: Ebeveynlerin Rolü (20 dakika):

Sunum (10 dakika):

- İnternet bağımlılığının tanınması ve ele alınmasında ebeveyn katılımının önemini tartışın.
- Ebeveynlerin sorumlu internet kullanımını teşvik etmek ve sağlıklı sınırlar koymak için kullanabileceği stratejileri vurgulayın.

Grup Tartışması (10 dakika):

- Öğrencileri küçük gruplara ayırın.
- Her grup internet bağımlılığıyla mücadelede ebeveynlerin katılımıyla ilgili senaryoları tartışır.
- Gruplar içgörülerini ve çözüm önerilerini sınıfla paylaşırlar.

Faaliyet 2: Öğretmenlerin Rolü (20 dakika):

Sunum (10 dakika):

- Öğretmenlerin internet bağımlılığı belirtilerini nasıl tespit edebileceklerini ve öğrencileri yardım arama konusunda nasıl destekleyebileceklerini açıklayın.
- Dijital okuryazarlık ve sorumlu internet kullanımının müfredata entegre edilmesinin önemini tartışın.

Sınıf Tartışması (10 dakika):

- Öğretmenlerin sınıfta internet bağımlılığını ele alırken karşılaşılabilecekleri zorluklara ilişkin bir tartışmayı kolaylaştırın.





**Funded by
the European Union**

- Öğrencileri, öğretmenlerin internet bağımlılığıyla mücadele eden öğrencileri etkili bir şekilde destekleyebilmeleri için beyin fırtınası yapmaya teşvik edin.

Faaliyet 3: Diğer Kilit Oyuncuların Rollerini (30 dakika):

Sunum (10 dakika):

- İnternet bağımlılığıyla mücadelede okul danışmanları, ruh sağlığı uzmanları ve politika yapıcılar gibi diğer önemli aktörleri tanıtır.
- Kapsamlı müdahale stratejileri oluşturmak için gereken işbirlikçi çabaları tartışın.

Rol Oynama Etkinliği (10 dakika):

- Öğrencileri ikili veya küçük gruplara ayırın.
- Her gruba belirli bir rol verin (örn. okul danışmanı, ruh sağlığı uzmanı).
- Bu kilit oyuncuların kendi rollerinde internet bağımlılığını nasıl ele alacaklarını gösteren grup rol yapma senaryoları.

Sonuç ve Düşünme (10 dakika): İnternet bağımlılığıyla mücadelede ebeveynlerin, öğretmenlerin ve diğer önemli oyuncuların rollerini özetleyin. Öğrencilerden internet bağımlılığıyla mücadelede işbirliği ve destek ağlarının önemi üzerinde düşüncelerini isteyin. Öğrencileri, kendi yaşamlarında ve topluluklarında sorumlu internet kullanımını teşvik etmeye nasıl katkıda bulunabileceklerini düşünmeye teşvik edin.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 2 – Ders Planı 7: "Sosyal Medyanın Sorumlu Kullanımı"

Bu ders planları, temel bilgiler, bağımlılığın anlaşılması ve internetin sorumlu kullanımı dahil olmak üzere internet kullanımının çeşitli yönlerini kapsamayı amaçlamaktadır.

Amaç: Öğrenciler sosyal medya kavramını, toplum üzerindeki etkisini ve sorumlu kullanımın önemini keşfedeceklerdir.

Ders Süresi: 60 dakika

Giriş (10 dakika): Öğrencilerin sosyal medya deneyimlerini ve sosyal medyanın hayatlarındaki rolünü tartışın. Dersin hedefini tanıttın: sosyal medyayı anlamak ve sorumlu kullanımı uygulamak.

Faaliyet 1: Sosyal Medyayı Tanımlamak (15 dakika):

Sunum (10 dakika): Sosyal medyayı tanımlayın ve ortaya çıkışı ve popülerliği hakkında kısa bir genel bakış sağlayın.

Grup Etkinliği: Sosyal Medya Araştırması (5 dakika):

- Öğrencileri küçük gruplara ayırın ve her gruba popüler bir sosyal medya platformu atayın.
- Gruplar platformun geçmişini, özelliklerini ve toplumsal yapısını araştırır ve sunar.





**Funded by
the European Union**

Faaliyet 2: Sosyal Medyanın Etkisi (20 dakika):

Vaka Çalışması veya Gerçek Hayattan Örnekler (10 dakika): Sosyal medyanın iletişim ve toplum üzerindeki etkisini gösteren bir vaka çalışması veya gerçek hayattan örnekler sunun.

Grup Tartışması: Olumlu ve Olumsuz Etkiler (10 dakika):

- Sosyal medyanın olumlu ve olumsuz yönlerine ilişkin sınıf tartışmasını kolaylaştırın.
- Öğrencileri kişisel deneyim ve gözlemlerini paylaşmaya teşvik edin.

Faaliyet 3: Sorumlu Sosyal Medya Kullanımı (15 dakika):

Tartışma ve Yönergeler (10 dakika): Sorumlu sosyal medya kullanımı kavramını tartışın. Olumlu çevrimiçi davranışı teşvik etmek için yönergeler sunun.

Grup Etkinliği: Yönerge Oluşturma (5 dakika): Küçük gruplar halinde, öğrencilerin yönerge oluşturmasını sağlayın.

Sonuç ve Düşünme (10 dakika): Sosyal medya, etkisi ve sorumlu kullanımına ilişkin önemli noktaları özetleyin. Öğrencilerden olumlu bir çevrimiçi ortama nasıl katkıda bulunabileceklerini düşünmelerini isteyin.





**Funded by
the European Union**

8. Vaka Çalışmaları

Örnek Olay 1: Sarah'nın Sosyal İzolasyonu

Arka plan:

16 yaşında bir lise öğrencisi olan Sarah, aşırı internet kullanımı nedeniyle giderek yalnızlaşmıştır. Uyanık olduğu saatlerin çoğunu çeşitli platformlarda gezinerek ve çevrimiçi arkadaşlarıyla etkileşime girerek, yüz yüze etkileşimleri ihmal ederek geçiriyor.

Sonuçlar:

Sarah'nın notları önemli ölçüde düştü ve ona keyif veren ders dışı etkinliklere olan ilgisini kaybetti. Ayrıca sıklıkla yalnızlık ve üzüntü yaşar.

Araya girmek:

Anne ve babası internetteki davranışlarının değiştiğini fark edip onu okul danışmanına gönderiyor. Daha sonra okul danışmanı Sarah ile internet kullanımı hakkında bir konuşma başlatır. Sarah, internet bağımlılığıyla mücadele eden gençlere yönelik bir destek grubuna katılmaya teşvik ediliyor. Danışman ayrıca ekran başında kalma süresi sınırlarını belirlemek ve çevrimdışı sosyal katılımı teşvik etmek için Sarah'nın ebeveynleriyle birlikte çalışıyor.

Çözüm:

Sarah'nın vakası internet bağımlılığıyla bağlantılı tipik sonuçları gösteriyor. Ebeveynlerin, herhangi bir değişikliği erken aşamada fark edebilmeleri ve çocuklarına en kısa sürede yardım sağlayabilmeleri için çocuklarının sosyal medya davranışlarına dikkat etmelerinin ne kadar önemli olduğunu gösteriyor.





**Funded by
the European Union**

Örnek Olay 2: David'in Zorunlu Görevlendirmesi

Arka plan:

Etkileyici olmayı hedefleyen 17 yaşındaki David, çeşitli sosyal medya platformlarında paylaşım yapma konusunda takıntılı bir alışkanlık geliştirdi. Takipçilerine hayatı ve şu anda ne yaptığı hakkında her zaman güncelleme ihtiyacı hissediyor. Ek olarak, gönderilerine yapılan beğeniler ve yorumlar yoluyla sürekli olarak onay arıyor ve takipçileriyle etkileşim kurmak için genellikle gece geç saatlere kadar uyanık kalıyor. Bu nedenle internette giderek daha fazla zaman harcıyor.

Sonuçlar:

David'in uyku düzeni bozuluyor ve kronik yorgunluğa yol açıyor. Dahası, David'in özsaygısı büyük ölçüde sosyal medya onayına bağlı ve sosyal medya hesaplarına çok fazla zaman ayırdığı için gerçek hayattaki ilişkilerini sürdürmekte zorlanıyor.

Araya girmek:

David'in öğretmeni onun akranlarıyla eskisi kadar etkileşimde bulunmadığını fark ediyor. Ayrıca sürekli yaptığı işin fotoğraflarını çektiğini de fark ediyor. Sosyal medyada takıntılı bir şekilde paylaşım yapıyor olabileceğini düşünerek, sosyal medya alanında uzman bir psikoterapistle iletişime geçmesini sağlar. David psikoterapisti ziyaret eder ve David'in mevcut sosyal medya kullanımını, sağlıklı internet davranışının önemini ve David'in kendine olan güven durumunu tartışırlar. Psikoterapist tarafından canlandırılan David'in ebeveynleri, onu sosyal medyaya ara vermeye ve sınırlar koymaya teşvik ediyor. Ayrıca David'i internetten ve sosyal medya hesaplarından uzaklaştırmak için aile faaliyetlerine daha fazla önem veriyorlar.

Çözüm:





**Funded by
the European Union**

David'in durumu, öğretmenlerin öğrencilerinin duygusal durumunun farkında olmasının ve müdahalenin gerekli olduğunu düşündüklerinde müdahale etmelerinin önemini gösteriyor. Ayrıca ailenin internet bağımlılığı olan kişilerin bağımlılıklarını yenmelerine nasıl yardımcı olabileceğini de gösteriyor.





**Funded by
the European Union**

Örnek Olay 3: Emma'nın İnternet Bağımlılığı

Arka plan:

18 yaşında bir üniversite öğrencisi olan Emma, internette aşırı zaman geçirmeye başlayana kadar mükemmel bir öğrenciydi. Bağımlılığı gece geç saatlerde kaydırmaya, ertelemeye ve akademik performansında düşüşe yol açtı. Emma'nın ebeveynleri ve profesörleri onun davranışındaki değişikliği fark eder.

Sonuçlar:

Emma'nın akademik performansı önemli ölçüde düşüyor ve okulu bırakmak zorunda kalma riskiyle karşı karşıya. Bu onun çocukluk hayali olan avukat olma hayaline ulaşmasını zorlaştıracaktır.

Araya girmek:

Emma'nın ebeveynleri ve akademik danışmanı bir plan geliştirmek için işbirliği yapar. Onu zaman yönetimi tekniklerini ve dijital detoks stratejilerini kullanmaya teşvik ediyorlar. Emma ayrıca derslerine yetişmek için akademik danışmanlık istiyor. İnternet kullanımı üzerindeki kontrolü yeniden kazandıkça akademik performansı iyileşiyor ve mezun olmayı başarıyor.

Çözüm:

Emma'nın durumu internet bağımlılığının yaratabileceği dramatik sonuçları gösteriyor. Emma çocukluk hayaline ulaşamama riskiyle karşı karşıyaydı çünkü internet kullanımı gerçekte sahip olduğu tutkuyu gölgede bırakmıştı.





**Funded by
the European Union**

Örnek Olay 4: James'in İnternet Bağımlılığı

Arka plan:

20 yaşında bir üniversite öğrencisi olan James, internete, özellikle de sosyal medya kullanımına bağımlıdır. Çoğu zaman bütün gecelerini sosyal medyada geçiriyor; derslerini, uykusunu ve kişisel sağlığını ihmal ediyor.

Sonuçlar:

James ders çalışmasında geride kalmaya başlar. Bağımlılığının fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde de ciddi sonuçları var. Hayatını boşa harcadığını ve kendine olan güveninin azaldığını hisseder.

Araya girmek:

James, internet bağımlılığı için danışmanlık aldığı bir üniversitenin bağımlılık destek programına katılıyor. Terapi yoluyla ekran başında geçirdiği zamanı yönetmek, çalışmalarına öncelik vermek ve uyku programını iyileştirmek için stratejiler geliştiriyor. Ayrıca fiziksel sağlığına çözüm bulmak için kampüs fitness grubuna katılıyor. Hayatını tersine çevirerek ve çok çalışarak, bazen tekrarlansa bile kendine olan güvenini geri kazanır.

Çözüm:

James'in vakası, daha sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik ederken sosyal medya ve internet bağımlılığının zorluklarını ele alan özel bağımlılık programlarına olan ihtiyacı vurguluyor.





**Funded by
the European Union**

Örnek Olay 5: Elena'nın Instagram Aşkı

Arka plan:

Elena on yıldır Instagram'da aktif. Instagram'ı sağlıklı bir şekilde kullanmaktan gurur duyuyor. Ancak bir gün uyanır ve Instagram'ın teknik sorunlar yaşadığını, yani artık uygulamaya erişemediğini fark eder.

Sonuçlar:

Elena, günün geri kalanında Instagram'a erişemediği için nasıl endişeli ve stresli olduğunu fark eder. Okulda dikkati kolayca dağılıyor ve sürekli olarak hesabına yeniden erişmeye çalışıyor. Instagram ile her zaman sandığı kadar sağlıklı bir ilişkisinin olmadığını fark eder ve bağımlısı olup olamayacağını merak etmeye başlar.

Müdahale:

Elena, şüpheleri hakkında ailesiyle konuşur ve onlar, babasının konu hakkında yerel kütüphanede bulduğu bir kitapla kendisini bilgilendirmesini tavsiye ederler. Elena, kendisini Instagram'dan ve genel olarak internetten uzaklaştırmak için basit teknikler öğreniyor. Belirli günlerde sosyal medyayı kullanmamayı da içeren bu teknikleri kullanarak sosyal medyayla daha iyi bir ilişki geliştiriyor ve bunları sağlıklı bir şekilde kullanmayı öğreniyor.

Sonuç:

Elena'nın vakası, internet bağımlılığının gizli olabileceğini ve kendisini doğrudan sonuçlarla (erteleme veya uykusuzluk gibi) ifade etmesine gerek olmadığını göstermektedir. Bu aynı zamanda insanların aslında kullanmasalar da interneti sağlıklı kullandıklarını düşünebildiklerini de gösteriyor.

8. Kaynaklar





**Funded by
the European Union**

- (2023). “Dünya Çapında Dijital”, DataReportal, <https://datareportal.com/global-digital-overview>
- Streim, Andreas, Wöstmann, Lina ve Weiß, Rebekka (2022). “Online-Zeit von Kindern und Jugendlichen wächst auf 111 Minuten pro Tag [Çocuk ve Ergenlerin İnternette Harcadığı Süre Günde 111 Dakikaya Çıkıyor]”, bitkom, <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Online-Zaman-Kinder-Jugendliche-111-Dakika>
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (5. baskı). Amerikan Psikiyatri Yayıncılığı.
- Griffiths, MD, Kuss, DJ ve Demetrovics, Z. (2014). Sosyal ağ bağımlılığı: Ön bulgulara genel bakış. Davranışsal Bağımlılıklarda (s. 119-141). Akademik Basın..
- Andreassen, CS, Pallesen, S. ve Griffiths, MD (2017). Bağımlılık yaratan sosyal medya kullanımı, narsisizm ve benlik saygısı arasındaki ilişki: Büyük bir ulusal anketten elde edilen bulgular. Bağımlılık Yapıcı Davranışlar, 64, 287-293.
- Avrupa Komisyonu. (2018). EU Kids Online: Ulusal perspektifler, https://www.researchgate.net/publication/329690281_EU_Kids_Online_2018_National_perspectives
- Avrupa Komisyonu. (2018). Bağlantılı bir dünya için eğitim, <https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/educating-connected-world>
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. ve Ólafsson, K. (2011). İnternetteki riskler ve güvenlik: Avrupalı çocukların bakış açısı, <http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/final-full-report.pdf>
- Livingstone, S., Kalmuş, V. ve Görzig, A. (2015). EU Kids Online II: Nihai Rapor, [http://www.lse.ac.uk/media-and-](http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/final-full-report.pdf)





**Funded by
the European Union**

[communications/assets/documents/research/eu-kids-online/eu-kids-online-ii-full-report .pdf](#)

- Przybylski, AK, Murayama, K., DeHaan, CR ve Gladwell, V. (2013). Fırsatı kaçırma korkusunun motivasyonel, duygusal ve davranışsal bağlantıları. İnsan Davranışında Bilgisayarlar, 29(4), 1841-1848.
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T. ve Buxmann, P. (2013). Facebook'ta kıskançlık: Kullanıcıların yaşam memnuniyetine yönelik gizli bir tehdit mi? 11. Uluslararası Wirtschaftsinformatik Konferansı Bildirileri içinde (s. 1-15).
- Primack, BA, Shensa, A., Sidani, JE, Whaite, EO, Lin, LY, Rosen, D., ... ve Miller, E. (2017). ABD'deki genç yetişkinler arasında sosyal medya kullanımı ve algılanan sosyal izolasyon. PLoS ONE, 12(8), e0182146.
- Toma, CL, Hancock, JT ve Ellison, NB (2008). Gerçeği kurgudan ayırmak: Çevrimiçi flört profillerinde aldatıcı kişisel sunum üzerine bir inceleme. Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni, 34(8), 1023-1036.
- Guntuku, SC, Yaden, DB, Kern, ML, Ungar, LH ve Eichstaedt, JC (2017). Sosyal medyada depresyon ve akıl hastalığını tespit etmek: Bütünleştirici bir inceleme. Davranış Bilimlerinde Güncel Görüş, 18, 43-49
- Mavi, Yeşim (2022). "Bilgisayar kullanmaktan daha fazlası: yeni kılavuzumuzla Dijital Okuryazarlığı anlamak ve geliştirmek", Cambridge, <https://www.cambridge.org/elt/blog/2022/04/07/understanding-developing-digital-literacy/>
- Dennis, Michael Aaron ve Kahn, Robert (2023). "İnternet", Britannica, <https://www.britannica.com/teknoloji/Internet>





Funded by
the European Union

“LOG IN BACK THE REAL LIFE”

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Eğitim materyali

BÖLÜM 3:

**İNTERNET GÜVENLİĞİNİN DESTEKÇİLERİ OLARAK
ÖĞRETMENLER**

ARDA BERATUNG & BILDUNG GmbH



Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Bunlardan ne Avrupa Birliği ne de EACEA sorumlu tutulamaz.





Funded by
the European Union

3. BÖLÜM: İNTERNET GÜVENLİĞİNİN GELİŞTİRİCİLERİ OLARAK ÖĞRETMENLER

İçindekiler

1. Giriş.....	192
2. Öğrenim hedefleri.....	194
3. Sosyal Medya ve Video Oyunu Bağımlılığını Tanıma.....	195
4. Sağlıklı Bir Sınıf Ortamını Teşvik Etmek.....	196
5. Medya Okuryazarlığı.....	200
6. Gizlilik Bilinci.....	201
7. Siber Güvenlik.....	203
8. Dijital Vatandaşlık.....	208
9. Ders Planları.....	210
10. Vaka Çalışmaları.....	219
11. Referanslar.....	229





**Funded by
the European Union**

1. Giriş

Günümüzün birbirine bağlı dünyasında dijital alan, iletişim kurma, bilgi toplama ve çok çeşitli çevrimiçi içerikle etkileşimde bulunma şeklimizi şekillendirmede çok önemli bir rol oynuyor. Bu eğitici yolculuk, temel temaların kapsamlı bir şekilde araştırılmasını kapsamaktadır: sosyal medya ve video oyunu bağımlılığının tanınması ve ele alınması, sağlıklı bir sınıf ortamının teşvik edilmesi, medya okuryazarlığının geliştirilmesi, mahremiyetin sonuçlarının anlaşılması, siber güvenliğin güçlendirilmesi ve dijital vatandaşlık ilkelerinin aşılması.

Sosyal medya ve video oyunlarının günlük hayatımızdaki yaygınlığı, ortaya çıkan potansiyel zorlukları anlama zorunluluğunu da beraberinde getiriyor. Hem sosyal medya platformlarına hem de video oyunlarına bağımlılığın karmaşıklıklarını keşfederken amacımız, öğrencileri işaretleri tanıyacak bilgiyle donatmak ve etkilenenler için destekleyici bir ortam yaratmaktır.

Kişisel kullanımın ötesinde sınıf, dijital etkileşimlerin düzenli olarak gerçekleştiği bir mikrokozmostur. Eğitimciler ve öğrenciler, sağlıklı bir sınıf ortamını teşvik edecek stratejileri keşfederek, olumlu dijital katılımı teşvik eden ve topluluk duygusunu geliştiren alanlar geliştirebilirler.

Medya okuryazarlığı, çevrimiçi olarak mevcutengin bilgi denizinde gezinirken ön plana çıkıyor. Öğrencilerin medya mesajlarını eleştirel bir şekilde değerlendirip anlamalarını sağlamak, onların dijital ortamda yanlış bilgiye karşı anlayışlı ve dirençli bir şekilde gezinmelerini sağlar.

Kişisel bilgilerin dijital olarak paylaşıldığı ve saklandığı bir çağda, gizlilik bilinci ve siber





**Funded by
the European Union**

güvenlik en önemli hususlar olarak ortaya çıkıyor. Gizliliği korumanın inceliklerini anlamak ve siber güvenlik önlemlerini güçlendirmek, sorumlu dijital vatandaşlığın önemli bileşenleridir.

Dijital temaların bu bütünsel keşfi yalnızca bilgilendirmeyi değil aynı zamanda güçlendirmeyi de amaçlıyor. Farkındalığı ve sorumluluğu teşvik ederek, öğrencilere fırsatları, zorlukları ve etik hususları net bir şekilde anlayarak dijital ortamda gezinen bilinçli dijital vatandaşlar olmalarına rehberlik etmeyi amaçlıyoruz.

Araştırmalar, Avrupa Birliği'nde yaşayan on bir ila on altı yaş arasındaki kişilerin yaklaşık %50'sinin farklı internet riskleriyle karşı karşıya olduğunu göstermiştir. Araştırmalar ayrıca sekiz yaşın üzerindeki kişilerin yarısından fazlasının (%55) ve on dört yaş ve üzerindeki tüm kişilerin internet erişimine sahip olduğunu gösteriyor. Bu nedenle, çocukların ve gençlerin, kişisel bilgilerini nasıl koruyacaklarını, çevrimiçi ortamda insanlara nasıl davranacaklarını ve dolandırılmaktan veya virüs kapmaktan nasıl kaçınacaklarını bilmek de dahil olmak üzere internette güvenli bir şekilde nasıl gezineceklerini öğrenmeleri önemli ve gereklidir.

Öğretmenler genel olarak eğitimlerinde büyük rol oynadıkları için gençlerin ve ergenlerin interneti güvenli bir şekilde nasıl kullanacaklarını bilmelerinin sağlanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Dijital okuryazarlık eğitimi vererek, siber güvenlik farkındalığı konusunda bilgi vererek, eleştirel düşünmeyi teşvik ederek, güvenli sosyal medya kullanımı konusunda bilgi vererek, açık iletişimi sağlayarak, öğrencilerinin internet davranışlarının sağlıklı olup olmadığına dikkat ederek internet güvenliğine katkıda bulunabilirler. Bağımlılığa dönüşebilir.

Sonuç olarak öğretmenler internet güvenliğinin artırılmasında önemli bir rol oynamaktadır.





**Funded by
the European Union**

2. Öğrenme Hedefleri

Bu bölümün öğrencileri, bu öğrenme hedeflerinin yardımıyla, öğretmenler internet güvenliğini etkin bir şekilde teşvik etmek ve öğrencilere güvenli ve sorumlu bir dijital öğrenme ortamına erişim sağlamak için gereken bilgi ve yeteneklerle donatılacaklardır.

Sosyal Medya ve Video Oyunu Bağımlılığını Kabul Edin: Sosyal medya ve video oyunu bağımlılığının belirgin işaret ve semptomlarının yanı sıra bunların öğrencilerin ruh sağlığı üzerindeki zararlı etkilerini tanımak için gerekli becerileri kazanın.

Sınıfta Sağlıklı Bir Ortamı Teşvik Edin: Sınıfta, sorumlu çevrimiçi davranışı teşvik eden ve çocuklarınızın güvenliğini koruyan güvenli, destekleyici bir ortamın nasıl oluşturulacağını öğrenin.

Medya Okuryazarlığını Geliştirin: Öğretmenlerin çocuklara dijital bilgileri başarılı bir şekilde keşfetmeleri için ihtiyaç duydukları eleştirel düşünme becerilerini sağlayabilmeleri için medya okuryazarlığını kapsamlı bir şekilde kavrayın.

Gizlilik Farkındalığını Geliştirin: Dijital çağdaki güncel gizlilik kaygıları hakkında bilgi edinin, böylece eğitimciler öğrencilerin kişisel verilerini çevrimiçi olarak koruma konusunda yardımcı olabilir.

Siber Güvenlik Önlemlerini Anlayın: Eğitimcilerin öğrenciler ve öğrenme materyalleri için güvenlik önlemlerini uygulayabilmesi için temel siber güvenlik prosedürlerini anlayın.

Dijital Vatandaşlığı Teşvik Edin: Dijital vatandaşlık kavramlarını teşvik ederek öğrencileri çevrimiçi ortamda sorumlu ve etik davranmaya teşvik edin. Öğretmenlerin internet güvenliğini geliştirmek için kullandıkları başarılı taktikleri gösteren gerçek dünyadaki vaka çalışmalarını inceleyin. Bu vaka çalışmaları yararlı tavsiyeler ve gerçek dünyadan örnekler sunmaktadır.





**Funded by
the European Union**

Referanslardan Yararlanın Öğretmenlerin internet güvenliğini geliştirmede en son gelişmeler ve önerilen uygulamalar hakkında bilgi sahibi olmasını sağlamak için , anlayışı geliştirmek için çeşitli referanslara erişin ve bunları kullanın.

3. Sosyal Medya ve Video Oyunu Bağımlılığını Tanıma

Sosyal medya bağımlılığı ve video oyunu bağımlılığı, öğretmenlerin öğrencilerinin davranışlarına dikkat etmeleri halinde fark edebilecekleri benzer semptomlara ve sonuçlara sahiptir. Sosyal medya ve video oyunu bağımlılıklarını mümkün olduğu kadar erken tanımak, bağımlılığın yerleşme boyutunu ve bağımlı kişinin hayatındaki sonuçlarını en aza indirmek için çok önemlidir.

Sosyal medya veya video oyunları bağımlısı kişiler sosyal medya/oyun davranışlarının başlangıcını, sıklığını, süresini ve bitişini kontrol edemezler. Bu, akranlarıyla etkileşimde bulunmamaları ve artık derslere dikkat etmemeleri ölçüsünde, derslerde ve teneffüslerde daha sık sosyal medyada bulunmaları veya oyun oynamaları bir bağımlılığın işareti olabileceği anlamına gelir. Bu tür bir bağımlılığı olan bireyler, eğer sosyal medyaya/video oyunlarına erişimleri yoksa okulda hayal kırıklığı, üzüntü ve sözlü veya fiziksel saldırganlık gibi yoksunluk belirtileri de yaşayabilirler.

Bu tür bir bağımlılığı olan kişilerin oyun/sosyal medyayı diğer günlük aktivitelere göre önceliklendirdiğini de belirtmek önemlidir. Bunun çeşitli sonuçları var. Birincisi, kişisel bakım, egzersiz, yemek yeme, düzenli tıbbi kontroller, uyku ve hijyen yerine oyun/sosyal medyayı önceliklendirebilecekleri için fiziksel sağlıklarını ihmal edebilirler. Öğretmenler, öğrencilerde fiziksel değişiklikler (ani kilo alma veya zayıflama gibi) fark ederlerse bunu fark edebilirler. Ayrıca oyun/sosyal medya bağımlısı kişiler arkadaşlarıyla veya aile üyeleriyle buluşmayı bırakabilir. İlişkilerin bu şekilde ihmal





**Funded by
the European Union**

edilmesi sosyal izolasyona, sosyal kaygıya ve yalnızlığa yol açabilir. Öğretmenler, öğrencilerin aniden akranlarıyla artık etkileşime girmemesi durumunda bunu fark edebilirler. Ayrıca, akademik performansta düşüşe yol açan okulla ilgili sorumluluklar, öğrencinin katılımı bırakması, sınıfta görsel olarak kaybolmuş görünmesi, ödevlerini tamamlamaması vb. durumlarda öğretmenin fark edebileceği şekildedir.

Sonuç olarak öğretmenler, öğrencilerinin video oyunlarına veya sosyal medyaya bağımlı olabileceğine dair işaretleri fark edebilirler. Böyle bir durumda mümkün olduğu kadar çabuk hareket etmeli ve örneğin öğrenciyle gözlemleri hakkında konuşmalıdırlar. Bu tür bir bağımlılığın tırmanmasını önlemek, konu internet güvenliğinin geliştirilmesi olduğunda öğretmenlerin taramasının da önemli bir rolüdür.

4. Sağlıklı Bir Sınıf Ortamının Teşvik Edilmesi

Sağlıklı bir sınıf ortamını teşvik etmek ve internet güvenliğini teşvik etmek el ele gider. Bunun nedeni, eğer sınıf ortamı sağlıklıysa, yani öğrenciler birbirlerine saygılı davranırlarsa, öğretmenleri tarafından kendilerine değer verildiğini hissedersen ve açık iletişim teşvik edilirse, internet kullanımları hakkında konuşma ve olası sorunları tartışma olasılıkları daha yüksek olacaktır. karşılaşılabilecekleri sorunlar. Ayrıca destekleyici bir çevreye de sahip olacaklar, bu da interneti günlük hayattan kaçmak için kullanmaya çalışma, okulda zorbalık ya da dışlanmanın neden olabileceği bir şey yapma olasılığını azaltacaktır.

Sınıf ortamı kötüleşiyorsa öğretmenler bu değişikliğe karşı koymak için aşağıdaki müdahale programını kullanabilirler. Bu program özellikle öğrenciler arasında sağlıklı ilişkileri teşvik etmek ve internet bağımlılığıyla mücadele etmek için tasarlanmıştır . Mevcut bir sorun varsa kullanılabilir ancak sorunların önlenmesine yönelik bir araç





**Funded by
the European Union**

olarak kullanılabilecek şekilde de uyarlanabilir.

Başlık:

Öğrenciler Arasında Sağlıklı İlişkileri Teşvik Etmek ve İnternet Bağımlılığıyla Mücadele Etmek

Problemin tanımı:

Öğrenci grubunda sıklıkla sözlü ve duygusal taciz belirtileriyle çatışmalar yaşanabilir. Bazı öğrenciler internet bağımlılığı belirtileri gösterebilir ve kendilerini grubun geri kalanından izole etme eğiliminde olabilir.

Amaç:

Öğrenci grupları içindeki çatışmaları ele almak ve çözmek, sözlü ve duygusal istismar belirtilerini azaltmak ve gruba yeniden entegrasyona odaklanarak internet bağımlılığı belirtileri gösteren öğrencilere destek sağlamak.

Bu müdahale programı on bir oturuma ayrılmıştır:

- Program Tanıtımı
Sıcak bir karşılama ve programın hedeflerinin tanıtılmasıyla başlayın. Güvenli ve kapsayıcı bir öğrenme ortamının önemini vurgulayın. Belki öğrencilerin rahatlayabilmeleri ve birbirlerinin varlığından rahat olabilmeleri için buzları eritecek aktiviteler düzenleyebilirsiniz.
- Çatışmayı Anlamak
Öğrenciler arasındaki çatışmayı ve bunun yaygın nedenlerini tanımlayın. Çözülmemiş çatışmaların bireyler ve grup üzerindeki etkisini tartışın. Burada öğrencilerden, eğer varsa, sınıftaki mevcut sınıf hakkında ne hissettiklerini paylaşmalarını isteyebilirsiniz . Bunu, öğrenciler arasında mevcut çatışmayla





**Funded by
the European Union**

ilgili bir tartışmanın çıkmasına izin vermeden yapın. Burası böyle bir tartışmanın yeri değil, öğrencilerin sınıf arkadaşlarını anlamaya çalışmak için empati kullanmalarının yeridir. Çatışmaların ve çözümlerinin gerçek hayattan örneklerini paylaşın.

- **Çatışma Çözümü Becerileri**

Aktif dinleme, empati ve uzlaşma dahil olmak üzere çatışma çözme tekniklerini öğretin. Öğrencilerin çatışma çözümü uygulamaları için rol yapma egzersizleri yapın. Bunun için varsa mevcut çatışmayla ilgisi olmayan senaryoları seçin. Tüm tarafların hemfikir olduğu ve tüm taraflara fayda sağlayacak çözümler bulmanın önemini vurgulayın.

- **Empati Oluşturmak**

Empatiyi ve başkalarının bakış açılarını anlamadaki rolünü tanımlayın. Empatinin önemini vurgulayın. Empati oluşturucu faaliyetlere ve tartışmalara katılın. Öğrencileri nasıl hissettiklerini ifade etmeye ve birbirlerini dinlemeye teşvik edin.

- **Zorbalığı Tespit Etme ve Mücadele Etme**

Sözlü, duygusal ve siber zorbalık da dahil olmak üzere zorbalığı tanımlayın. Zorbalığın belirtilerini ve sonuçlarını tartışın. Öğrenciler empati kullanarak zorbalığı hem mağdurun hem de zorbanın bakış açısından görmeye çalışmalıdır. Öğrencileri zorbalığı bildirmeye ve müdahale stratejilerini tartışmaya teşvik edin.

- **İnternet Bağımlılığı Farkındalığı**

İnternet bağımlılığı ve belirtileri hakkında farkındalık yaratın. İnternet bağımlılığı belirtilerini bildirmenin önemini vurgulayın. Aşırı internet kullanımının olumsuz sonuçlarını tartışın. İnternet bağımlılığının üstesinden gelmeye yönelik kaynakları ve stratejileri paylaşın.





**Funded by
the European Union**

- **Ekip Oluşturma**
Ekip çalışmasını, güveni ve işbirliğini teşvik eden grup etkinlikleri planlayın. Öğrencileri işbirliği yapmaya ve zorlukları birlikte çözmeye teşvik edin. Birbirinizi desteklemenin önemini vurgulayın.
- **Kişisel Bakım ve Stres Yönetimi**
Stresi yönetmek ve refahı artırmak için kişisel bakım stratejilerini ğretin. Sağlıklı sınırlar koymanın önemini ve bu gerçekleşmezse sonuçlarını tartışın. Öğrencileri stres veya bağımlılıkla uğraşırken yardım aramaya teşvik edin.
- **Uygulamada atışma çözümü**
şimdi öğrenme tekniklerini sınıfta mevcut olan çatışmalara uygulayın. Öğrencilere özellikle empati kurmalarını ve birbirlerini dinlemelerini hatırlatın. Olumlu sonuçlar elde etmek için öğrenciler arasındaki etkileşimleri izleyin ve yönlendirin. Başarılı atışma çözümü çabalarını kutlayın.
- **Destek ve Yeniden Entegrasyon**
İnternet bağımlılığı belirtileri gösteren öğrencilerin ihtiyaçlarını ele alın. Gelecekteki atışmaları önlemek amacıyla gruba yeniden entegrasyonları için destekleyici bir ortam yaratın. Akranlar arasında açık iletişimi ve empatiyi teşvik edin.
- **Düşünme ve Gelecek Adımlar**
Öğrencilerin program boyunca kişisel gelişimleri üzerine düşünmelerine izin verin. Sağlıklı ilişkileri geliştirmeye devam edebilecekleri yolları tartışın. Olumlu bir sınıf ortamını sürdürmek için gelecekteki girişimleri planlayın.

Sonuç olarak sağlıklı bir sınıf ortamı oluşturmak ve çatışmaları çözmek, öğrencilerin interneti olumsuz kullanmasını önlemenin ve internet güvenliğini arttırmanın önemli bir unsurudur.





**Funded by
the European Union**

5. Medya Okuryazarlığı

Medya okuryazarlığı, medya mesajlarına erişme ve analiz etme, medyanın yarattığı bilgi ve iletişim araçlarını kullanarak yaratma, yansıtma ve eyleme geçme yeteneğidir. İnternet, gazeteler, televizyon ve radyo programları gibi geleneksel medyanın yanı sıra WhatsApp, Instagram, Facebook ve YouTube gibi platformlar dahil olmak üzere sosyal medya da dahil olmak üzere birçok farklı medya biçimi sağladığından bu durum internete uygulanabilir. .

Öğretmenler medya okuryazarlığının öğrencileri için önemini farkında olmalıdır. Sonuçta fikirlerimiz ve düşüncelerimiz gördüklerimiz, duyduklarımız ve okuduklarımızla şekilleniyor. Bu, günümüzde çocukların fikirlerinin şekillenmesinde internetin önemli bir rol oynadığı anlamına geliyor. İnternette gezinebilmek, yani medya okuryazarlığı becerilerine sahip olmak, çocukların sahip oldukları stereotiplere karşı koymalarına ve kendilerini eğitmelerine yardımcı olabilir. Örneğin, farklı siyasi bakış açılarına sahip kaynaklardan nasıl araştırma yapacaklarını bilirlerse, farklı bakış açıları hakkında bilgi edinebilir ve iyi bilgilendirilmiş görüş ve değerleri formüle edebilirler. Aynı zamanda medya okuryazarlığı becerisine sahip olmamak çocukların tek bir görüşe maruz kalacakları için tek bir bakış açısına bakmalarına neden olabilir.

Medya okuryazarlığı, bir yandan siber zorbalığı önleyebileceğinden, internet güvenliği söz konusu olduğunda önemlidir. Çocuklar internette gördükleri her şeyin bir geçmişi ve birçok farklı bakış açısı olduğunu öğrenirlerse, internette tanıdıkları insanlara yayınladıkları resimler, yükledikleri videolar veya paylaştıkları görüşler nedeniyle zorbalık yapmamayı da öğreneceklerdir. Başkalarının görüşlerine ve geçmiş hikayelerine saygı duymayı ve insanları internette gördüklerine göre yargılamamayı öğrenecekler. Öte yandan LGBTQ+ topluluğundan kişilerin geçerli





**Funded by
the European Union**

olmadığı gibi zararlı stereotipler geliştirmekten de kaçınacaklar. Bu durumda internette gezinerek ve LGBTQ+ topluluğundan insanların bakış açısını duyarak, cinsiyetleri veya cinsel yönelimleri ne olursa olsun tüm insanların geçerli olduğunu öğrenecekler.

Öğretmenler, çocuklara medya okuryazarlığını öğretmenin yanı sıra, öğrencilerin internette kendilerini korkutan veya uygunsuz buldukları bir şeyle karşılaştıklarında güvendikleri bir yetişkinle konuşmaları gerektiğini de her zaman belirtmelidir. Yetişkinle birlikte buna karşı bir şeyler yapabilirler, örneğin ihbar edebilirler. Öğrenciler ayrıca anlamadıkları bir şey görürlerse veya internette karşılaştıkları bir sorunla ilgili soruları varsa güvendikleri bir yetişkinle konuşmalıdır.

6. Gizlilik Bilinci

Öğrenciler kimliklerini ve internetteki hesaplarını nasıl koruyacaklarını öğrenmelidir.

Öncelikle öğrencilerin dijital ayak izi konusunu öğrenmeleri gerekiyor. Her kişinin, internette kendisi hakkında hangi bilgilerin mevcut olduğundan ve onlardan hangi verilerin internette mevcut olduğundan oluşan bir dijital ayak izi vardır. Buna fotoğraflar, yorumlar, mesajlar, kayıtlar, eriştiğiniz web siteleri, e-postalar vb. dahildir. Öğrenciler bilginin bir güç biçimi olduğunun farkında olmalıdır. Birisi sizin hakkınızda ne kadar çok bilgiye sahip olursa, onlara karşı o kadar savunmasız olursunuz. Nerede yaşadığınızı, zayıf yönlerinizi, neler yaşadığınızı ve daha fazlasını öğrenebilirler. Bununla sizi utandırabilirler ve itibarınızı zedeleyebilirler. Bu nedenle öğrencilere çevrimiçi ortamda kendileri hakkında var olan bilgileri nasıl koruyabileceklerinin öğretilmesi gerekmektedir.





**Funded by
the European Union**

Bunun için öğretmenlerin öğrencilerine güvenli şifrelerin nasıl oluşturulacağını anlatması gerekir. Her zaman büyük harfli ve büyük harfsiz harfler, sayılar ve semboller içermeli ve en az sekiz sembol uzunluğunda olmalıdırlar. Öğretmenlerin öğrencilere güvenli bir şifre oluşturmayı nasıl öğretebileceğine dair bir fikir:

- Hatırlayabileceğiniz bir cümle düşünün. Bu, en sevdiğiniz şarkının sözü, bir kitap başlığı, bir filmdeki bir replik, içeriden bir şaka vb. olabilir.
- İfadedeki her kelimenin ilk harfini veya ilk birkaç harfini seçin.
- Bazı harfleri büyük, bazılarını küçük yapın.
- Sayıları dahil edin. Hatırlayabilmeniz için bu sayıların ifadeye uyması en iyisidir (örneğin, on iki gün Noel'e benzer bir ifade seçtiyseniz). Aksi takdirde "i" harfini "1" rakamına veya "o" harfini "0" rakamına çevirmeyi de deneyebilirsiniz.
- Sembolleri dahil edin. Örneğin "ve" kelimesini "&" veya "+" sembolüyle değiştirebilirsiniz. Ayrıca "!", "?", "." gibi semboller de ekleyebilirsiniz. İfadenize tonlama eklemek için.

Öğrenciler aynı şifreyi farklı hesaplarda kullanmamaları gerektiğini ve şifrelerini düzenli olarak değiştirmeleri gerektiğini de öğrenmelidir.

Öğretmenler ayrıca öğrencilere gizlilik ayarlarını da öğretmelidir. Öğrencilerine hesaplarını gizli tutmalarını, mümkünse her zaman çerezleri veya bildirimleri reddetmelerini ve açtıkları yeni hesapların gizlilik ayarlarını gözden kaçırdıkları bir şey olup olmadığını kontrol etmelerini tavsiye etmelidirler.

Öğretmenlerin öğrencilerinin farkında olduğundan emin olması gereken diğer hususlar şunlardır:

- Öğrenciler yeni bir hesap açarlarsa, bunu güvendikleri bir yetişkinle kurmalı ve gizlilik politikasını birlikte gözden geçirmelidirler. Ayrıca yetişkinle birlikte iki liste yapmaları gerekir. Listelerden biri asla kamuya açık olarak paylaşmamaları





**Funded by
the European Union**

gereken şeyleri, diğeri ise kamuya açık olarak paylaşmalarına izin verilen şeyleri içermelidir.

- Her şeyin bilinmesini istemedikleri sırlarını veya bilgilerini, resimlerini veya videolarını internette paylaşmamalıdır. Bilgi bir kez çevrimiçi hale geldikten sonra onu tekrar yayınlamak çok zordur, bu da dünyanın büyük bir kısmı için erişilebilir hale getirilebileceği anlamına gelir.
- Kendileri hakkında mümkün olduğunca az kişisel bilgi girmelidirler. Bu, kişisel bilgiler istendiğinde, gerçekte hangi bilgileri vermeleri gerektiğini ve kişisel bilgileri hakkında yalan söylemelerinin mümkün olup olmadığını analiz etmeleri gerektiği anlamına gelir. Öğrencilere kişisel bilgilerini girmeleri istendiğinde güvenilir bir yetişkinle iletişime geçmelerini tavsiye etmek de en iyisidir.
- Öğrenciler, uygulamalara ve web sitelerine konumlarına erişim izni vermekten kaçınmalıdır.

7. Siber Güvenlik

Çocuklara, internette pek çok ilgi çekici ve eğlenceli teklif bulunmasına rağmen, internetteki herkesin arkadaş canlısı olmadığı anlatılmalıdır. Siber bilgisayar korsanları mevcuttur ve sürekli olarak kullanıcıları, özellikle de çocuklar gibi daha savunmasız ve daha az bilgili olan kullanıcıları sömürmeye ve tehlikeye atmaya çalışmaktadırlar. Çocuklar aşağıdaki hususları öğrenmelidir.

Öncelikle kişisel bilgilerin paylaşılmasından kaçınılmalıdır. Ayrıca virüsten korunma ve yazılımı güncel tutma konusunda ebeveynleriyle konuşmaları gerekir. Bu, çocukların kullandığı cihazların virüs bulaşması veya bilgisayar korsanları tarafından saldırıya uğrama olasılığının azaltılması açısından önemlidir. Ayrıca öğrencilerin kimlik avına karşı dikkatli olmaları gerekmektedir. Kimlik avı, birisinin sizden para veya bilgi almak





**Funded by
the European Union**

için sizi tanıyormuş gibi yapmasıdır. Öğrenciler , yanlış yazım ve profesyonel olmayan e-posta adresleri dahil, kimlik avı veya diğer dolandırıcılık türlerine ilişkin temel göstergeleri tanımlayabilmelidir . Mesajın anlamlı olup olmadığını ve tanıdıkları kişinin soruları sorup sormayacağını kendilerine sormayı öğrenmelidir. Ayrıca öğrencilerin neye tıkladıklarına dikkat etmeleri gerekmektedir. Bilinmeyen web sitelerini ziyaret ederken veya bilinmeyen web sitelerinden belge indirirken dikkatli olmaları gerekir. Ayrıca açılır kutulara veya göndereni tanımadıkları mesaj ve e-postalara da tıklamamaları gerekir. Bunlar spam, uygunsuz içerik veya virüs içerebilir. Çocuklar ayrıca güvendikleri bir yetişkinin onayı olmadan kutuları işaretlememelidir.

Son olarak öğretmenler, internette karşılaştıkları bir şeyden rahatsız olduklarında veya bir şeyden emin olmadıklarında, bunu hemen güvendikleri bir yetişkine bildirmenin önemini vurgulamalıdır. Konu bu noktaya geldiğinde, öğretmenlerin çocuklara başkalarına anlatmamaları öğretildiğini veya şartlandırıldığını ve bunun sosyal bir norm haline geldiğini akılda tutmaları önemlidir. Bu, çocukların, yanlış olduğunu düşündükleri bir şeyi, onu yayınlayan kişiyi tanıyorlarsa, bir yetişkine anlatmakta tereddüt edebilecekleri anlamına gelir. Öğrencilerinizin, internette zararlı şeylere tanık olduklarında yardım aramanın yanlış ya da utanılacak bir şey olmadığını, aksine kendilerine ya da incinen insanlara yardım etmenin bir yolu olduğunu görmelerine yardımcı olun. Bir öğrenci internette gördüğü bir şeyle ilgili endişesiyle size gelirse veya bir öğrenci size internette bir şeyi nasıl bildirdiğini anlatırsa, harekete geçmiş olmaktan gurur duymasını ve cesur hissetmesini sağlamak önemlidir; özellikle de şunu söylerse: Bunu akranlarının önünde yapıyorsun.

Aşağıdaki program çocukların siber güvenlik becerilerini, özellikle de eleştirel düşünme becerilerini geliştirmeyi, zorluklara birden fazla perspektiften bakmayı öğrenmeyi ve internetle ilgili sorunlara çözüm bulma sürecine aktif olarak katılmayı





**Funded by
the European Union**

amaçlamaktadır. Bu program, internetin sağladığı ve spam posta veya virüsler gibi belirli siber güvenlik sorunlarına uyarlanabilecek zorluklara odaklanmaktadır:

Başlık:

Öğrencilere Yönelik Toplu Danışmanlık Programı

Amaç:

Öğrencilerin eleştirel düşünme becerilerini geliştirmek, açık tartışmayı teşvik etmek ve internetle ilgili zorlukları analiz etmek ve ele almak için bir platform sağlamak.

Bu müdahale programı sekiz oturuma ayrılmıştır:

- **1. Oturum: Toplu Danışmanlığa Giriş**

Programın amacını ve hedefini açıklayın. Eleştirel düşünmenin ve işbirliğinin önemini vurgulayın. Saygılı ve yapıcı tartışmalar için temel kurallar belirleyin ve öğrencileri fikirlerini, deneyimlerini ve sorularını dile getirmeye teşvik edin.

- **2. Oturum: İnternet Sorunlarını Belirleme**

İnternet kullanımı nedeniyle ortaya çıkabilecek çeşitli zorlukları veya zorlukları (örneğin, siber zorbalık, yanlış bilgilendirme ve bağımlılık) tanıttın. Küçük gruplar oluşturun ve her gruba araştırma için belirli bir görev verin. Gruplar bulgularını sunar ve bu zorlukların etkisini ve bireylerin bu zorluklar nedeniyle yaşayabileceği sonuçları tartışır.

- **3. Oturum: Eleştirel Düşünmeye Yönelik Şapkalar**

Eleştirel düşünme için Altı Düşünme Şapkası tekniklerini tanıttın. Bu teknikte her “şapka” farklı bir düşünme biçimini temsil eder. Bu altı şapka şunlardır:

1. Beyaz şapka (gerçekler ve bilgi): Konuyla ilgili gerçekleri ve bilgileri toplamaya ve sunmaya odaklanır. Bu şapka verilerle ve nesnel ayrıntılarla ilgilidir.





**Funded by
the European Union**

2. Kırmızı şapka (duygular ve sezgi): Duygular, hisler ve sezgilerle ilgilenir. Katılımcıların içgüdüsel tepkilerini ve duygularını haklı çıkarmaya gerek duymadan ifade etmelerine olanak tanır.
3. Sarı şapka (olumlu yargı): İyimser düşünmeyi teşvik eder ve bir durumun yararlarını ve avantajlarını keşfetmeyi teşvik eder. Neyin iyi olduğuna ve işlerin nasıl yürüyebileceğine odaklanır.
4. Siyah şapka (olumsuz yargılama): Eleştirel bir bakış açısına sahiptir ve potansiyel riskleri, tehlikeleri ve sorunları arar. Zayıflıkları tespit etmeye yardımcı olan “şeytanın avukatı” şapkasıdır.
5. Yeşil şapka (yaratıcılık ve yenilikçilik): Yaratıcı düşünmeyi ve yeni fikir ve alternatiflerin üretilmesini teşvik eder. Kutunun dışında düşünüyor.

Sınıfı altı gruba ayırın ve her gruba bir “şapka” atayın. Şapkaları kullanarak internet zorluklarını farklı perspektiflerden tartışın.

- **4. Oturum: Beyin Fırtınası Çözümleri**

Öğrencileri zorluklara yaratıcı çözümler bulmaya teşvik edin. Her grup kendi çözüm önerilerini sunar. Çözümlerin fizibilitesine ve potansiyel sonuçlarına ilişkin bir tartışmayı kolaylaştırın.

- **5. Oturum: Vaka Çalışmalarının Analizi**

İnternet zorluklarıyla ilgili gerçek hayattan örnek olay incelemelerini paylaşın. Bu vakaları analiz etmek ve tartışmak için öğrencileri gruplara ayırın. İlgili etik yönleri ve karar alma sürecini keşfedin.

- **6. Oturum: Çözümlerin Uygulanması**

Grupların örnek olay incelemelerine dayanarak önerdikleri çözümleri geliştirmelerini sağlayın. Öğrencilerin topluluklarındaki internet sorunlarını





**Funded by
the European Union**

çözmek için nasıl harekete geçebileceklerini tartışın. Çevrimiçi güvenliği teşvik etme konusunda kişisel taahhütleri teşvik edin.

- **7. Oturum: Çözümlerin Sunumu**

Gruplar nihai çözümlerini sınıfa sunarlar. Akran geri bildirimlerini ve iyileştirme önerilerini teşvik edin. Sorun çözmede kolektif danışmanlığın rolünü vurgulayın.

- **8. Oturum: Değerlendirme ve Gelecek Adımlar**

Programların eleştirel düşünme ve problem çözme becerilerini nasıl etkilediğini düşünün. Öğrencilerin programın ötesinde internetle ilgili zorlukları çözmeye nasıl devam edebileceklerini tartışın. Daha fazla öğrenme ve katılım için kaynaklar sağlayın.





**Funded by
the European Union**

8. Dijital Vatandaşlık

Dijital vatandaşlık internette sahip olduğumuz hak ve görevleri kapsar.

Dijital vatandaşlığın öğrencilerin öğrenmesi gereken önemli bir yönü de internette karşılaştıkları kişilere nasıl davranılması gerektiğidir. Onlara kişilikleri ve duygularıyla sanki gerçek hayatta tanışıyormuş gibi davranmayı öğrenmelidirler. Bu, onlara saygı duymayı, empati kurmayı ve nezaket göstermeyi öğrenmeleri gerektiği anlamına gelir. Öğrenciler ayrıca, sözlü olmayan iletişim veya ses tonu gibi iletişim unsurları internette bulunmadığından, niyetlerinin açıkça ortaya konması için nasıl iletişim kurduklarına çok dikkat etmeleri gerektiğini de öğrenmelidirler. Diğer kişiyi suçlayan veya onunla yüzleştiren formülasyonlar (sen ifadeleri) yerine, ne düşündüklerine ve ne hissettiklerine odaklanan formülasyonları (ben-ifadeleri) kullanmayı öğrenmelidirler.

Çocuklar ayrıca hayal kırıklıklarını veya öfkelerini internette tanıştıkları insanlardan çıkarmamayı da öğrenmelidir. İnsanlar internette tanıştıkları kişileri kişisizleştirme eğiliminde olduklarından bu durum sıklıkla meydana gelir. Bu, onlarla gerçek kişiler olarak değil de hikayeler veya isimler aracılığıyla tanıştıkları için, aslında duyguları ve hisleri olan gerçek insanlar olduklarını unutabilecekleri anlamına gelir. Bu nedenle, kendilerini kötü hissettikleri için onlara hakaret etmeyi veya kendilerini kötü hissettirmeyi kabul edilebilir bulabilirler. Öğrencilerin tanıştıkları kişilerin gerçek kişiler olduğunun farkına varmaları gerekir. Bu, empati oluşturma alıştırmaları yoluyla veya öğrencilere kötü mesaj veya gönderi örneklerini göstererek ve onlara ne hissettiklerini sorarak yapılabilir.





**Funded by
the European Union**

Son olarak dijital vatandaşlığın bir kısmı da internet üzerinde üzerimize düşen görevlerdir. Bu görevler arasında, iyi muamele görmeyen insanların yanında yer almamız da yer alıyor. Öğretmenler, öğrencilerini internette doğru olduğunu düşündükleri şeyi savunabilecek kadar güvende hissetmeleri için güçlendirmelidir. Empati oluşturmak bu konuda da önemlidir, çünkü öğrenciler içeriğin ne kadar zararlı olabileceğinin farkında olursa müdahale etme olasılıkları daha yüksek olur. Bir diğer önemli faktör de öğrencilerin kendilerini güvende ve desteklenmiş hissetmeleridir. Ancak o zaman birine karşı çıkma riskini göze alacak, onlara hatalı olduklarını söyleyecek ve belki de dışlanacak kadar kendilerini güvende hissedeceklerdir. Bunun için destekleyici bir sınıf ortamı önemlidir.





**Funded by
the European Union**

9. Ders Planları

Bölüm 3 – Ders Planı 1: "Lise Öğretmenleri için Dijital Sağlık ve İnternet Güvenliği"

Bu ders planı, lise sınıflarında dijital refah, internet güvenliği ve sorumlu teknoloji kullanımına yönelik kapsamlı bir yaklaşım sunmaktadır. Öğretmenler pratik stratejiler, kaynaklar ve bu kavramları öğretim uygulamalarına entegre etmeye yönelik bir planla ayrılacaklar. Lise öğretmenlerini dijital refah, internet güvenliği ve sınıfta sorumlu teknoloji kullanımına yönelik bilgi ve stratejilerle donatın.

Süre: 60 dakika

Amaç: Lise öğretmenlerini dijital refah, internet güvenliği ve sınıfta sorumlu teknoloji kullanımına yönelik bilgi ve stratejilerle donatmak.

İhtiyac duyulan malzemeler:

- Projektör veya beyaz tahta
- İnternet güvenliği ipuçları ve kaynakları içeren bildiriler
- İnternet erişimi olan dizüstü bilgisayar veya tablet

Giriş (5 dakika): Günümüzün teknoloji odaklı dünyasında dijital refahın ve internet güvenliğinin önemini tartışarak derse başlayın. Öğretmenlerden, öğrencilerin dijital refahı veya internet güvenliğiyle ilgili endişelerini veya deneyimlerini paylaşmalarını isteyin.

Dijital Refahı Anlamak (10 dakika): Dijital refahı, kişinin hayatını iyileştirmek için teknolojinin sağlıklı ve dengeli kullanımı olarak tanımlayın. Dijital teknolojinin zihinsel





**Funded by
the European Union**

sağlık ve genel refah üzerindeki potansiyel risklerini ve faydalarını tartışın. Ekran başında kalma süresi sınırlarını belirlemek, dijital molalar vermek ve farkındalık pratiği yapmak gibi dijital refah uygulamalarına örnekler verin.

İnternet Güvenliği Temelleri (15 dakika): Siber zorbalık, kimlik hırsızlığı ve çevrimiçi saldırganlar gibi yaygın internet güvenliği risklerine genel bir bakış sunun. Güçlü parola oluşturma, hassas bilgilerin paylaşılmasından kaçınma ve kimlik avı girişimlerini tanıma dahil olmak üzere kişisel bilgileri çevrimiçi korumaya yönelik stratejileri tartışın. Çevrimiçi içeriği eleştirel bir şekilde değerlendirmek ve dijital alanlarda saygılı bir şekilde iletişim kurmak gibi güvenli çevrimiçi davranış örnekleri sunun.

Sınıfta Sorumlu Teknoloji Kullanımı (20 dakika): Dijital refah ve internet güvenliğini sınıf uygulamalarına entegre etmeye yönelik stratejileri paylaşın. Kabul edilebilir kullanım politikaları ve dijital vatandaşlık beklentileri de dahil olmak üzere, sınıfta teknoloji kullanımına ilişkin açık yönergeler oluşturma önemini tartışın.

Eğitim uygulamaları, dijital vatandaşlık müfredatı ve internet filtreleme yazılımı gibi sorumlu teknoloji kullanımını teşvik etmeye yönelik araç ve kaynakları gösterin.

5. Kaynaklar ve Destek (5 dakika): Daha fazla okuma ve destek için internet güvenliği ipuçları ve kaynakları içeren broşürler dağıtın. Öğretmenleri, sınıflarında dijital refah ve internet güvenliğini ele almak için ek mesleki gelişim fırsatları ve destek ağları aramaya teşvik edin.

Sonuç (5 dakika): Lise eğitiminde dijital refah ve internet güvenliğine öncelik vermenin önemini vurgulayarak dersten elde edilen önemli çıkarımları özetleyin. Öğretmenleri, kendi öğretim uygulamalarında tartışılan stratejileri ve kaynakları nasıl uygulayabilecekleri üzerinde düşünmeye davet edin.





**Funded by
the European Union**

Değerlendirme:

- Sınıf tartışmaları ve katılım yoluyla öğretmenlerin anlayışını ve katılımını gayri resmi olarak değerlendirin.
- Öğretmenleri, dersin etkililiği konusunda geri bildirimde bulunmaya ve sınıflarında dijital refah ve internet güvenliğini ele alma konusunda ihtiyaç duyabilecekleri her türlü ek desteği sağlamaya teşvik edin.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 3 – Ders Planı 2: " Sosyal Medya ve Video Oyunu Bağımlılığını Tanıma "

Süre: 60 dakika

Giriş (10 dakika):

- Hoş Geldiniz ve Buzkırın: Olumlu bir öğrenme ortamı oluşturun.
- Genel Bakış: Sosyal medya ve video oyunu bağımlılığının lise öğrencileri üzerindeki yaygınlığını ve etkisini tartışın.

Bağımlılığı Anlamak (20 dakika):

- İşaretler ve Belirtiler: Bağımlılığın yaygın belirtilerini ve semptomlarını keşfedin.
- Vaka Çalışmaları: Öğrencilerin bağımlılık sorunlarıyla ilgili gerçek hayattaki vaka çalışmalarını analiz edin.

Müdahale Stratejileri (20 dakika):

- Konuk Konuşmacı: İçgörülerini paylaşmak için bir ruh sağlığı uzmanını veya bağımlılık uzmanını davet edin.
- Grup Tartışması: Okul bağlamında etkili müdahale stratejileri üzerine bir tartışmayı kolaylaştırın.

Düşünme ve Eylem Planı (10 dakika):

Kişisel Düşünce: Öğretmenlerden bağımlılığı ele almadaki rolleri üzerinde düşünmelerini isteyin.

Eylem Adımları: Öğretmenleri sınıflarında bağımlılığı ele alacak somut adımlar belirlemeye teşvik edin.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 3 – Ders Planı 3: " Sağlıklı Bir Sınıf Ortamını Teşvik Etmek "

Süre: 60 dakika

Dijital Kuralların Oluşturulması (15 dakika):

- Sağlıklı bir sınıf oluşturmada dijital görgü kurallarının önemini tartışın.
- İşbirlikçi Etkinlik: Öğretmenleri, sınıfları için bir dijital görgü kuralları kılavuzu oluşturmaya teşvik edin.

Ekran Süresini Dengeleme (20 dakika):

- Sunum: Aşırı ekran başında kalma süresinin öğrenciler üzerindeki etkisine ilişkin bilgilerin paylaşılması.
- Atölye: Ekran başında geçirilen süre ile çevrimdışı etkinlikleri dengelemek için işbirliği içinde stratejiler geliştirin.

Destekleyici Bir Topluluk Oluşturmak (20 dakika):

- Ekip Oluşturma Faaliyetleri: Öğretmen işbirliğini geliştirmek için ekip oluşturma egzersizlerini kolaylaştırın.
- Destek Stratejileri: Destekleyici bir sınıf kültürü yaratmanın yollarını tartışın.

Düşünme ve Uygulama (5 dakika):

- Bireysel Düşünme: Öğretmenleri sınıflarında sağlıklı uygulamaları nasıl uygulayacaklarını düşünmeye teşvik edin.
- Eylem Öğeleri: Sınıflarında uygulanacak eyleme dönüştürülebilir görevler atayın.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 3 – Ders Planı 4: "Medya Okuryazarlığı ve Gizlilik Farkındalığı"

Süre: 60 dakika

Medya Okuryazarlığını Anlamak (20 dakika):

- Tanımı ve Önemi: Medya okuryazarlığının kavramını ve önemini keşfedin.
- Sınıf Entegrasyonu: Medya okuryazarlığını müfredata entegre etmenin yolları üzerine beyin fırtınası yapın.

Gizlilik Bilinci (20 dakika):

- Gizliliğin Önemi: Dijital çağda kişisel gizliliğin değerini tartışın.
- Pratik İpuçları: Öğretmenlere, öğrencileri kişisel bilgilerin korunması konusunda eğitmek için pratik ipuçları sağlayın.

İnteraktif Etkinlikler (15 dakika):

- Rol Oynama: Öğretmenleri mahremiyetle ilgili rol yapma senaryolarına dahil edin.
- Grup Tartışması: Faaliyetlerden edinilen deneyimleri ve içgörülerini paylaşın.

Düşünme ve Planlama (5 dakika):

- Oturum üzerinde derinlemesine düşünün ve medya okuryazarlığı ile mahremiyet bilincinin öğretimlerinde nasıl uygulanabileceğini tartışın.
- Bu kavramları içeren sınıf etkinlikleri veya dersleri planlayın.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 3 – Ders Planı 5: "Siber Güvenlik ve Dijital Vatandaşlık"

Süre: 60 dakika

Siber Güvenliğin Temelleri (15 dakika):

- Giriş: Temel siber güvenlik kavramlarına genel bir bakış sağlayın.
- Sınıf Uygulamaları: Öğretmenlerin siber güvenlik ilkelerini öğretimlerine nasıl entegre edebileceklerini tartışın.

Tehditleri Tanıma (20 dakika):

- Eğitimde Siber Tehditler: Lise öğrencilerinin karşılaştığı yaygın siber tehditleri belirleyin.
- Pratik Tatbikatlar: Siber tehditleri tanımak ve bunlara yanıt vermek için etkileşimli tatbikatlar yapın.

Dijital Vatandaşlık (15 dakika):

- Dijital Vatandaşlığın Tanımlanması: Dijital vatandaşlığın tanımını ve önemini tartışın.
- Haklar ve Sorumluluklar: Dijital vatandaş olmanın getirdiği hak ve sorumlulukları keşfedin.

Sınıf Uygulaması (10 dakika):

- Siber güvenlik ve dijital vatandaşlığın müfredata dahil edilmesi için oturum üzerinde düşünün ve beyin fırtınası yapın.
- Bu konularda sürekli güçlendirme ve eğitim için bir plan geliştirin.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 3 – Ders Planı 6: " Dijital Vatandaşlık – Çevrimiçi ortamda Başkalarına Saygılı Davranmak "

Çevrimiçi ortamda başkalarına saygılı davranmaya, çevrimiçi iletişimin etkisini anlamaya ve öğrencileri çevrimiçi kötü muameleye karşı durma konusunda güçlendirmeye odaklanan Dijital Vatandaşlık konulu ders planı:

Amaç: Öğrencilere internetteki davranışları ve etkileşimleri konusunda sorumluluk ve empati duygusu aşılamak, olumlu bir dijital kültürü teşvik etmek.

Süre: 70 dakika

Giriş (10 dakika):

- Dijital vatandaşlığı ve çevrimiçi etkileşimlerdeki önemini kısaca tanımlayın.
- Bireylerin internet üzerindeki hak ve görevlerini tartışın.
- Dersin odağının başkalarına saygılı davranmak ve çevrimiçi iletişimin etkisini anlamak olduğunu vurgulayın.

Etkinlik 1: Gerçek Hayat ve Çevrimiçi Etkileşimler (15 dakika):

- Öğrencileri yüz yüze etkileşimler ile çevrimiçi iletişim arasındaki farklar hakkında bir tartışmaya dahil edin.
- Ses tonunu ve sözlü olmayan ipuçlarını çevrimiçi ortamda anlamamanın zorluklarını tartışın.
- İletişimde ben-ifadeleri ve sen-ifadeleri kavramını tanıttın.

Faaliyet 2: Empati Oluşturma Egzersizleri (20 dakika):





**Funded by
the European Union**

- Öğrencilerin çevrimiçi ortamda başkalarının duygularını ve hislerini anlamalarına yardımcı olmak için empati oluşturma egzersizleri yapın.
- Kötü mesaj veya gönderi örnekleri gösterin ve öğrencilerden tepkilerini ve duygularını paylaşmalarını isteyin.
- Ekranın arkasındaki insanı dikkate almanın önemini tartışın.

Faaliyet 3: Duyarsızlaşmanın Etkisi (10 dakika):

- Duyarsızlaşma kavramını ve bunun olumsuz çevrimiçi davranışlara nasıl yol açabileceğini açıklayın.
- Örnekleri paylaşın ve çevrimiçi etkileşimleri gerçek hayattaki etkileşimlerden daha az önemli görmenin yol açabileceği potansiyel zararları tartışın.

Faaliyet 4: Çevrimiçi Kötü Muameleye Karşı Durmak (10 dakika):

- Kötü muameleye uğrayanları savunmak da dahil olmak üzere bireylerin internette sahip olduğu görevleri tartışın.
- Öğrencilerin çevrimiçi kötü muameleye karşı durma konusunda pratik yapabilecekleri senaryoya dayalı bir etkinlik gerçekleştirin.
- Güven oluşturmada destekleyici bir sınıf ortamının önemini vurgulayın.

Sonuç ve Düşünme (5 dakika):

- Dersin önemli noktalarını özetleyin.
- Öğrencilerden öğrendikleri ve bu ilkeleri çevrimiçi etkileşimlerinde nasıl uygulayabilecekleri üzerinde düşüncelerini isteyin.
- Açık tartışmayı ve soruları teşvik edin.

Ev ödevi, öğrencileri empati ve saygılı iletişimi vurgulayarak olumlu bir çevrimiçi etkileşim üzerinde düşünmeye teşvik eder. Aynı zamanda dijital vatandaşlık ve





**Funded by
the European Union**

çevrimiçi görgü kuralları hakkında kaynaklar sağlayarak sorumlu çevrimiçi davranışı teşvik eder ve kötü muameleyi önler.

10. Vaka Çalışmaları

Örnek Olay 1: John'un Oyun Bağımlılığı

Arka plan:

17 yaşında bir lise öğrencisi olan John her zaman tutkulu bir oyuncuydu. Çevrimiçi oyunlara olan ilgisi masumca başladı ama zamanla ciddi bir soruna dönüştü.

Sorunlu Davranış:

John, çevrimiçi oyunlar oynayarak giderek daha fazla zaman geçirmeye başladı, bazen bütün gece ayakta kaldı. Okul ödevlerini ihmal etmeye başladı ve notları düşmeye başladı. Ailesinden ve arkadaşlarından uzaklaştı ve çevrimiçi oyun arkadaşlarıyla etkileşimde bulunmayı tercih etti. Eskiden keyif aldığı sporlara ve diğer aktivitelere katılmayı bile bıraktı.

Sonuçlar:

Oyun bağımlılığının bir sonucu olarak John'un akademik performansı düşer ve sosyal olarak izole olur. Ailesi davranışındaki değişiklikleri fark edip müdahale etmeye çalışıyor, ancak oyun oynamayı bırakması önerildiğinde sinirleniyor ve savunmaya geçiyor. John'un bağımlılığı zihinsel ve fiziksel sağlığını etkiler ve sonunda kendisine depresyon teşhisi konur.

Araya girmek:

John'un ailesi internet ve oyun bağımlılığı konusunda uzmanlaşmış bir terapistten yardım ister. Bağımlılığını ve depresyonuna katkıda bulunan altta yatan sorunları ele almak için bilişsel-davranışçı terapidenden (CBT) geçiyor. John, profesyonel yardım ve aile desteğiyle oyun saatlerini yavaş yavaş azaltıyor, arkadaşları ve ailesiyle yeniden bağlantı kuruyor ve zihinsel sağlığını iyileştirmeye çalışıyor.





**Funded by
the European Union**

Örnek Olay 2: Emily'nin İnternet Bağımlılığı

Arka plan:

Emily, her zaman sosyal medyanın ve genel olarak internetin coşkulu bir kullanıcısı olmuştur. Arkadaşlarıyla birlikte kalmak, haberleri takip etmek ve okulla ilgili araştırmaları için çeşitli platformları kullanıyor. Ancak zamanla internet kullanımı sorunlu hale gelir.

Sorunlu Davranış:

Emily'nin internet kullanımı günlük yaşamını etkilemeye başlar. Sosyal medya hesaplarını okulda ve ders sırasında bile sürekli kontrol etmesi akademik performansının düşmesine neden oluyor. Görevlere konsantre olmakta zorlanıyor, çoğu zaman çevrimiçi videolar ve gönderiler onu rahatsız ediyor. Gece geç saatlere kadar internette gezindiği için uyku düzeni bozuluyor.

Sonuçlar:

Emily'nin aşırı internet kullanımı okulunu ve özel yaşamını etkilemeye başlar. Okuldaki verimliliği önemli ölçüde azalıyor ve öğretmenlerinin uyarılarına yol açıyor. Kişisel sosyal aktivitelerden çekilerek çevrimiçi etkileşimleri tercih ediyor. Emily'nin fiziksel sağlığı, egzersizi ihmal etmesi ve kötü beslenme alışkanlıkları geliştirmesi nedeniyle bozulur. Ayrıca özellikle internete erişemediğinde artan kaygı yaşıyor.

Araya girmek:

İnternet bağımlılığının olumsuz etkisini fark eden Emily, yardım aramaya karar verir. Öğretmenine bir ruh sağlığı uzmanı tanıyıp tanımadığını sorar ve önerdiği





**Funded by
the European Union**

psikoterapistle iletişime geçer. Terapide bağımlılığının temel nedenlerini öğrenir; bunların arasında yalnızlık ve sosyal medya aracılığıyla onaylanma ihtiyacı da vardır.

Emily daha sağlıklı başa çıkma mekanizmaları ve zaman yönetimi becerileri geliştirmeye çalışıyor. İnternet kullanımı için belirli zaman sınırları belirlemek, çalışma saatleri içerisinde dikkat dağıtıcı web sitelerini engellemek, çevrimdışı hobiler ve sosyal aktivitelerle meşgul olmak gibi stratejiler uyguluyor. Ayrıca internet bağımlılığıyla uğraşan bireylere yönelik, topluluk ve sorumluluk duygusu sağlayan bir destek grubuna da katılıyor.

Sonuç:

Terapi ve değişime olan güçlü bağlılığı sayesinde Emily internet bağımlılığının üstesinden gelmeyi başarıyor. Akademik performansı giderek geliyor ve interneti sağlıklı ve dengeli bir şekilde kullanmaya başlıyor. Emily kişisel sosyal bağlantılarını yeniden canlandırır ve fiziksel ve zihinsel sağlığına öncelik vermeye başlar. Kaygısını daha etkili bir şekilde yönetmeyi öğrendikçe kaygısı azalır.

Emily'nin vakası, internet bağımlılığının hayatın çeşitli yönlerini nasıl etkileyebildiğini ve yaşam tarzı değişiklikleri yapmanın yanı sıra profesyonel yardım aramanın nasıl iyileşmeye ve internetle daha sağlıklı bir ilişkiye yol açabileceğini gösteriyor.





**Funded by
the European Union**

Örnek Olay 3: Nora'nın Aşırı İnternet Kullanımı

Arka

plan:

Bir öğretmen olarak, öğrencilerinizden biri olan Nora'nın aşırı internet kullanımı nedeniyle aşağıdaki belirtileri gösterdiğini fark ettiniz. Ödevini yapmıyor, devamsızlık yapıyor, dersleri atlıyor ve geç geliyor. Ayrıca okuldaki sosyal aktivitelere de katılmıyor ve eskiden olduğu gibi sosyalleşmek yerine teneffüslerde daima akıllı telefonu ile oynuyor. Özetle Nora, aşırı internet kullanımına bağlı olarak aşağıdaki belirtileri gösteriyor:

1. Eksik ev ödevi: Nora sürekli olarak ev ödevlerini tamamlayamıyor.
2. Devamsızlık ve geç kalma: Nora sıklıkla okula gelmiyor veya geç geliyor.
3. İzolasyon: Nora okuldaki sosyal aktivitelere katılmaktan kaçınıyor ve sınıf arkadaşlarıyla sosyalleşmiyor.
4. Akıllı telefon bağımlılığı: Molalar sırasında Nora, ekranlarıyla etkileşimde bulunmak yerine sürekli olarak akıllı telefonu ile ilgileniyor.

Araya girmek:

Aşırı internet kullanımının belirtilerini fark ettiğinizde, Nora'nın bu sorunu aşmasına ve genel refahını iyileştirmesine yardımcı olmak için müdahale etmeye karar veriyorsunuz.

1. Açık iletişim: Nora ile özel ve çatışmasız bir konuşma başlatırsınız ve onun davranışlarındaki son değişikliklerle ilgili endişenizi dile getirirsiniz. Aşırı internet kullanımının nedenlerini sorgularken, kendisinin duyulduğunu ve desteklendiğini hissetmesini sağlarsınız.





**Funded by
the European Union**

2. Ebeveynleri dahil edin: Durumu tartışmak ve sorunun çözümünde onların desteğini almak için Nora'nın velileriyle iletişime geçersiniz. Başarılı bir müdahale için ev ve okul arasındaki işbirliği çok önemlidir.
3. Okul danışmanı katılımı: Ek rehberlik ve destek sağlayabilecek okul danışmanı ile işbirliği yaparsınız. Danışman, Nora'nın zihinsel ve duygusal sağlığına ilişkin daha derinlemesine bir değerlendirme yapabilir.
4. Eğitim planı: Kaçırılan ödevleri telafi etme ve katılımı artırma stratejilerini içeren bir eğitim planı oluşturmak için Nora ve okul danışmanı ile birlikte çalışırsınız. Ona çok fazla baskı uygulamadan, akademik performansına ilişkin net beklentiler sağlarsınız.
5. Molaları yeniden yapılandırma: Nora'yı molalar sırasında akıllı telefon kullanımını sınırlamaya ve bunun yerine akranlarıyla yüz yüze etkileşime girmeye teşvik ediyorsunuz. İnternet dışında sosyalleşebileceği ve ilgi alanlarını geliştirebileceği ders dışı etkinlikler veya kulüpler önerebilirsiniz.
6. Akran desteği: Nora'nın sınıf arkadaşlarının onun internet kullanımını azaltma çabalarını anladığı ve desteklediği destekleyici ve kapsayıcı bir sınıf ortamı geliştirmeye odaklanıyorsunuz.
7. Düzenli izleme: Nora'nın katılımını, ödevlerini tamamlamasını ve sosyal etkileşimlerini izleyerek ilerlemesini takip edersiniz. Zorluklarını ve başarılarını tartışmak için periyodik olarak onunla görüşüyorsunuz.

Sonuç:

Nora, okulun, ebeveynlerin ve akranlarının desteğiyle olumlu değişiklikler yapmaya başlar. Aşırı internet kullanımını kademeli olarak azaltarak katılımın artmasını ve ev ödevlerini tamamlamaya geri dönmesini sağlıyor. Ayrıca okul etkinliklerine katılmaya ve sınıf arkadaşlarıyla yüz yüze etkileşime girmeye başlar .





**Funded by
the European Union**

Bu vaka, öğrenciler aşırı internet kullanımı belirtileri gösterdiğinde öğretmenler ve okul danışmanları tarafından erken müdahalenin önemini vurgulamaktadır. Sorunu derhal ve işbirliği içinde ele alarak öğrenci, akademik ve sosyal hayatına yeniden kavuşabilir ve sonuçta daha sağlıklı ve daha dengeli bir yaşam tarzına sahip olabilir.





**Funded by
the European Union**

Örnek Olay 4: Emma'nın Sosyal Medya Bağımlılığı

Arka plan:

Sarah çalışkan bir öğrencidir ancak sosyal medya bağımlılığıyla mücadele etmektedir.

Sorunlu Davranış:

Sarah takıntılı bir şekilde ve kontrol edemediği sosyal medya hesaplarını kontrol ediyor, günde birkaç saatini akışlarında gezinerek, gönderileri beğenerek, paylaşarak ve onlara yorum yaparak geçiriyor. İş görevlerini ve kişisel sorumluluklarını ihmal ederek çoğu zaman zamanın nasıl geçtiğini anlayamıyor. Arkadaşlarıyla ve ailesiyle kişisel etkileşimleri azalıyor.

Sonuçlar:

Sarah'nın iş performansı, teslim tarihlerini kaçırdığı ve hedeflerine ulaşamadığı için düşüyor. Planları iptal ettikçe kişisel ilişkileri gerginleşiyor ve sosyal medya hesaplarını düşünmeden duramadığı için fiziksel olarak orada ama zihinsel olarak yok oluyor. Sosyal medyaya erişemediğinde kaygı ve depresyon belirtileri yaşıyor.

Araya girmek:

Sarah, aşırı sosyal medya kullanımı nedeniyle okuldaki önemli bir sunumu kaçırınca bağımlılığının boyutlarını fark eder. Teknoloji bağımlılığı konusunda uzmanlaşmış bir terapistten yardım almaya karar verir. Terapide Sarah, sosyal medya aracılığıyla sürekli onaylanma ihtiyacının ardındaki duygusal nedenleri araştırıyor.





**Funded by
the European Union**

Sarah, sosyal medyayı kontrol etmek için belirlenen zamanlar da dahil olmak üzere sınırları belirlemeye çalışıyor. Ayrıca günlük tutmak ve hoşlandığı hobilerle uğraşmak gibi stres ve kaygıyla baş etmenin daha sağlıklı yollarını da öğreniyor.

Sonuç:

Terapi ve değişime olan bağlılığı sayesinde Sarah, sosyal medya kullanımının kontrolünü yeniden kazanır. Okul çalışmaları, ev ödevleri ve ödevler söz konusu olduğunda daha üretken hale gelir ve ilişkilerini geliştirir. Sosyal medyayı kullanmaya devam ederken artık hayatını tüketmiyor ve çevrimiçi ve çevrimdışı etkinlikleri arasında daha sağlıklı bir denge buluyor.





**Funded by
the European Union**

Örnek Olay 5: Jason'ın Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı

Arka plan:

Jason çevrimiçi alışverişe karşı bir bağımlılık geliştirdi.

Sorunlu Davranış:

Jason her gün internetten dürtüsel alışverişler yapıyor ve çoğu zaman ihtiyacı olmayan ürünleri satın alıyor. Aldığı harçlıkların tamamını kullanıyor ve arkadaşlarından borç veriyor. Yargılanma korkusuyla satın aldıklarını ebeveynlerinden saklıyor.

Sonuçlar:

Jason'ın arkadaşları ona güvenmeyi bırakır ve ödünç verdiği parayı onlara geri vermediği için ona kızarlar. Harçlıklarını ne için kullandığı konusunda sık sık ailesine yalan söylüyor ve bu yalanların ebeveynleriyle olan ilişkisinde yarattığı gerginlik nedeniyle stres yaşıyor.

Araya girmek:

Jason'ın ailesi, onun son haftalarda satın aldığı tüm kıyafetleri ve eşyaları dolabında saklı bulur ve onunla yüzleşir. Onu davranış terapisine gönderiyorlar ve ilişkilerini iyileştirmek için birlikte aile terapisine gidiyorlar. Terapide Jason, alışveriş bağımlılığının ardındaki duygusal tetikleyicileri araştırıyor ve bunu stres ve mutsuzlukla başa çıkma mekanizması olarak kullanmak da dahil.

Jason ve ailesi, cep harçlığı için bir bütçe planı ve arkadaşlarından ödünç aldığı para için bir borç geri ödeme stratejisi üzerinde çalışıyor. Jason ayrıca benzer





**Funded by
the European Union**

sorunları başarıyla aşmış başkalarından bir şeyler öğrenmek için alışveriş bağımlılığına yönelik destek gruplarına da katılıyor.

Sonuç:

Terapi ve sağlam bir plan uygulandığında Jason, dürtüsel alışveriş davranışını yavaş yavaş azaltıyor. O ve ailesi, mali durumunu onarmak ve ilişkilerindeki güveni yeniden inşa etmek için birlikte çalışıyor. Jason stresle daha sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştiriyor ve aşırı alışverişe başvurmadan mutluluğunu artırmanın başka yollarını buluyor.





**Funded by
the European Union**

10. Referanslar

- “Öğretmenler için siber güvenlik”, Fraunhofer AKADEMİ,
<https://www.academy.fraunhofer.de/en/continuing-education/information-communication/cybersecurity-for-teacher.html>
- “Eğitimde Siber Güvenlik: Öğretmenler, Veliler ve Öğrenciler Bilmeli”, Berkeley Uzantısı, <https://bootcamp.berkeley.edu/blog/cybersecurity-in-education-what-teachers-parents-and-students-should-know/>
- “Çocuklara İnternet Güvenliğini Öğretiyoruz”, GCFGlobal,
<https://edu.gcfglobal.org/en/internetsafetyforkids/teaching-kids-about-internet-safety/1/#>
- (2023). “Dijital Güvenlik Kaynakları”, İnternet Olmaya Var Mısın,
https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_us/educators
- (2007). “Oluşturma ve Bağlanma // Çevrimiçi Sosyal ve Eğitimsel – Ağ Kurma Konusunda Araştırma ve Kılavuzlar”, Ulusal Okul Kurulları Birliği,
https://grunwald.com/pdfs/Grunwald_NSBA_Study_Kids_Social_Media.pdf
- Espinosa, P. ve Clemente, M. (2010). Medyanın çocuklarda ve ergenlerde antisosyal davranışlara etkisi. M. Frías-Armenta ve V. Corral-Verdugo (Ed.), *Kişilerarası şiddet üzerine biyo-psiko-sosyal perspektifler* (s. 233-257). Nova Bilim Yayıncıları.
- Marker, C., Gnambs, T. & Appel, M. Facebook'ta Aktifsiniz ve Okulda Başarısız Mısınız? Çevrimiçi Sosyal Ağ Faaliyetleri ile Akademik Başarı Arasındaki İlişkiye İlişkin Meta-Analitik Bulgular. *Educ Psychol Rev* 30, 651–677 (2018).
- Shensa A, Sidani JE, Dew MA, Escobar-Viera CG, Primack BA. Sosyal Medya Kullanımı ve Depresyon ve Anksiyete Belirtileri: Bir Küme Analizi. *Ben J Sağlık Davranışım*. 2018 Mart 1;42(2):116-128. doi: 10.5993/AJHB.42.2.11. PMID: 29458520; PMCID: PMC590478 <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9430-6>





**Funded by
the European Union**

- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2003). Yalnızlık ve internetin sosyal kullanımı. *İnsan Davranışında Bilgisayarlar*, 19 (6), 659–671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2)
- Anderson, Monica ve Jiang, Jingjing (2018). “Gençler, Sosyal Medya ve Teknoloji 2018”, Pew Araştırma Merkezi, <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-teknoloji-2018/>
- Ólafsson, K., Livingstone, S. ve Haddon, L. (2014). Avrupa'da Çocukların Çevrimiçi Teknolojileri Kullanımı. Avrupa kanıt tabanının gözden geçirilmesi. LSE, Londra: EU Kids Online. Gözden geçirilmiş baskı.
- Perren, S., Malti, T. ve McDonald K. (2011). 21. yüzyılda akran ilişkileri üzerine uluslararası araştırma: Yenilikler neler? A. Ittel, H. Merckens ve L. Stecher (Hrsg.). *Jahrbuch Jugendforschung* (10. Ausgabe 2010) (S. 290-315). Wiesbaden: Verlag Sozialwissenschaften.
- Livingstone, S. ve Haddon, L. (2009). EU Kids Online'in Kurzversiyonu: Abschlussbericht. www.eudkidsonline.net
- Mak KK, Lai CM, Watanabe H, Kim DI, Bahar N, Ramos M, Young KS, Ho RC, Aum NR, Cheng C. Altı Asya ülkesinde ergenler arasında internet davranışlarının ve bağımlılığın epidemiyolojisi. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2014 Kasım;17(11):720-8. doi: 10.1089/cyber.2014.0139. PMID: 25405785.
- Yang, SC ve Tung, CJ (2007). Tayvan Lisesindeki İnternet Bağımlıları ile Bağımlı Olmayanların Karşılaştırılması. *İnsan Davranışında Bilgisayarlar*, 23, 79-96. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>.
- Tonioni F, D'Alessandris L, Lai C, Martinelli D, Corvino S, Vasale M, Fanella F, Aceto P, Bria P. İnternet bağımlılığı: çevrimiçi geçirilen saatler, davranışlar ve psikolojik belirtiler. *Gen Hosp Psikiyatrisi*. 2012 Ocak-Şubat;34(1):80-7. doi: 10.1016/j.genhosppsy.2011.09.013. Epub 2011 28 Ekim. PMID: 22036735.





**Funded by
the European Union**

- Griffiths, MD (2010). Çevrimiçi oyun aşırılığı ve bağımlılığında bağlamın rolü: Bazı vaka çalışması kanıtları. Uluslararası Ruh Sağlığı ve Bağımlılık Dergisi, 8, 119–125.
- Griffiths, M. (2000). İnternet ve bilgisayar "bağımlılığı" var mı? Bazı vaka çalışması kanıtları. SiberPsikoloji ve Davranış, 3 (2), 211–218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Moore, D. (1995). İmparatorun sanal kıyafetleri: İnternet kültürü hakkındaki çıplak gerçek. Chapel Hill, Kuzey Karolina: Alogonquin.
- Young KS (1999a)İnternet bağımlılığını çevreleyen araştırma ve tartışmalar. Siberpsikol Davranış. ;2(5):381-3. doi: 10.1089/cpb.1999.2.381. PMID: 19178209.
- Griffiths, Mark D.. "İnternet Bağımlılığı - Ciddiye Alınacak Zaman mı?" Bağımlılık Araştırması 8 (2000a): 413 – 418.
- Griffiths, M. (2000). İnternet ve Bilgisayar "Bağımlılığı" Var mı? Bazı Vaka Çalışması Kanıtları. Siber Psikoloji ve Davranış, 3, 211-218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Griffiths MD, Kuss DJ, Billieux J, Pontes HM. İnternet bağımlılığının evrimi: Küresel bir bakış açısı. Bağımlı Davranış. 2016 Şubat;53:193-5. doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.001. Epub 2015 2 Kasım. PMID: 26562678.
- Kuss DJ, Griffiths MD, Karila L, Billieux J. İnternet bağımlılığı: son on yıldaki epidemiyolojik araştırmaların sistematik bir incelemesi. Curr Pharm Des. 2014;20(25):4026-52. doi: 10.2174/13816128113199990617. PMID: 24001297.
- Vondráčková P, Gabrhelík R. İnternet bağımlılığının önlenmesi: Sistematik bir inceleme. J Davranış Bağımlısı. 2016 Aralık;5(4):568-579. doi: 10.1556/2006.5.2016.085. Epub 2016 21 Aralık. PMID: 27998173; PMCID: PMC5370363.
- Greenfield, David (1999b). "İnternet Kullanımının Bağımlılık Yapıcı Özellikleri", İnternet ve Teknoloji Bağımlılığı Merkezi,





**Funded by
the European Union**

- <https://virtual-addiction.com/wp-content/pdf/The%20Addictive%20Properties%20of%20Internet%20Usage.pdf>
- Throuvala MA, Griffiths MD, Rennoldson M, Kuss DJ. Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Okul Temelli Önlenmesi: Önleme Anahtardır. Sistematik Bir Literatür Taraması. Curr Nörofarmakol. 2019;17(6):507-525. doi: 10.2174/1570159X16666180813153806. PMID: 30101714; PMCID: PMC6712298.
- Wells, J., Barlow, J. ve Stewart-Brown, S. (2003). Okullarda Ruh Sağlığının Geliştirilmesine Yönelik Evrensel Yaklaşımların Sistematik Bir İncelemesi. Sağlık Eğitimi, 103, 197-220. <https://doi.org/10.1108/09654280310485546> .
- Tsitsika, Artemis; Janikian, Mari; Greydanus, Donald E.; Ömer, Hatim A.; ve Merrick, Joav, "Yeni Bir Milenyum: Davranış Bozukluklarında Yeni Bir Çağ mı?" (2013). Pediatri Fakültesi Yayınları . 127.
- Genç, KS (1998a). İnternette yakalandım: İnternet bağımlılığının belirtileri nasıl anlaşılır - Ve iyileşme için kazanan bir strateji. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Genç, KS (1998b). İnternet bağımlılığı: Yeni bir klinik bozukluğun ortaya çıkışı. SiberPsikoloji ve Davranış, 1(3), 237–244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237.
- Genç, KS (2004). İnternet bağımlılığı: Yeni bir klinik olgu ve sonuçları. Amerikalı Davranış Bilimcisi, 48(4), 402 415.doi:10.1177/0002764204270278.
- Lindenbergh K, Halasy K, Schoenmaekers S. Ergenlerde İnternet Kullanım Bozukluğunun başlamasını önlemek için bilişsel-davranışsal grup müdahalesinin randomize etkililik denemesi: PROTECT çalışma protokolü. Contemp Clin Denemeleri İletişimi. 2017 Mart 29;6:64-71. doi: 10.1016/j.conctc.2017.02.011. PMID: 29740637; PMCID: PMC5936841.
- Cash H, Rae CD, Steel AH, Winkler A. İnternet Bağımlılığı: Araştırma ve Uygulamanın Kısa Özeti. Curr Psikiyatri Rev. 2012 Kasım;8(4):292-298. doi: 10.2174/157340012803520513. PMID: 23125561; PMCID: PMC3480687.





**Funded by
the European Union**

- Caldwell, CD ve Cunningham, TJ (2010). İnternet bağımlılığı ve öğrenciler: Okul danışmanları için çıkarımlar. http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_61.pdf adresinden erişildi .
- Chou, C., Condrón, L. ve Belland, JC (2005). İnternet Bağımlılığı Araştırmalarının İncelenmesi. Eğitim Psikolojisi İncelemesi, 17, 363-388. <http://dx.doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1> .
- Küçükali, M. ve Bülbül, H.İ. (2015). FATİH PROJESİ KAPSAMINDA İNTERNETİN BİLİNÇLİ, GÜVENLİ KULLANIMININ ARTIRILMASI. TÜBAV Bilim Dergisi 8(2), 1-18, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tubav/issue/21539/231009>.
- Hsu, Shihkuan ve Shihkuan (2015). Öğrencilerin Aşırı İnternet Kullanımı Sorunlarında Öğretmenin Rolünün Araştırılması: Öğretim Stratejileri ve Duygusal Destek, DOI: [10.6137/RECT.2015.112.01](https://doi.org/10.6137/RECT.2015.112.01) .
- Şimşek, N., Akça, NK ve Şimşek, M. (2015). Lise odalarındaki umutsuzluk ve internet akışı. TAV Koruyucu Hekimlik Bülteni 2015, Cilt. 14, Sayı 1. s7-14. 8p.





Funded by
the European Union

“LOG IN BACK THE REAL LIFE”

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Eğitim materyali

4. BÖLÜM:

SOSYAL MEDYA OKURYAZARLIĞI VE EĞİTİMDE UYGULAMALARI

Tarafından geliştirilmiş:
ARDA BERATUNG & BILDUNG GmbH



Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Bunlardan ne Avrupa Birliği ne de EACEA sorumlu tutulamaz. Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.





**Funded by
the European Union**

4. BÖLÜM: SOSYAL MEDYA OKURYAZARLIĞI VE EĞİTİMDE UYGULAMALARI

İçindekiler

1. Giriş.....	236
2. Öğrenme hedefleri.....	237
3. Sosyal Medya.....	238
4. Sosyal Medya Okuryazarlığı.....	240
4.1 Sosyal Medya Okuryazarlığının Tanımı.....	240
4.2 Sosyal Medya Okuryazarlığı Kavramları.....	240
4.3 Sosyal Medya Okuryazarlığının Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkileri.....	242
4.4 Sosyal Medya Okuryazarlığı Yeterlilikleri.....	245
4.5 Sosyal Medya Okuryazarlığının Önemi.....	253
4.6 Öğretmenler ve Ebeveynler Çocuklara Sosyal Medya Okuryazarlığını Öğretirken Neleri Akılda Tutmalıdır?.....	254
5. Patolojik İnternet Bağımlılığının Ne Derecede Ortaya Çıktığını Değerlendirmeye Yönelik Anket.....	265
6. Ders Planları.....	267
7. Vaka Çalışmaları.....	279
8. Referanslar.....	289





**Funded by
the European Union**

1. Giriş

Yirmi birinci yüzyılın sürekli değişen dünyasında, dijital teknolojinin her yerde bulunan etkisi yaşama, çalışma, iletişim kurma ve bilgi alma şeklimizi değiştirdi. Dijital okuryazarlık, insanların bu karmaşık dijital ekosistemde başarılı bir şekilde gezinmek için sahip olması gereken kritik bir beceri seti haline geldi. Dijital cihazları veya yazılımı kullanmanın basit yeteneğinin ötesine geçer; bunun yerine insanların dijital araçlarla, medyayla ve bilgilerle eleştirel bir şekilde etkileşime geçmesine olanak tanıyan daha geniş bir beceri yelpazesini kapsar.

Dijital okuryazarlık, dijital teknolojileri anlama, değerlendirme ve etkili bir şekilde kullanma yeteneği anlamına gelir. Fiziksel ve dijital alan arasındaki sınırların giderek bulanıklaştığı bir dünyada dijital okuryazar olmak yalnızca bir avantaj değil aynı zamanda bir zorunluluktur. İnsanlara teknolojik gelişmelere uyum sağlama, çevrimiçi bilgilerin geçerliliğini belirleme ve dijital topluma aktif olarak katılma becerileri sağlar.

"Dijital okuryazarlık" terimi aynı zamanda dijital teknolojileri anlama, değerlendirme ve uygulama kapasitesini de içerir. Giderek daha bağlantılı hale gelen bir dünyada, dijital teknolojiye ilişkin sağlam bir anlayışa sahip olmak yalnızca avantajlı değil aynı zamanda zorunludur. İnsanlara yeni teknolojiye uyum sağlamak, çevrimiçi bulunan bilgilerin güvenilirliğini değerlendirmek ve dijital topluma tam olarak katılmak için ihtiyaç duydukları becerileri kazandırır.

Aşağıdakiler size sosyal medya, sosyal medya okuryazarlığı ve sınıfınızda öğrencilerinizi sosyal medya okuryazarlığının önemi konusunda eğitmek için kullanabileceğiniz ders planları ile ilgili kapsamlı Bilgiler sağlayacaktır. Daha sonra tekrar işaret edeceğimiz gibi post-modern çağda sosyal medya okuryazarlığını





**Funded by
the European Union**

oluşturan yeterliliklerin ne kadar hayati olduğu yeterince vurgulanamaz. Bu nedenle bunun iyice öğretilmesi daha da önemlidir.

2. Öğrenme Hedefleri

Bu öğrenme hedeflerinin yardımıyla öğrenciler, sosyal medya okuryazarlığı, onun karmaşıklıkları ve eğitim bağlamlarındaki kullanımları hakkında kapsamlı bir kavrayış sağlayarak, sosyal medya platformlarına sorumlu ve akıllı bir şekilde katılabilmelidirler. Bu bölümde aşağıdaki konular ele alınacaktır ve ilgili öğrenme temalarına ilişkin müfredatlar geliştirilmiştir. Sosyal medyayı kapsamlı bir şekilde kavramak, onun sayısız platformunu, özelliğini ve toplumsal etkilerini araştırmayı gerektirir.

Sosyal Medya Okuryazarlığının İncelenmesi: Sosyal medya okuryazarlığının anlamı, temel fikirleri, sosyal medya bağımlılığının etkileri, yeterlilikleri ve önemi hakkında bilgi edinin.

Sosyal medya okuryazarlığı şu şekilde tanımlanır: Sosyal medya okuryazarlığının kesin bir tanımını verin ve sıradan medya kullanımından nasıl farklılaştığını açıklayın. Sosyal Medya Okuryazarlığı Kavramlarını İnceleyin: Sosyal medya okuryazarlığını oluşturan temel fikirleri araştırarak daha derin bir bilgi edinin.

Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkiyi Analiz Edin: Sosyal medya okuryazarlığının, sosyal medya bağımlılığının olası olumsuz sonuçlarını nasıl etkilediğini ve azalttığını inceleyin.

Sosyal Medya Okuryazarlığı Yeterliliklerinin Belirlenmesi: İnsanların sosyal medyayı uygun şekilde kullanabilmesi için gereken temel becerilerin belirlenmesi.

Sosyal Medya Okuryazarlığının Değerini Vurgulayın: Sosyal medya okuryazarlığının sorumlu ve bilgili çevrimiçi davranışı teşvik etmede oynadığı rolü vurgulayın.

Eğitmenler ve Veliler için El Kitabı: ebeveynlere ve eğitimcilere, çocukları sosyal medya okuryazarlığı konusunda eğitirken dikkate almaları gereken sorunlara ilişkin öneriler vermek.





**Funded by
the European Union**

Sosyal Medya Okuryazarlığı Ders Planları: Konuyu derinlemesine kapsayan ve sosyal medya okuryazarlığını eğitmeyi amaçlayan iyi yapılandırılmış ders planlarına erişin.

Vaka çalışmaları: Bir öğrenme ortamında sosyal medya okuryazarlığının zorluklarını ve pratik kullanımlarını gösteren gerçek dünyadaki vaka çalışmalarını inceleyin.

Referanslardan Yararlanın: Sosyal medya okuryazarlığı ve eğitimsel uygulamaları hakkında daha fazla bilgi edinmek için güvenilir sitelerden ve araştırmalardan dikkatle derlenmiş referanslara başvurun.

3. Sosyal Medya

Sosyal medya, insanların metin, resim, video ve bağlantı biçiminde içerik ve bilgi oluşturmaya, paylaşmaya ve erişmesine olanak tanıyan tüm dijital ve çevrimiçi platformları, web sitelerini ve uygulamaları içerir. Sosyal medya platformları aracılığıyla insanlar zamandan ve mekândan bağımsız olarak birbirleriyle etkileşime girebilmekte, birbirleriyle iletişim kurabilmekte, birbirlerine mesaj yazabilmektedir. Günümüzde sosyal medya toplumumuza derinlemesine yerleşmiş durumda ve sağlık, siyaset, aktivizm, eğitim ve spor alanlarında rol oynuyor.

Farklı sosyal medya platformları iki türe ayrılabilir: WhatsApp veya Signal gibi esas olarak iletişim için kullanılan sosyal medya ve esas olarak içeriği küresel bir kitleye yaymak için kullanılan Instagram veya Facebook gibi sosyal medya. Ancak tüm sosyal medya platformları bilgiyi, görüşleri ve diğer bilgileri yaymak için kullanılabilir.

Sosyal medyanın bilinen belirli özellikleri vardır ve her birinin avantajları ve dezavantajları vardır.





**Funded by
the European Union**

Sosyal medyaya dünyanın her yerinden ve internete erişimi olan herkes tarafından sürekli olarak ulaşılabilir. Ayrıca sosyal medya platformlarının da çok çeşitli olması, sosyal medyanın birçok farklı amaç için kullanılabileceği anlamına geliyor. Bir yandan bu, insanların birbirleriyle iletişim kurabileceği anlamına gelir; bu da arkadaşlıkların sürdürülmesine, iş bulunmasına, farkındalık yaratılmasına, dünyanın her yerinden bilgi ve haberlere erişilmesine, kültürel farklılıklar hakkında bilgi edinilmesine ve daha fazlasına yardımcı olabilir. Öte yandan bu aynı zamanda insanların sürekli olarak başkalarını taciz edebileceği, stereotipler ve dedikodular yayabileceği, yanlış bilgiler yayabileceği, kişisel ideolojilerini desteklemek için sosyal medyayı kullanabileceği, insanları kandırıp dolandırabileceği ve daha pek çok şey anlamına da gelir.

Günümüzde sosyal medya 4,62 milyardan fazla insan tarafından kullanılmakta ve her geçen gün daha fazlası sosyal medya platformlarına katılmaktadır (datareportal, 2023). Sosyal medyayı iletişim kurmak, eğlenmek, kendilerini eğitmek ve bilgilendirmek ve politik olarak aktif kalmak için kullanan çocuklar ve ergenler arasında özellikle popüler hale geliyor. Sosyal medyanın yaygın kullanımı ve ne kadar tehlikeli olabileceği nedeniyle, sosyal medyanın sağlıklı ve güvenli bir şekilde nasıl kullanılacağını öğrenmek önemlidir. Buna sosyal medya okuryazarlığı hakkında bilgi edinmek ve sosyal medya okuryazarlığı becerilerini edinmek de dahildir.





**Funded by
the European Union**

4. Sosyal Medya Okuryazarlığı

4.1 Sosyal Medya Okuryazarlığının Tanımı

Sosyal medya okuryazarlığı medya okuryazarlığı kavramına dayanmaktadır. Medya okuryazarlığı, medya mesajlarına erişme ve analiz etme, medyanın yarattığı bilgi ve iletişim araçlarını kullanarak yaratma, yansıtmaya ve eyleme geçme yeteneğidir.

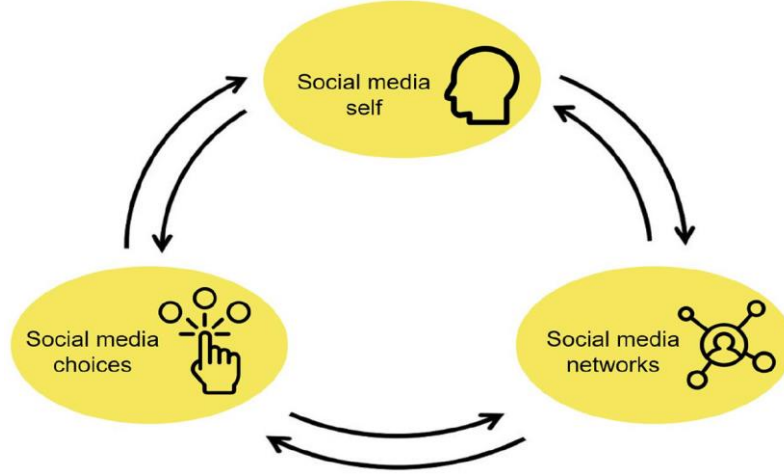
Bu, WhatsApp, Instagram, Facebook ve YouTube gibi platformlar dahil olmak üzere sosyal medyaya uygulanabilir. Bu bağlamda sosyal medya okuryazarlığı, kullanıcıyı bir birey olarak merkeze alır ve onların sosyal medya platformlarını kullanımına ilişkin seçimlerini, sosyal medya platformlarını ne için kullandıklarını, diğer kullanıcıları etkileyen değerlerini, diğer kullanıcılardan nasıl etkilendiklerini analiz eder. kullanıcılar, diğer kullanıcılarla nasıl etkileşimde bulundukları vb. Bunu yaparken sosyal medyanın gelişen doğası ve sosyal medyanın sürekli değişen olanakları dikkate alınır.

4.2 Sosyal Medya Okuryazarlığı Kavramları

Sosyal medya okuryazarlığı ile ilgili çeşitli kavramlar bulunmaktadır.

Kavramlardan biri de sosyal medya kullanıcısı anlamına gelen sosyal medya benliğidir. Bu, kişinin motivasyonları, seçimleri, ağları ve etkileşimleri hakkındaki bilgileri içerir ve sosyal medya, insanların gerçek hayatta olduğundan farklı davranabilecekleri bir platform olduğundan kullanıcının gerçek kişiliğinden farklı olabilir. Sosyal medya benliği, medya seçimleri ve ağ bağlantılı ortamlarla doğrudan ilişkilidir ve bunlardan etkilenir ve bunları etkiler (bkz. Resim 1). Bu aynı zamanda kişinin sosyal medya benliği hakkındaki farkındalığının sosyal medya okuryazarlığına yönelik kritik bir adım olduğu anlamına da gelir (Cho, 2022).





Resim 1: Sosyal Medya Benliği

Genellikle sosyal medya kullanıcıları motivasyonlarının ve ilgi alanlarının farkındadır. Bunlar sosyal medyada neye erişeceklerinin seçimini etkilediğinden ve bunun karşılığında dijital algoritmalar nedeniyle kendilerine önerilenleri etkilediğinden, sosyal medya kullanıcıları giderek daha fazla kişiselleştirilmiş medya içeriğini değerlendiriyor. Bu sosyal medya balonu kullanıcıyı da etkiliyor, belirli fikirlerin zihinlerde yerleşmesine neden oluyor ve hatta bazen radikalleşmeye bile yol açabiliyor. Bunu önlemek için, sosyal medya okuryazarlığının bir parçası da bu sosyal medya balonunu tanımlayabilmek ve aynı zamanda bu balonun dışındaki içerikleri aktif olarak arayarak farklı bakış açılarına ve görüşlere maruz kalabilmektir.

Sosyal medya okuryazarlığıyla ilgili bir diğer kavram ise farklı sosyal medya platformlarıdır. Bunların, teknik olarak neyin mümkün olduğuna ve kullanıcılar tarafından neyin normalleştirildiğine veya kullanıcıların platformları ne için kullandığına dayanan dinamikleri ve akışkanlıkları da dahil olmak üzere belirli belirli özellikleri vardır. Bu özellikler aynı zamanda, sosyal medyanın yanlış bilgi ve nefret söylemiyle dolmasına yol açan kaynak bulma ve bilgi kontrolüne yönelik gazetecilik protokolleri ve sözleşmelerinin yokluğunu da içermektedir.



**Funded by
the European Union**

Bu kavram aynı zamanda sosyal medya platformlarının özel mülkiyette olduğu ve bu şirketlerin içerik kaldırabilmeleri veya hesapları sonlandırabilmeleri nedeniyle sosyal medya platformunda mevcut olan içeriği etkileyebilmeleri ve kolluk kuvvetlerinin keyfi olarak değerlendirilmesi gerçeğini de içermektedir. etkili olmaktan ziyade. Sosyal medya okuryazarlığı açısından bu, insanların hangi bilgilerin sahte olduğunu, hangi bilgilerin sosyal medya platformları tarafından hangi nedenlerle gizlenmiş olabileceğini öğrenmesi gerektiği anlamına gelir.

Son olarak sosyal medya okuryazarlığı kavramı da bir gerçektir. Daha önce de belirtildiği gibi, sosyal medyadaki gerçeklik çoğu zaman sahte bilgilerle çarpıtılıyor. İçeriğin belirli bir anlamı iletmek ve diğer bakış açılarını göz ardı etmek için oluşturulduğu anlamına gelen çerçeveleme gibi diğer faktörler de sosyal medyadaki gerçekliğin çarpıtılmasına katkıda bulunur. Bu nedenle sosyal medya okuryazarlığının önemli bir yönü, sosyal medya platformlarında görülebilen içeriğin ardındaki gerçekliği belirlemeyi öğrenmektir. Bu, çapraz referanslama yoluyla, yani farklı kaynakları ve bu farklı kaynakların sağladığı bakış açılarını ve bilgileri karşılaştırarak en iyi şekilde yapılabilir.

4.3 Sosyal Medya Okuryazarlığının Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkileri

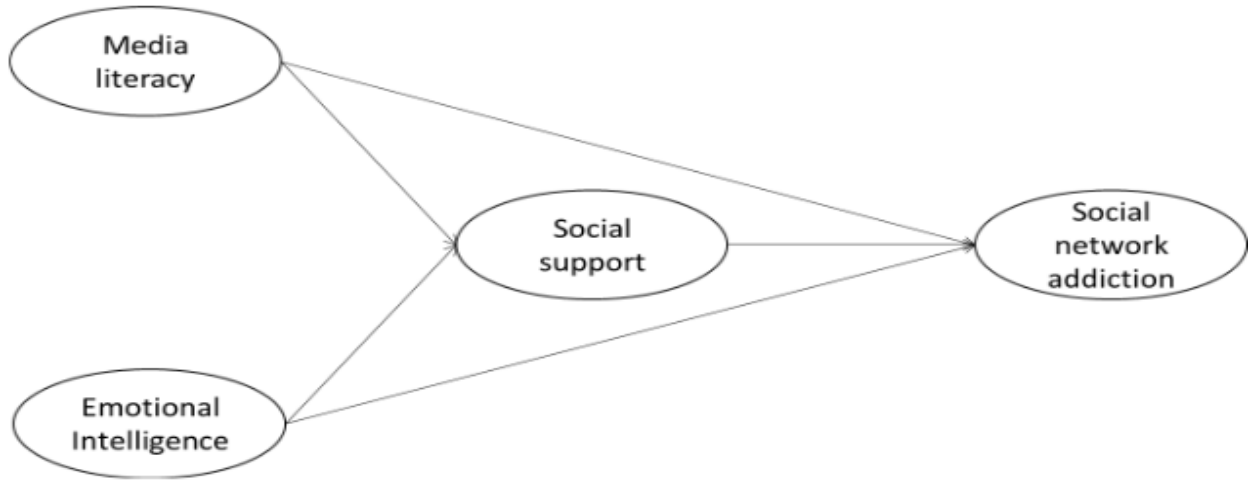
Sosyal medya okuryazarlığı, sosyal medya bağımlılığı açısından koruyucu bir faktör olarak çok önemli bir rol oynamaktadır (Eskandari ve Baratzadeh Ghahramanloo, 2020). Ayrıca sosyal ağlarda bulunan gizli desteğin de internet bağımlılığının gelişimini etkilediği görülmektedir. Yani gerçek ilişkileri ve sosyal desteği teşvik edersek ve sosyal medya okuryazarlığının gelişimini teşvik edersek internet bağımlılığını durdurabilir veya azaltabiliriz.





**Funded by
the European Union**

Ancak sosyal destek, duygusal zeka ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık edebilir, dolayısıyla duygusal zekanın artmasının sosyal desteği de artıracakı mantıklıdır. Sonuç olarak bu, sanal sosyal ağlara bağımlılığın azaltılmasını etkiler. Sonuç olarak duygusal zeka, sosyal desteğin aracılık etkisi yoluyla doğrudan veya dolaylı olarak sanal sosyal ağlara olan bağımlılığı azaltabilir.



Resim 2: Sosyal medya bağımlılığını önlemeye yönelik koruyucu faktörleri görselleştirmeye yönelik kavramsal bir model.

Her şey göz önüne alındığında, çeşitli araştırmaların bulguları sosyal medya okuryazarlığının sosyal medya bağımlılığı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle, sosyal medya okuryazarlığının artması hem sosyal medya bağımlılığının azalması hem de sosyal desteğin artmasıyla bağlantılıdır. Sosyal ağlara bağımlılık medya okuryazarlığından da etkileniyor ve bu da sosyal desteği artırıyor. Başka bir deyişle, sosyal medya bağımlılığının düşük olması ve sosyal desteğin yüksek olması, medya okuryazarlığının yüksek olmasıyla ilişkilidir. Sosyal desteğin sosyal ağ bağımlılığı üzerinde de etkisi var; Daha yüksek düzeyde bir sosyal





**Funded by
the European Union**

destek, daha düşük düzeyde bir sosyal ağ bağımlılığıyla bağlantılıdır. Sonuçlar, sosyal desteğin duygusal zeka ile sosyal ağ bağımlılığı arasındaki ilişkide olduğu gibi medya okuryazarlığı ile sosyal ağ bağımlılığı arasındaki ilişkide de aracı rol oynadığını göstermektedir.

Sonuçlar Burnay, Billieux, Blairy ve Larøi (2015), Floros ve Siomos (2013) ve Lu ve Yeo (2015) tarafından yayınlananlarla tutarlıdır. Örneğin, "Malezyalı öğrenciler arasında internet bağımlılığı: risk faktörleri ve bilişsel sapmaların rolü" başlıklı yakın tarihli bir makalede depresyon, yalnızlık ve stresli olayların yanı sıra bilişsel sapmaların öğrenciler arasındaki internet bağımlılığının güçlü belirleyicileri olduğu rapor edilmiştir.

Medya okuryazarı olan insanlar medyayla nasıl etkileşime gireceklerini ve medyayı nasıl kullanacaklarını daha iyi kontrol edebilirler. "Medya okuryazarlığı" terimi, sosyal medya ve İnternet de dahil olmak üzere çeşitli medyalara erişmek, bunları değerlendirmek, kullanmak, oluşturmak ve iletişim kurmak için kullanılan anlayış, yetenek, deneyim ve bilgilerin bir koleksiyonunu ifade eder. Bunun tersi yerine, bu tür bilgi ve beceriye sahip kullanıcılar sosyal ağın sorumluluğunu üstlenebilirler. Başka bir deyişle medya okuryazarlığı insanların medyaya olan psikolojik bağımlılığını azaltır.

Her ne kadar sosyal medya bağımlılığını doğrudan etkileyebilseler de, medya okuryazarlığı ve duygusal zekanın kullanıldığı bağlam büyük bir sorundur. Siber uzayın dışında olumlu ve tatmin edici ilişkiler deneyimleyen, sosyal ağlarını geliştiren ve sosyal destek alan kişilerin tümü bu bağlamın oluşmasına katkıda bulunur (Morgan vd., 2017). Bu durumda medya okuryazarlığı özellikle siber içeriğin belirlenmesi ve değerlendirilmesi açısından faydalı olabileceği gibi sanal dünyadaki duyguları kontrol etmek için duygusal zekanın geliştirilmesi açısından da faydalı olabilir.





**Funded by
the European Union**

Sosyal medya bağımlılığı tıbbi semptomlarla güçlü bir şekilde ilişkilidir. Bu nedenle sosyal medyanın ve internetin bireylere, özellikle de küçüklere ve öğrencilere yönelik oluşturduğu olası risklerin vurgulanması zorunludur. Bir kişinin algılanan kaygı düzeyi, davranışsal sorunlar, depresyon, hiperaktivite ve zayıf fiziksel sağlığı, çevrimiçi olarak geçirilen zamanla olumlu yönde ilişkilidir, yaşam kalitesi ise olumsuz yönde ilişkilidir (Machimbarrena ve diğerleri, 2019; El Asam ve diğerleri). ., 2019; Twenge ve diğerleri, 2016; İnternetin aşırı kullanımı daha fazla sayıda sanal arkadaşla yol açabilir, ancak aynı zamanda sağlık temelinde daha düşük yaşam kalitesi puanları ve daha düşük sosyal destek duygusuyla da bağlantılıdır (Takahashi ve diğerleri, 2018; Müller ve diğerleri, 2014) .

İnternetin kötüye kullanımının olumsuz etkileri, internetin yaşamın birçok alanında kullanımının teşvik edilmesi ve yaygınlaştırılması, medya okuryazarlığının (bilgi ve beceriler) öğretilmesi ve duygusal zekanın geliştirilmesi de dahil olmak üzere çeşitli yollarla azaltılabilir ve yönetilebilir. Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığının olumsuz yansımalarını azaltmak için, sosyal desteğin artırılmasının yanı sıra kullanıcılar arasında medya okuryazarlığının ve duygusal zekanın desteklenmesi de mümkündür.

4.4 Sosyal Medya Okuryazarlığı Yeterlilikleri

Dijital platformların iletişim, eğitim ve sosyal etkileşimin ayrılmaz bir parçası haline geldiği bilgi çağında, sosyal medya okuryazarlığı kritik bir beceri seti olarak ortaya çıktı .

Sosyal medya okuryazarlığının üç temel yeterliliği vardır: analiz, değerlendirme ve katkı.





**Funded by
the European Union**

- Analiz, farklı kişilerin sosyal medya davranışlarını gözlemleme ve izleme yeteneğidir. Bu, kullanılan sosyal medya platformlarını, görüntülenen sosyal medya içeriğini, tüketim kalıplarını ve diğer kullanıcılarla olan etkileşimleri içerir.
- Değerlendirme, analiz edilenleri kullanarak kişinin internet kullanımının ardındaki nedenler olan kişisel inançlarını, değerlerini ve deneyimlerini ve görüntülenen içeriği anlama ve yorumlama becerisini belirleme yeteneğidir.
- Katkı, kişinin yarattığı ve farklı sosyal medya platformlarında paylaştığı içeriği içerir.

Bu şekilde, sosyal medya okuryazarlığı, sosyal medyanın, sosyal medyada gezinmek için gereken becerilerin ötesine nasıl uzandığını dikkate alır ve aynı zamanda kişinin sosyal medya rolündeki rolü, kişinin sosyal medyayla nasıl etkileşime girdiği ve kendinin sosyal medyayla nasıl etkileşime girdiğine ilişkin anlayış ve bilgiyi de içerir. Kişisel deneyim ve değerlere dayanarak sosyal medyada karşılaştığı içerikleri anlar ve yorumlar.

- İlk önemli kavram mahremiyetin değeridir. Bireyler hayatlarının çeşitli yönlerini sosyal medyada paylaştıkça, gizlilik ayarlarını anlamak ve kişisel bilgileri yönetmek önem kazanmaktadır. Sosyal medya okuryazarlığı, aşırı paylaşım ile ilişkili potansiyel riskler ve kişinin mahremiyetini korumanın önemi konusunda farkındalık gerektirir. Kullanıcıların, içeriklerine ve kişisel ayrıntılarına kimlerin erişebileceğini kontrol etmek için gizlilik ayarlarını yapılandırma konusunda usta olmaları gerekir.
- İkinci hayati yeterlilik eleştirel düşünmedir. Öğrenciler doğru bilgileri yanlış olanlardan ayırt edebilmelidir. Öğrencilerin şu soruları sorması da aynı





**Funded by
the European Union**

derecede önemlidir: Mesela bu tür mesajlardan kimler yararlanıyor, kime zararlı, en doğrudan kim etkileniyor, bu konuda en fazla uzmanlık gösteren kim var? karşı argümanlar veya diğer bakış açıları?

- Üçüncüsü, çevrimiçi güvenliğin öğrenciler tarafından bilinmesi gerekir. Öğrenciler kimlik avı, siber zorbalık ve kimlik hırsızlığı gibi yaygın tehditlerin farkında olmalıdır. Bu alandaki yeterlilik, potansiyel riskleri tanımayı ve bunlara yanıt vermeyi, güçlü parolalar kullanmayı ve yazılım ile antivirüs araçlarını güncel tutmanın önemini anlamayı içerir.
- Son olarak kültürel yeterlilik ve çeşitlilik bilinmesi gereken çok önemli kavramlardır. Sosyal medya okuryazarlığı, bu çeşitliliği saygılı ve kapsayıcı bir şekilde yönlendirme yeteneğini gerektirir. Öğrenciler ve bir ölçüde kullanıcılar kültürel nüansların farkında olmalı, stereotiplerin sürdürülmesinden kaçınmalı ve farklı geçmişler arasında anlayış ve empatiyi teşvik eden yapıcı diyaloga girmelidir.

Ayrıca sosyal medya ortamından farklı diğer durumlara da uygulanabilecek diğer temel yeterlilikler. Bunlar örneğin sıradan okul sınıflarında verilen görevler için de faydalıdır. İnterneti daha bilinçli ve güvenli kullanabilmek için bu yeterliliklerin öğrenilmesi gerekmektedir.

- Analiz: Cambridge sözlüğüne göre analiz, "bir şeyi daha fazla keşfetmek veya anlamak için veya bunu yaptıktan sonra kendi görüşünüzü ve yargınızı ayrıntılı olarak incelemek veya incelemek eylemidir." Sosyal medya okuryazarlığı bağlamında, kişinin sosyal medya içeriğini ve ağ seçimlerini, tüketim ve katılım





**Funded by
the European Union**

davranışlarını gözlemleme ve izleme ve bunlar arasındaki kalıpları ve bağlantıları ayırt etme yeteneği olarak tanımlanabilir (Cho, 2022).

Sosyal medya okuryazarlığında medya içeriği analizin odak noktasıdır. Medya kuruluşları ve profesyoneller tarafından üretildiği için bu içerikler kişiden bağımsız olup kuruluşların yanı sıra sponsorlarının, fon sağlayıcılarının, özel ilgi alanlarının ve destekçilerinin ideallerini de yansıtmaktadır.

Sosyal medya okuryazarlığında analiz kişinin kendisine, sosyal ağlarına ve seçtikleri içeriğe odaklanmalıdır. Kişinin çeşitli platformlarda ağ olarak neyi yaratacağı, değiştireceği ve sürdüreceği ve ayrıca hangi içerikle etkileşime geçeceği ve hangi içeriği tüketeceği konusunda sosyal medyada verdiği kararlar karşılıklı olarak bağımlıdır. Bir kişinin sosyal medya kullanım davranış kalıplarını, motive edici faktörleri ve sonuçlarını takip etme ve gözlemleme yeteneği, sosyal medya analiz yeterliliğinin bir bileşenidir.

Gözlemin kapsamı, sosyal medyada harcanan zamanın miktarı ve sıklığından, kişinin sahip olduğu ağ türleri ile oluşturmayı seçtiği içerik arasındaki bağlantıları tanımlama, kategorize etme ve çizme kapasitesine kadar her şeyi içerir. yapı (örneğin çeşitlilik, tekdüzelik) ve bağlar (güç, zayıflık). Sosyal bilişsel teorisinin (Bandura, 1997) açıkladığı gibi, öz düzenleme süreçleri kişinin davranışını ve ilgili yönlerini izlemede kalite (örneğin: kesinlik, tutarlılık) gerektirir.

- Değerlendirme: Cambridge sözlüğüne göre değerlendirme, "bir şeyin kalitesini, önemini, miktarını veya değerini yargılama veya hesaplama sürecidir." Sosyal medya okuryazarlığı bağlamında, kişinin sosyal medya mesajlarının





**Funded by
the European Union**

doğruluğunu, bunları destekleyen değerleri, deneyimleri ve inançları tanımlayarak, sorgulayarak ve tanıyarak analiz etme kapasitesi.

Bireyin tüketmeyi seçtiği içeriğin özgünlüğü, sosyal medya literatüründe değerlendirme yeterliliğinin ana odağıdır. Algılanan sosyal medya gerçekçiliği, yalnızca gerçek bilgilerin ötesinde, içeriğin yaratıcıların gerçek yaşam deneyimlerini ne kadar doğru temsil ettiğine ilişkin görüşleri de kapsar. Kişinin kendi deneyimleri, değerleri ve bakış açıları ile mevcut bilgiler arasındaki rezonans, bir sosyal medya mesajının gerçek görünmesini sağlayan bir faktör olabilir (Cho vd., 2014, 2019).

Sosyal medyadaki gerçekliklerin çeşitliliği ve esnekliği kullanıcılar tarafından dikkate alınmalıdır. Sosyal medya okuryazarlığına sahip bir kişi, bireylerin gerçekçiliği ve özgünlüğü değerlendirdiği çeşitli standartların yanı sıra, gerçekçiliği belirlemek için yalnızca kendi duygusal bağlantısına ve bir sosyal medya gönderisinin görünürdeki tutarlılığına bağlı kalmanın dezavantajları hakkında bir anlayış sergiler.

Bu nedenle, insanların kendilerini, ortamları ve bu kesişimlerin çarpık bilgi değerlendirmelerine duyarlı gerçeklikler yarattığını keşfetmelerine yardımcı olmak, medya okuryazarlığını teşvik etmenin ve yanlış bilgilendirmeye mücadelelenin çok önemli bir parçası olabilir. Kullanıcılar, doğrulamanın yanı sıra, yanlış bilginin yaratılmasını ve yayılmasını sağlayan değerleri ve dünya görüşlerini ve ayrıca yanlış bilginin algılandığı, kabul edildiği ve anlaşıldığı yaşanmış deneyimleri anlamalarına yardımcı olacak araç ve kaynaklara da erişebilmelidir.





**Funded by
the European Union**

Araştırmalar komplo teorilerine inanmanın bilgisizlikten kaynaklanmayabileceğini gösteriyor. Aksine, komplo teorilerine olan inanç, örgütlerin, derneklerin ve bireylerin genel olarak ahlaki hareket edeceğine dair güven eksikliğinden kaynaklanıyordu (Miller ve diğerleri, 2016). Algılanan değer benzerliği sosyal güvenin önemli bir belirleyicisidir (Earle ve Cvetkovich, 1995).

Bu değerler sıklıkla örtülü, hızlı ve durumlarda otomatik olarak ortaya çıksa da tanınabilir ve araştırılabilir (Cvetkovitch, 1999). Örneğin, bir araştırma, insanların sosyal meselelerle ilişkili risklere ilişkin farklı değerlendirmelerinin, ırk veya cinsiyetlerine bakılmaksızın değişen kültürel değerleri tarafından belirlendiğini keşfetti (Kahan ve diğerleri, 2007). Kullanıcılar, kendi değerlerinin yanı sıra sosyal medya ortamlarındaki diğer içerik oluşturucuların değerlerini de dikkate alarak, birlikte oluşturdukları gerçekliğin etkisini daha iyi anlayabilirler.

- Katkı: Cambridge sözlüğüne göre katkı, diğer insanlarla birlikte bir şeyler üretmeye veya başarmaya ya da bir şeyin başarılı olmasına yardımcı olmak için yaptığınız bir şeydir. Sosyal medya okuryazarlığı bağlamında sosyal medya okuryazarlığı, ortak fayda ve yurttaşlık amaçlarına yönelik mesajlar oluşturma, iletme ve yayma kapasitesi olarak tanımlanabilir.

Olumsuz etkileri olabilecek hakim medya mesajlarına karşıt mesajlar oluşturabilme becerisi, sosyal medya okuryazarlığında üretim (örneğin tütün reklamları) olarak bilinmektedir. İki ana nedenden dolayı sosyal medya okuryazarlığında üretim, katkı yeterliliği haline getirilmektedir.



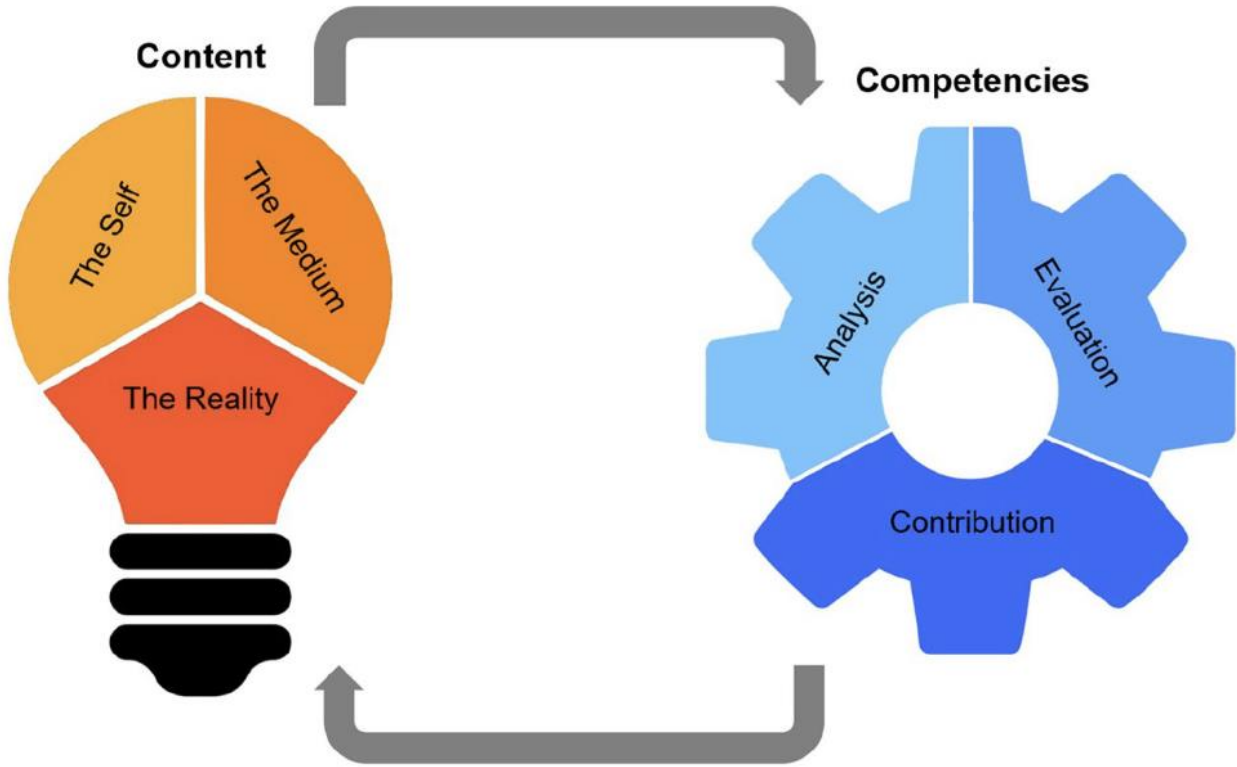


**Funded by
the European Union**

Sosyal medya, kullanıcıların "üretim" becerisinin ötesinde bir beceri kümesine sahip olmalarını bekleyerek, niteliksel mesaj iletimi ve dağıtımının önündeki engelleri ortadan kaldırır. Sosyal medya okuryazarlığı eğitime yönelik üretim sıklıkla PowerPoint sunumları, sınıf posterleri veya internetteki önemli olayların kısa özetleri şeklini alır. Eğitimciler, sosyal medyanın çeşitli doğası nedeniyle bu mesajların nasıl paylaşılabileceğini ve öğrencileri sınıf dışında nasıl etkileyeceğini hesaba katamadılar. Karşı mesajların toplumsal etki yaratabilmesi için hem bilişsel hem de duygusal anlamda kamuoyunun dikkatine ulaşması gerekir. Gençlerin sosyal medya okuryazarlığı yeterlikleri aracılığıyla bu hedeflere hazırlanması gerekmektedir.

Üstelik katkı, üretimden farklıdır; birincisi sivil hedeflerin yönlendirilmesini gerektirir. İnsanlar, kendilerini daha büyük bir iyiliğe adanmış yurttaşlık yöneliminin bir parçası olarak sosyal medyada sosyokültürel ve politik söylemlere katılmak için kendi eylemlerini kullanmalıdır (Mihailidis, 2018). Karşı mesajlar etik bir şekilde kamu yararını öne çıkaran mesajlar olmalıdır. Olumlu bir sosyal etki için sosyal medyayı doğru karşı mesajlar oluşturmak ve bunları başkalarıyla paylaşmak amacıyla kullanmak için katkı, çeşitli bilgi ve beceriler gerektirir. Bu yetenekler ortam ve birey büyüdükçe değişecektir (Brough ve diğerleri, 2020). Ancak yurttaşlık ve hedef yönelimleri aynı kalmalıdır. Sonuç olarak bu katkı yeterliliği, ortamın içerik boyutlarıyla, gerçekliğiyle ve benliğiyle yakından bağlantılıdır.





Resim 3: İçeriklerin algılanması ile bireyin sahip olduğu bazı yeterlilikler arasındaki etkileşimin tasviri.

Bu diyagram, sosyal medyada görüntülenen, kişiye, ortama ve gerçekliğe bağlı olan içerik ile içeriğin doğru ve eleştirel bir şekilde işlenmesi için gereken yetkinlikler arasındaki etkileşimleri göstermektedir. Diğer kavramlar arasında yeterlilikler, daha önce de belirtildiği gibi, analiz etme, değerlendirme ve katkıda bulunma yeteneğidir.

4.5 Sosyal Medya Okuryazarlığının Önemi

Postmodern çağda internetin giderek önem kazandığı günümüzde sosyal medya platformlarını doğru ve güvenli bir şekilde kullanabilmek için sosyal medya okuryazarlığını öğrenmeleri büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle, genç öğrencilerin



**Funded by
the European Union**

ve genel olarak nüfusun bunu güvenli, eleştirel ve bilinçli bir şekilde kullanması daha da önemlidir.

Bireylerin sosyal medyada kişisel bilgilerini ve kimliklerini koruyabilmeleri için öncelikle sosyal medya okuryazarlığı becerisine sahip olmaları gerekmektedir. Sosyal medya platformları bireylerin kendileri hakkında bilgi yayınladıkları alanlardır, bu nedenle gizlilik ayarlarının nasıl doğru kullanılacağını ve sosyal medya okuryazarlığının kapsadığı beceriler olan dijital ayak izini nasıl azaltacaklarını bilmek önemlidir. İnsanların aynı zamanda yırtıcılardan, dolandırıcılıktan ve virüslerden nasıl kaçınacaklarını ve hesaplarını nasıl koruyacaklarını da öğrenmeleri gerekiyor.

Sosyal medya okuryazarlığı, sosyal medyada gezinebilmek için de önemlidir. Bu, hangi platformların hangi amaç için kullanılacağını, bu platformların nasıl kullanılacağını, kaliteli bilgiye nasıl ulaşacağını vb. bilmek anlamına gelir. Bireyler ancak bunun nasıl yapılacağını bilerek sosyal medyanın sağladığı faydalara, kendi tuzağına düşmeden nasıl erişebileceklerini bileceklerdir. tehlikeler.

Eleştirel düşünmeyi öğrenin: Bireyler, içeriğin anlamlı olup olmadığına, bilgilerin neden dahil edilip edilmediğine, içeriğin ana fikirlerinin neler olduğuna ve içeriğin arkasındaki niyetin ne olduğuna karar vermelidir.

Sosyal medyada içeriğin akıllı bir tüketicisi olun. Birisi içeriğiyle sizi bir şeye ulaştırmak gibi gizli bir hedefe ulaşmaya çalıştığında dikkatli olun.

Manipülasyondan kaçınmak ve farklı bakış açılarını takdir etmek için yaratıcının veya yazarın bakış açısını tanıyın. Yeni bakış açılarına açık olun.





**Funded by
the European Union**

Kişisel bakış açınızı tanımak, bunun aslında sizin bakış açınız olduğunu açıkça kabul etmek ve içeriğinizi sosyal medyaya yüklemekten önce doğruluğunu kontrol etmek de dahil olmak üzere sorumlu içerik oluşturmak.

Çocuklar ve gençler sosyal medya platformlarını sürekli kullanıyor. Dijital yerliler ve Z kuşağının bir parçası olarak, sosyal medyaya ücretsiz erişimle çevrelenerek büyüdüler. Bu nedenle internetten dijital yabancılara göre daha fazla etkileniyorlar. Ancak genel olarak internet kullanımı konusunda da daha iyi bir bilgi birikimi sergiliyorlar.

4.6 Öğretmenler ve Ebeveynler Çocuklara Sosyal Medya Okuryazarlığını Öğretirken Neleri Akılda Tutmalıdır?

Çocukların öğrenmesi gereken diğer hususlar:

Çevrimiçi gizlilik:

Kişisel bilgilerin korunmasının önemi:

Kişisel bilgilerin korunmasının önemini anlatan ana tez, Rachels tarafından yayınlanan bir makalede yapılmıştır. İnsanların değer verdiği kişilerarası ilişkilerin çeşitliliğini sürdürmenin mahremiyet gerektirdiğini öne sürüyor. Rachels'a göre belirli eylemler ve belirli bilgi alışverişleri kişisel ilişkileri oluşturur (Rachels, 1975). Rachels'ın teorisi iki bölümden oluşmaktadır.

Kendiniz ve öğrenciniz için güçlü bir şifre oluşturmanıza yardımcı olacak bazı ipuçları:

Şifrenizi oluştururken, tekrar tekrar hatırlayacağınız, her kelimenin yalnızca baş harfini ve noktalama işaretlerini kullanan bir cümle oluşturarak anımsatıcılar oluşturun.





**Funded by
the European Union**

Örneğin şifre, "Kırmızı Başlıklı Kız, Büyük Kötü Kurt tarafından kandırıldıktan sonra yutuldu" gibi bir şey olabilir LRRHwsbtBBWahbtbh. İdeal olarak bu cümle sizin tarafınızdan oluşturulmuştur ve bir yerden alınmamıştır.

Bir başka yararlı ipucu da, en az 20 ila 25 karakter uzunluğunda, seçtiğiniz özel karakterlerle ayrılmış birkaç ardışık kelimedenden oluşan uzun şifreler kullanmaktır. Örneğin: I.Ailemi.Çok.Çok Seviyorum.

Her ne kadar zahmetli olsa da, birden fazla hizmet için aynı şifreyi kullanmaktan kaçının! Yabancılar, e-posta hesabı için LRRHwsbtBBWahbtbh.-E-Mail ve bilgisayarda oturum açmak için LRRHwsbtBBWahbtbh.-PC gibi değişkenleri bile kolayca anlayabilir.

Sadece mecbursanız, şifreyi kağıt yerine, mümkünse bilgisayarınıza, cüzdanınıza veya takviminize güvenli bir yere kaydedin. Aynı şey akıllı telefonlar ve PC'ler için de geçerlidir: Yabancıların kolayca erişebileceği şifresiz, korumasız dosyalar oluşturmayın.

Şifrelerinizin bir kısmını yazmanız yeterli! İlk adım, her yerde kullanabileceğiniz güçlü, kolayca hatırlanabilen (altı ila sekiz karakterli) bir şifre oluşturmaktır. Her erişim için buna çeşitli karakter kombinasyonları eklersiniz ve bunları hatırladığınız temel şifrenin sonuna not edersiniz. Daha sonra her hesabınız için benzersiz şifrelere sahip olabilirsiniz. Birisi listenizi ele geçirmeyi başarsa bile, ilk kısmı aklınızda kayıtlı olmadan listenize erişemeyecektir.

Örneğin: R0ckst4r (çekirdek dizi “rock yıldızı” olarak hatırlanır)

Her bir web sitesi için değişken son ekleri yazın;





**Funded by
the European Union**

E-posta: R0ckst4r.e-m4il

Çevrimiçi bankacılık: R0ckst4r-Onlin3-B4nking!!!

Sosyal medya platformu: R0ckst4r@soci4lm3di4 !

Gizli şifre kitapçığına neler yazacaksınız:

E-posta: .e-m4il

Çevrimiçi bankacılık: -Onlin3-B4nking!!!

Sosyal medya platformu: @soci4lm3di4!

Kişisel bilgilerin çevrimiçi paylaşılmasının riski:

Dijital ayak iziniz, interneti her kullandığınızda oluşturduğunuz bilgi izidir. Örneğin, çevrimiçi bir şey satın aldığınızda, bir bültene abone olduğunuzda, sosyal medyada bir şey yayınladığınızda veya çevrimiçi bir inceleme bıraktığınızda, dijital bir ayak izi bırakmış olursunuz.

Ancak veri izi bırakmanın daha az belirgin olduğu durumlar da vardır. Örneğin uygulamalar bilginiz olmadan veri toplayabilir ve web siteleri cihazınıza çerezler yükleyerek etkinliğinizi izleyebilir. Bir kuruluşa verilerinize erişim izni vermek, onlara verileri satma veya diğer taraflara verme olanağı verir. Daha da kötüsü, bir veri ihlali birisinin kişisel bilgilerinize erişmesine izin verebilir.

Dijital ayak izinden bahsederken “aktif” ve “pasif” terimleri sıklıkla kullanılıyor.

Aktif dijital ayak izi

Aktif bir dijital ayak izi, kullanıcının kişisel bilgilerini sosyal medyada paylaşımında bulunmak veya bir foruma katılmak gibi yollarla çevrimiçi olarak gönüllü olarak paylaştığını gösterir. Kayıtlı bir kullanıcı adı veya profile sahip bir web sitesine erişen





**Funded by
the European Union**

bir kullanıcının tüm gönderileri, aktif dijital ayak izine dahil edilir. Bir haber bültenine abone olmak, tarayıcıdaki çerezleri kabul etmek ve çevrimiçi bir formu doldurmak, aktif dijital ayak izi oluşturan diğer eylemlerdir.

Pasif dijital ayak izi

Bir kullanıcı hakkında bilgisi olmadan toplanan bilgilere pasif dijital ayak izi denir. Bu, örneğin web sitelerinin bir kullanıcının IP adresini, konumunu ve sayfa ziyaretlerinin sıklığını izlediğinde meydana gelir. Gizli olarak gerçekleştiği için kullanıcı bu sürecin her zaman farkında olmayabilir. Beğenilerinizi, paylaşımlarınızı ve yorumlarınızı kullanarak sizin profilinizi oluşturan ve sizi belirli içeriklerle hedefleyen sosyal medya platformları ve reklamverenler pasif ayak izinin diğer örnekleridir.

Sizin veya öğrencilerinizin dijital ayak izi kesinlikle internette kalıcı olarak kalacaktır ve bu durum onların geleceği için ciddi bir risk oluşturmaktadır. Dijital ayak izleri çok büyükse, başkaları bu bilgiyi onları taklit etmek veya onlara zarar vermek için kullanabilir. Belirli pozisyonları desteklemek (siyasi olsun veya olmasın), belirli kurumlara, azınlıklara, kişilere, etnik kökenlere veya belirli kişilere karşı kin besleyen belirli işverenler nezdinde istihdam şanslarını azaltabilir. Bu nedenle, öğrencilerinize ve kendinize gizliliğinizi ve kimliğinizi etkili bir şekilde nasıl koruyacağınızı öğretmeniz son derece önemlidir.

Eleştirel düşünme: Çevrimiçi içeriğin eleştirel değerlendirilmesi; Çocuklar kendilerine şu soruları sormalıdır:

Bunu kim yarattı? Bir şirket miydi, yoksa bir kişi miydi? Belirli bir görüşü desteklediği bilinen biri miydi? Anonim bir kaynaktan mıydı? Bir komedyen miydi?





**Funded by
the European Union**

İçeriği neden oluşturdular? Örneğin bilgilendirmek, eğlendirmek, fikrinizi veya davranışınızı değiştirmek, sizi güldürmek veya bir şey satın almanızı sağlamak için mi yaratıldı?

İçerik kimin içindir? Bu içerik çocuklara, yetişkinlere veya belirli ilgi alanlarını paylaşan belirli kişilere özel mi?

İçeriği inandırıcı kılmak için hangi teknikler kullanıldı? Şu unsurlar kullanıldı mı: istatistikler, hangi kaynak, uzmanlardan alıntılar, hangi uzmanlardan, profesyonel görünümlü, kanıtlar?

Bir şey mi atlandı? Ayrıntılar veya perspektifler eksik miydi? Hikâyenin yalnızca bir tarafı mı tartışıldı? Mesajı anlamak için daha fazla bilgiye ihtiyaç var mı?

İçerik size nasıl hissettiriyor? Bu sizi rahatsız mı, mutlu mu yoksa üzgün mü hissettirir? Neden? Başkaları farklı duygular hisseder mi?





**Funded by
the European Union**

Siber zorbalık farkındalığı, mağdurların yaşadığı örnekler ve sonuçları:

Zorbalığa maruz kalan herkes eninde sonunda uyku güçlüğü, aralıksız baş ağrıları, mide bulantısı ya da işe gitme kaygısı gibi fiziksel ya da psikolojik şikayetler yaşar. Sonuçta devam eden psikolojik şiddetin her kurbanı dengesiz hale gelir. Zorbalık, büyük kaza, suç veya doğal afet mağdurlarında olduğu gibi, mağdurlarında da uzun süreli travmaya ve travma sonrası stres bozukluğunun gelişmesine neden olabilir. Bu durum kaygı, depresyon, bastırılmış veya aşırı öfke, konsantrasyon güçlüğü, uyku bozuklukları veya çaresizlik olarak ortaya çıkabilir.

Başka bir deyişle travmayı ruhun yaralanması gibi düşünebilirsiniz. Zorbalık sırasında ortaya çıkan uzun vadeli, sürekli taciz, bilinçaltının işleyemeyeceği kadar fazladır. Başka bir deyişle bilinçaltı, benzer bir şeyi bir daha asla yaşamayacağınızdan emin olmanın bir yolunu bulmak ister.

Neden zorbalığın hedefi olduğunu anlayamayan kişilerde travmatizasyon daha sık görülür. Kendi dünya görüşleri, bazı insanların sadece başkalarına zorbalık yapmaktan zevk aldığı ya da bazı insanların kendi çıkarları için kasten ahlak dışı yöntemler kullandığı fikriyle sınırlıysa, neden zorbalığa maruz kaldıklarını tam olarak anlamak mümkün değildir. Ancak bu bilgi olmadan, gelecekte herhangi bir etkili planla kendinizi zorbalığa karşı koruyamazsınız. Beynin korku sistemleri bu hoş olmayan durumu tespit eder ve bir çıkış yolu bulmak amacıyla, hoş olmayan duygu ve anıları tekrar tekrar farkındalığa getirir.

Sizin veya öğrencilerinizin tam olarak farkında bile olamayacağınız birçok küçük hoş olmayan detayın, diğer insanlara karşı yıkıcı duygulara neden olabileceğini





**Funded by
the European Union**

unutmayın. Bu nedenle, öğrencilerinizin, onların armutlarının ve diğer olası mağdurların zarar görmesini önlemek için lütfen siber zorbalık konusunda farkındalık yaratın.

Siber zorbalık birçok biçimde ortaya çıkabilir. İşte bazı örnekler: devam eden gözdağı veya zulüm (siber taciz), fiziksel şiddet tehdidi (siber tehdit), sosyal dışlama, saldırgan resim veya videoların çevrimiçi olarak yayınlanması (mutlu tokat), birbirini kışkırtma ve aşağılama (ateşleme), düzenli olarak zorbalık ve taciz Kimliğe bürünme yoluyla kimlik hırsızlığı, WhatsApp, SMS veya e-posta yoluyla rahatsız edici veya kötü mesajlar göndermek, sohbet odalarında, web sitelerinde veya sosyal medyada hoş olmayan veya incitici resimler, videolar veya yorumlar yayınlamak, kötü veya rahatsız edici telefon görüşmeleri yapmak ve hakaretler.

Saygılı ve sorumlu çevrimiçi davranış:

Terbiye ve nezaketin temellerini anlamak, uygun çevrimiçi davranışa doğru atılan ilk adımdır. Kelimeleri dikkatli kullanmayı ve gücünün bilincinde olmayı gerektirir. Ton ve bağlam sıklıkla göz ardı edildiğinden, sosyal medya alanında kelimeleri seçerken dikkatli olmak çok önemlidir. Kibar bir şekilde konuşmak, sert veya kırıcı sözler söylemekten kaçınmak ve perdenin arkasında gerçek bir kişinin olduğunu unutmamak çok önemlidir.

Uygun bir dijital görgü kuralının bir başka yönü de başkalarının mahremiyetine uymaktır. Bu, başkalarını endişelendirebilecek görüntü ve bilgilere karşı dikkatli olmayı ve kişisel bilgilerin izinsiz olarak ifşa edilmemesini gerektirir. Genel olarak olumlu, kibar ve sağlıklı bir çevrimiçi kültür, büyük ölçüde dijital görgü kurallarına bağlıdır. Bu





**Funded by
the European Union**

yazılı olmayan yönergelere uyarak, kendimizin yanı sıra tüm çevrimiçi topluluğun dijital refahını da iyileştiriyoruz.

Algoritmaları anlamak: Algoritma nedir?

Önceden tanımlanmış, sınırlı işlem dizilerine algoritmalar denir ve bunlar sorunları çözmek için kullanılır. Giriş değerlerini çıkış değerlerine dönüştürmek veya önceden belirlenmiş adım dizilerini kullanarak belirli görevleri gerçekleştirmek için kullanılırlar. Adımlar önceden belirlenmiş bir sırayla gerçekleştirilir ve tam olarak önceden belirlenir. Ayrıca algoritmalar, matematik ve bilgisayar bilimlerinin yanı sıra, asansör çağrı fonksiyonları ve trafik ışıkları gibi çeşitli gerçek dünya uygulamalarında, arama motorlarında veya sosyal medyadaki önerilen içeriklerde de kullanılmaktadır. öğrenciler veya siz.

Bir algoritmanın eylem akışının her aşamada etkili ve açık olması gerekir. Bu, bir sonuç veya çıktı değeri elde etmek için her ifadenin uygulamayla ilgili ve uygun olması gerektiği anlamına gelir. Her adım ve eylem anlamlı olmalı ve gerçekleştirilebilmelidir. Giriş verilerini çıkış verilerine dönüştürmek bir algoritmanın amacıdır. Ancak süreç sonlu ise bu şekilde olabilir. Bu nedenle algoritmaların sonlu bir forma sahip olması gerekir; bu, karakter sayısına veya bellek kullanımına bir sınır getirilerek elde edilebilir.

Sınırlı bir süre içinde yürütülebilir, mantıksal ve sonlu bireysel adımlar bir çıktıyla sonuçlanmalıdır. Sonuç olarak bu dizinin bir amacı olmalı ve hiçbir şey üretmeyen sonsuz bir döngüye yol açmamalıdır. Aynı koşullar altında aynı çıktıların aynı girdilerden kaynaklanması gerekir. Algoritmalar bir uygulamanın ve çözümünün güvenilirliğini ancak bu şekilde sağlayabilir. Algoritmadaki adımlar dikkate alındığında problemin çözümüne devam etmenin tek bir yolu vardır. Sonuç olarak,





**Funded by
the European Union**

ara sonuçlar rastgele olmayan sonraki adımları açıkça tanımlar (Udupa ve Samarasekera, 1996) .

Sosyal medyadaki algoritmalar nasıl kişisel bilgi balonu yaratıyor?

Sosyal medya platformları, kullanıcılarını mümkün olduğu kadar uzun süre çevrimiçi tutmak ister, çünkü bir kullanıcı ne kadar uzun süre çevrimiçi kalırsa, o kadar çok reklam izler ve bu da sosyal medya platformu için daha büyük bir gelire yol açar. Bu nedenle algoritmaları kullanıcının ne tür içerikleri sevip sevmediğini belirliyor. Kullanıcının dikkatini çekmeye devam etmek için tahmin edilen duygusal tepkiyi kullanır. En etkili öfke olmak üzere tüm duygusal tepkiler, üzüntü hariç, kullanıcının daha uzun süre çevrimiçi kalmasını tetikler. Bir kullanıcı üzgün hissettiğinde çevrimdışı olma olasılığı artar.

Sosyal medya algoritmalarının önceden var olan görüşlerin (siyasi olsun ya da olmasın) sürekli olarak güçlendirildiği baloncuklar yaratacak şekilde tasarlanmasının nedeni budur. Bu, örneğin kurgusal bir A siyasi partisini destekliyorsanız, bu siyasi partinin gündemini destekleyen içeriğin size önerileceği anlamına gelir. Tartışmanın karşı tarafı itibarsızlaştırılıyor. Eğer bu içerikler eleştirel bir şekilde incelenmiyor ve sorgulanmıyorsa, sosyal medya okuryazarlığını öğrenmiş olmak, yankı odası denilen ortamda fikirlerin radikalleşmesine yol açacaktır. Bu yankı odasında, görüşlerinizi yansıtan belirli ifadeler tekrar tekrar iletilmektedir (Seargeant ve Tagg, 2019) .

Bu sürecin son aşamalarında kullanıcı, argümanın karşı tarafıyla ilgili temel anlayışı kaybedecek ve hatta beyinlerinin yıkandığını düşünebilecektir. Bu kullanıcıya, doğruluğu kontrol edilmeyen veya sorgulanmayan daha fazla ifade ulaştıkça, kullanıcı, adil olduğuna inanabileceği radikal eylemlerde bulunma eğiliminde olabilir.





**Funded by
the European Union**

Bunun bir örneği, 6 Ocak 2021'de Amerika Birleşik Devletleri'nde binlerce insanın seçime hile karıştırıldığını düşünerek ABD başkentine hücum etmek için toplandığı olaylar olabilir.

Nüfus gruplarının görüşleri bu kadar şiddetli bir şekilde kutuplaşıyorsa, bu durum bir topluluk içindeki ve daha geniş düzeyde bir toplum içindeki sosyal uyum açısından ciddi riskler oluşturabilir. Bu, bahsedilen riskleri azaltmak için sosyal medya okuryazarlığını teşvik edecek eğitim ihtiyacının altını çiziyor.

İçerik oluşturma ve paylaşma:

Öğrencilerinize sosyal medyada içerik yayınlayarak özel bilgileri ifşa etmemelerini öğretmeniz çok önemlidir. Bu aynı zamanda sizin ve arkadaşlarınızın fotoğraflarını onların izni olmadan yayınlamayı da içerir. Başkalarının kişisel bilgilerini yayınlarken her zaman izin istemelisiniz ve mümkün olduğunda bunu yapmaktan kaçınmalısınız. Başkalarının mahremiyetine saygı duymak, olası kimlik hırsızlığını veya yayınlanan içeriklerin kötü niyetli kişiler tarafından örneğin mağdurlara zorbalık yapmak amacıyla kötüye kullanılmasını önlemek için çok önemlidir.

Başkalarını taciz etmemeye büyük özen göstermek de aynı derecede önemlidir, ister kazara ister kasıtlı olsun. İki kişi arasında kişisel bir sorun varsa, bunu medeni ve saygılı bir şekilde çözmek, her iki tarafa da görüşlerini ifade etme şansı vermek ve hatta belki de karşılıklı anlayış veya uzlaşmaya varmak en iyisidir. Bir öğretmen olarak, sorunların bu şekilde çözülmesini her zaman teşvik etmeli ve siber zorba mağdurlarına yönelik sosyal medyayı kesinlikle caydırmalısınız.





Funded by
the European Union

Yetişkinin katılımı:

Öğrenciler herhangi bir şekilde kendilerini rahatsız hissedерlerse veya ne yapacaklarını bilmiyorlarsa güvendikleri bir yetişkinle iletişime geçmelidirler. Siber zorbalığın psikolojik yansımaları çok ağır olduğundan bu mesajı öğrencilerinize uygun ama kararlı bir şekilde aktarmanız çok önemlidir. Zorbalığı mümkün olduğu kadar çabuk durdurmak için yardım istemeleri hayati önem taşıyor. Siber zorbalığa maruz kalan mağdurların hem sosyal gelişimi hem de akademik sonuçları olumsuz etkileniyor ve yaşam kalitesi önemli ölçüde düşüyor. Lütfen öğrencilerinize yalnız olmadıklarını ve yardım almaları gerektiğini söyleyin. Ayrıca onlara yardım aramanın utanılacak bir şey olmadığını da anlatmalısınız; çünkü bazıları yardım istemenin bir zayıflık işareti olduğunu düşünebilir, oysa bu aslında bir cesaret işaretidir ve övülmesi gerekir.





**Funded by
the European Union**

5. Patolojik İnternet Bağımlılığının Ne Derecede Ortaya Çıktığını Değerlendirmeye Yönelik Anket

Aşağıdaki anket öğretmenler tarafından öğrencilerinin patolojik internet bağımlılığından ne ölçüde muzdarip olabileceğini değerlendirmek için bir araç olarak kullanılabilir. Bu durumda profesyonel tıbbi ve psikolojik yardım alınması tavsiye edilir. Verilen cevaplara ilişkin biriken puanlar ne kadar yüksekse, anketi yanıtlayan kişinin bir tür patolojik internet bağımlılığı sergileme olasılığı da o kadar yüksektir (Nazir ve diğerleri, 2019).

1-5 arasındaki ölçeği yanıtlayın (puan 1 = hiçbir zaman, 2 = nadiren, 3 = bazen, 4 = sıklıkla ve 5 = her zaman).

1. Okulda olmadığım zamanlarda cihazımı kullanarak çok zaman harcıyorum.
2. Cihazımı kullanarak daha fazla zaman harcamam gerektiğini hissediyorum.
3. Cihazımı kullanamadığım zaman üzülüyorum.
4. Cihazımı kullanarak geçirdiğim süre hakkında aileme yalan söylerim.
5. Cihazımı kullanmak sorunlarımı unutmama yardımcı oluyor.
6. Cihazımı kullanmayı tercih ettiğim için aile bireylerimle vakit geçirmiyorum.
7. Cihazımda giderek daha fazla zaman geçirdim.
8. Cihazımı kullanmayı bırakmam istendiğinde üzülüyorum.
9. Annem ve babam cihazı kullanmamı engellemeye ya da sınırlamaya çalışıyor ama başaramıyorlar.
10. Cihazımı kullandığım için daha az uyuyorum.





**Funded by
the European Union**

11. Cihazım yanımda olmadığında, onunla neler yapacağımı düşünüyorum (video oyunları, sosyal medya, mesajlaşma vb.).
12. Cihazımı kullanamadığımda kendimi hüsrana uğramış hissediyorum.
13. Cihazımı kullanarak harcadığım zamanın miktarı konusunda ailemle sorunlar yaşıyorum.
14. Cihazımı kullanmak hayatımdaki en önemli şey.
15. Cihazımı kullanmak diğer şeyleri yapmaktan daha keyifli.
16. Cihazımda yaptıklarım konusunda aileme yalan söylüyorum.
17. Cihazımı kullanarak kontrol edemiyorum.
18. Cihazımı kullanmayı tercih ettiğim için hobilerime veya diğer aktivitelere olan ilgimi kaybettim.
19. Cihazımı kullanmayı bıraktığımda tekrar kullanmaya başlamam çok uzun sürmüyor.
20. Ödev yaparken veya başka önemli şeyler yaparken cihazımı kontrol ederim.
21. Cihazımı kullanmayı bırakmam istendiğinde kendimi sinirli hissediyorum.
22. Cihazımı kullanmayı bırakmamı istediklerinde ailemle tartışıyorum.
23. Cihazım için gereken şeylere çok fazla para harcıyorum.
24. Kendimi kötü hissettiğimde cihazı kullanmak kendimi daha iyi hissetmemi sağlıyor.
25. Okuldaki notlarımın giderek düşmesine rağmen cihazımı kullanmaya devam ediyorum.





**Funded by
the European Union**

6. Ders Planları

Bölüm 4 – Ders Planı 1: " Güvenli Sosyal Medya Kullanımı ve Dijital Vatandaşlık "

Amaç: Öğrenciler güvenli sosyal medya kullanımının önemini anlayacak ve sorumlu dijital vatandaşlık becerilerini geliştireceklerdir.

Malzemeler:

1. Beyaz tahta ve işaretleyiciler veya dijital sunum aracı.
2. İnternet erişimi olan cihazlar (sınıf kaynaklarına bağlı olarak isteğe bağlı).
3. Sosyal medya güvenliği ipuçlarına ilişkin bildiriler veya dijital kaynaklar.
4. Sosyal medya kullanımına ilişkin etkileşimli senaryolar veya vaka çalışmaları.

Süre: 75 dakika

Giriş (15 dakika):

Buzkıran Etkinliği (5 dakika): Öğrencilerin sosyal medyaya olan aşinalıklarını ölçmek için kısa bir buz kırıcı etkinlikle başlayın. Onlara en sevdikleri platformları ve herhangi bir olumlu ya da olumsuz deneyimle karşılaşp karşılaşmadıklarını sorun.

Dijital Vatandaşlık Tartışması (10 dakika): Dijital vatandaşlığı tanımlayın ve önemini tartışın. Sorumlu bir dijital vatandaş olmanın güvenli ve etik sosyal medya kullanımını içerdiğini vurgulayın.

Ana Faaliyetler (30 dakika):

İnteraktif Sunum (15 dakika): Güvenli sosyal medya kullanımına ilişkin temel kavramları kapsayan bir sunum kullanın. Gizlilik ayarları, çevrimiçi görgü kuralları,





**Funded by
the European Union**

siber zorbalığın tanınması ve raporlanması ve dijital ayak izlerinin kalıcılığı gibi konuları ekleyin. Bilgiyi ilişkilendirilebilir kılmak için gerçek hayattan örnekleri tartışın.

Vaka Çalışmaları veya Senaryolar (15 dakika): Öğrencilere sosyal medya kullanımına ilişkin etkileşimli senaryolar veya vaka çalışmaları sunun. Öğrencilerin durumları analiz edebilecekleri ve güvenli ve sorumlu yanıtlar için stratejiler geliştirebilecekleri küçük grup tartışmalarını teşvik edin.

Grup Etkinliği (15 dakika):

Bir Sosyal Medya Güvenliği Kampanyası Oluşturun (15 dakika): Öğrencileri küçük gruplara ayırın ve her gruba belirli bir sosyal medya güvenliği konusu verin (örneğin, gizlilik ayarları, dolandırıcılıkların tanınması, saygılı iletişim). Her grubun, akranlarını belirlenen konu hakkında eğitmek için bir poster, slogan veya kısa sunum içeren bir mini kampanya oluşturmasını sağlayın.

Sınıf Tartışması (15 dakika):

Grup Sunumları ve Tartışması (10 dakika): Her grup sosyal medya güvenliği kampanyasını sınıfa sunar. Her konunun önemi ve öğrencilerin dersleri kendi sosyal medya kullanımlarında nasıl uygulayabilecekleri konusunda sınıf tartışmasını teşvik edin.

Bireysel Düşünme (5 dakika):

Günlük Tutma (5 dakika): Öğrencilerin günlüklerine yazarak ders üzerinde düşüncelerini sağlayın. Onlardan, güvenli sosyal medya kullanımı hakkında öğrendikleri bir şeyi ve bunu çevrimiçi etkinliklerine nasıl uygulayabileceklerini düşüncelerini isteyin.

Ödev (isteğe bağlı):





**Funded by
the European Union**

Aile Katılımı (İsteğe Bağlı): Öğrencileri dersi aileleriyle tartışmaya teşvik edin. Ebeveynlerin evde güvenli sosyal medya kullanımına ilişkin konuşmalara katılmaları için kaynaklar veya tartışma önerileri sağlayın.

Değerlendirme: Öğrencilerin derse katılımı, grup işbirliği ve sosyal medya güvenliği kampanyalarının kalitesi yoluyla anlayışlarını değerlendirin. Ders kavramlarının bireysel olarak anlaşılmasını ve uygulanmasını ölçmek için günlük yansımalarını kullanın.

Ders boyunca sorumlu ve güvenli sosyal medya kullanımının ortak bir sorumluluk olduğu ve her bireyin olumlu bir dijital ortam yaratılmasına katkıda bulunduğu fikrini vurgulayın.





Funded by
the European Union

Bölüm 4 – Ders Planı 2: "Sosyal Medya Okuryazarlığında Eleştirel Düşünceyi Geliştirme"

Amaç: Öğrenciler çevrimiçi olarak yayınlanan içerikle ilgili eleştirel düşünme becerilerini geliştirecek, bilginin sosyal medyadaki güvenilirliğini, önyargısını ve potansiyel etkisini nasıl değerlendireceklerini anlayacaklar.

Malzemeler:

1. Beyaz tahta ve işaretleyiciler veya dijital sunum aracı.
2. İnternet erişimi olan cihazlar.
3. Çeşitli sosyal medya platformlarındaki gönderi örnekleri.
4. Eleştirel düşünme çerçeveleri veya yönergeleri içeren bildiriler.
5. Bireysel veya grup aktiviteleri için küçük yazı tahtaları veya kağıtlar.

Süre: 100 dakika

Giriş (15 dakika):

Buzkıran Etkinliği (10 dakika): Sosyal medyanın yaygınlığını ve etkisini vurgulayan kısa bir etkinlikle başlayın. Öğrencilerden ilginç veya etkili buldukları yeni bir gönderiyi paylaşımlarını ve bunun nedenini tartışmalarını isteyin.

Sosyal Medyada Eleştirel Düşünceyi Tanımlayın (5 dakika): Sosyal medya bağlamında eleştirel düşünme kavramını tanıttın. Çevrimiçi ortamda karşılaşılan içeriği sorgulamanın, analiz etmenin ve değerlendirmenin önemini vurgulayın.

Ana Faaliyetler (50 dakika):





**Funded by
the European Union**

Eleştirel Düşünme Çerçevesi (15 dakika): Çevrimiçi içeriği değerlendirmek için eleştirel düşünme çerçevesi sunun. Kaynağın güvenilirliği, yazarın niyeti, kanıtlar ve potansiyel önyargı gibi unsurlara odaklanın. Her bir unsuru örneklerle tartışın.

Sosyal Medya Gönderilerini Analiz Etme (25 dakika): Öğrencilere sosyal medya gönderilerinden örnekler verin. Çiftler veya küçük gruplar halinde, içeriği eleştirel düşünme çerçevesini kullanarak analiz etmelerini sağlayın. Gönderilerin güvenilir olup olmadığı, mevcut potansiyel önyargılar ve bilgilerin etkisi konusunda tartışmaları teşvik edin.

Sınıf Tartışması (10 dakika): Her grubun analizlerini paylaşmasını sağlayın, böylece sınıf tartışması başlatılır. Sosyal medya içeriğinin eleştirel değerlendirmesinden elde edilen farklı bakış açılarını ve içgörülerini keşfedin.

Grup Etkinliği (15 dakika):

Bir Çürütme Kampanyası Oluşturun (15 dakika): Öğrencileri gruplara ayırın ve her gruba popüler veya viral bir sosyal medya gönderisi verin. Görevleri bilgilerin doğru veya yanıltıcı olup olmadığını araştırıp sunmaktır. Her grup, akranlarını eleştirel düşünme ve bilgilerin nasıl doğrulanacağı konusunda eğiten bir kampanya oluşturmalıdır.

Sınıf Tartışması (10 dakika):

Grup Sunumları ve Tartışma (10 dakika): Her grup kendi çürütme kampanyasını sınıfa sunar. Çevrimiçi olarak güvenilir bilgiyi ayırt etmenin zorlukları ve eleştirel değerlendirme stratejileri hakkında bir tartışmayı teşvik edin.

Bireysel Düşünme (10 dakika):





**Funded by
the European Union**

Günlük tutma (10 dakika): Öğrencilerden ders üzerinde bireysel olarak düşünmelerini isteyin. Sosyal medya bağlamında eleştirel düşünme hakkında ne öğrendiler? Bu becerileri çevrimiçi etkileşimlerine nasıl uygulayabilirler?

Ödev (İsteğe bağlı):

Doğruluk Kontrolü Ödevi (İsteğe Bağlı): Öğrencilerin bir haber makalesinin veya sosyal medya gönderisinin doğruluğunu doğrulaması gereken bir doğruluk kontrolü ödevi atayın. Onları saygın bilgi doğrulama web sitelerini kullanmaya ve bulgularını bildirmeye teşvik edin.

Değerlendirme: Öğrencilerin tartışmalara katılımları, sosyal medya gönderilerine yönelik eleştirel analizlerinin kalitesi ve yürütme kampanyalarının yaratıcılığı ve etkinliği aracılığıyla öğrencilerin anlayışlarını değerlendirin.

Not: Ders boyunca, çevrimiçi bilgi tüketicileri olmanın önemini ve daha bilgili ve sorumlu bir dijital toplumu teşvik etmede eleştirel düşünmenin rolünü vurgulayın. Bilginin kullanıcıya sunulma şeklinin önemini göstermek için aşağıdaki resimleri kullanabilirsiniz. Bakış açılarının değiştirilmesi resmin farklı bir anlam kazanmasına yol açabilir.





Funded by
the European Union



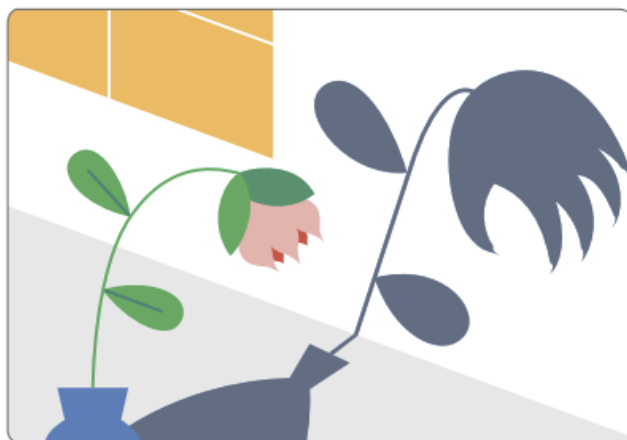
1A



1B



2A



2B





Funded by
the European Union



3A



3B





**Funded by
the European Union**

Bölüm 4 – Ders Planı 3: "Empati veya Dijital Dünyada Empatiyi Yönlendirmek"

Sosyal medyanın olumsuz çevrimiçi mesajlarına odaklanan ders planı

Amaç: Sosyal medyadaki olumsuz çevrimiçi mesajları inceleyerek, temel nedenleri anlayarak ve empatik tepkiler için stratejiler geliştirerek öğrenciler arasında empatiyi geliştirmek.

Süre: 110 dakika

Giriş (15 dakika):

- Empatinin hem çevrimdışı hem de çevrimiçi etkileşimlerdeki önemi hakkında kısa bir tartışmayla başlayın.
- Zorlukları ve fırsatları vurgulayarak empatiyi dijital dünyaya ve sosyal medyaya bağlayın.

Faaliyet 1: Olumsuz Çevrimiçi Etkileşimlere İlişkin Örnek Olay İncelemeleri (30 dakika):

- Çeşitli sosyal medya platformlarında karşılaşılan olumsuz çevrimiçi mesajların örnek olay incelemelerini veya senaryolarını sunun.
- Çiftler veya küçük gruplar halinde, öğrencilerin hem gönderen hem de alıcı üzerindeki duygusal etkiye odaklanarak vaka çalışmalarını analiz etmelerini sağlayın.
- Olumsuz mesajların ardındaki potansiyel nedenler ve daha geniş kapsamlı sonuçlara ilişkin tartışmaları teşvik edin.

İnteraktif Egzersiz (15 dakika):

- Öğrencilerin kişisel deneyimlerini veya olumsuz çevrimiçi etkileşimlere ilişkin gözlemlerini paylaştıkları etkileşimli bir alıştırmayı yapın.





**Funded by
the European Union**

- Bu olayların onlara nasıl hissettirdiği ve bu tür davranışların arkasındaki potansiyel nedenler hakkında rehberli bir tartışmayı kolaylaştırın.

Faaliyet 2: Empati Haritalaması (25 dakika):

- Empati haritalaması kavramını tanıtmak. Küçük gruplar halinde, öğrencilerin empati haritaları oluşturmaları için büyük kağıtlar veya dijital platformlar sağlayın.
- Öğrencilere temel unsurları tanımlamalarını sağlayın: gönderenin düşünceleri, duyguları, eylemleri ve olumsuz çevrimiçi etkileşimlerin alıcı üzerindeki etkisi.
- Empati haritalarında yaratıcılığı ve görsel temsili teşvik edin.

Rol Yapma Empatik Yanıtları (15 dakika):

- Rol oynamaya yönelik vaka çalışmalarından elde edilen senaryoları atayın.
- Öğrenciler çiftler halinde empatiyle yanıt vermeye odaklanarak senaryoları canlandırırlar. Tepki vermekten ziyade anlamamanın önemini vurgulayın.
- Her rol oynamanın ardından düşünmeye ve geri bildirimine izin verin.

Düşünme ve Eylem Planlama (10 dakika):

- Çevrimiçi çatışmaların çözümünde empatinin rolünü vurgulayarak, faaliyetler hakkında yansıtıcı bir tartışmaya öncülük edin.
- Öğrencilerden sosyal medyada empatiyi teşvik etmek için uygulanabilir stratejiler üzerine beyin fırtınası yapmalarını isteyin.

Yaratıcı İfade (5 dakika):

- Dersi, öğrencilerin olumsuzlukları ortadan kaldırmak için olumlu dijital içerikler (örneğin posterler, infografikler veya kısa mesajlar) oluşturduğu yaratıcı bir ifade etkinliğiyle sonlandırın.
- Bu yaratımları sınıfta paylaşın.





**Funded by
the European Union**

Ev Ödevi: Öğrencilerin çevrimiçi empatiyi teşvik etmenin zorluklarına ilişkin içgörülerini paylaştıkları ve daha empatik bir dijital topluluk oluşturma yollarını önerdikleri yansıtıcı bir makale verin.

Not: Bu ders planı, vaka çalışmaları, etkileşimli alıştırmalar, empati haritalaması, rol yapma ve yaratıcı ifade aracılığıyla olumsuz çevrimiçi mesajlar bağlamında empatiyi keşfetmeyi amaçlamaktadır. Öğrencilerin dijital alanda empatiyi geliştirme konusunda eleştirel ve proaktif düşüncelerini sağlamak için çeşitli bir yaklaşım sunar.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 4 – Ders Planı 4: "Sosyal Medya Okuryazarlığı"

Amaç: Öğrencilerin sosyal medya okuryazarlık becerilerini geliştirmek, dijital platformlarda eleştirel ve sorumlu bir şekilde gezinmelerini sağlamak.

Süre: 65 dakika

Giriş (10 dakika):

- Dijital çağda sosyal medya okuryazarlığının önemini kısaca tartışın.
- Anahtar terimleri tanımlayın: sosyal medya okuryazarlığı, dijital vatandaşlık ve sorumlu çevrimiçi davranış.

Faaliyet 1: Dijital Ayak İzini Anlamak (15 dakika):

- Dijital ayak izi kavramını ve sonuçlarını açıklayın.
- Kişisel bilgilerin çevrimiçi olarak nasıl paylaşıldığını ve bunun potansiyel sonuçlarını tartışın.
- Öğrencileri kendi dijital ayak izlerini keşfetmeleri ve analiz etmeleri için kısa bir etkinliğe dahil edin.

Faaliyet 2: Çevrimiçi Bilgilerin Değerlendirilmesi (15 dakika):

- Çevrimiçi içerik için eleştirel değerlendirme becerilerini tanıttın.
- Gerçekleri doğrulamanın ve güvenilir kaynakları ayırt etmenin önemini tartışın.
- Öğrencilerin sosyal medyada bulunan bilgilerin güvenilirliğini değerlendirdiği etkileşimli bir alıştırmayı yapın.

Etkinlik 3: Gizlilik Ayarlarının Keşfi (10 dakika):





**Funded by
the European Union**

- Popüler bir sosyal medya platformunda gizlilik ayarlarının nasıl değiştirileceğini gösteren bir gösteri aracılığıyla öğrencilere rehberlik edin.
- Kişisel bilgileri kontrol etmenin ve gizlilik ayarlarını yönetmenin önemini tartışın.

Faaliyet 4: Sorumlu İlan Verme (10 dakika):

- Gönderilerin ve yorumların sosyal medyadaki potansiyel etkisini tartışın.
- Yanlış bilgilerin önlenmesi ve olumlu katılımın teşvik edilmesi de dahil olmak üzere, sorumlu paylaşım için yönergeler sağlayın.
- Sorumsuz çevrimiçi davranışların sonuçları hakkında öğrencileri kısa bir tartışmaya dahil edin.

Düşünme ve Soru-Cevap (5 dakika):

- Öğrencilere ders sırasında öğrendikleri üzerinde düşünmeleri için zaman tanıyın.
- Sorulara yer açın ve öğrencileri sosyal medya okuryazarlığı hakkındaki düşüncelerini paylaşmaya teşvik edin.

Ev ödevi:

- Öğrencileri, sosyal medyadaki yanlış bilgilerin veya uygunsuz davranışların sonuçlarını içeren bir vaka çalışmasını araştırmak ve analiz etmekle görevlendirin.
- Günümüzün dijital ortamında sosyal medya okuryazarlığının önemi hakkında kısa bir yazılı düşünce isteyin.

Bu ders planı, 65 dakikalık bir zaman dilimi içinde sosyal medya okuryazarlığına kapsamlı bir genel bakış sağlamak üzere tasarlanmıştır. Dijital ayak izlerini anlamak, çevrimiçi bilgileri değerlendirmek, gizlilik ayarlarını keşfetmek ve sorumlu çevrimiçi davranış teşvik etmek gibi temel hususları kapsar. Sınıfın özel ihtiyaçlarına ve dinamiklerine göre ayarlamalar yapılabilir.

7. Vaka Çalışmaları





**Funded by
the European Union**

Malzemeler:

1. Beyaz tahta ve işaretleyiciler veya dijital sunum aracı.
2. İnternet erişimi olan cihazlar.
3. Çeşitli sosyal medya platformlarındaki gönderi örnekleri.
4. Eleştirel düşünme çerçeveleri veya yönergeleri içeren bildiriler.
5. Bireysel veya grup aktiviteleri için küçük yazı tahtaları veya kağıtlar.

Sınıf Seviyesi: Ortaokul (6-8.sınıf)

Süre: 110 dakika





**Funded by
the European Union**

Vaka Çalışması 1: Siber Zorbalık Müdahalesi (15 dakika)

Arka plan:

14 yaşında bir öğrenci olan Sarah, bir sosyal medya platformunda siber zorbalığa maruz kalıyordu. Sınıf arkadaşları onun görünüşü hakkında incitici yorumlar yayınlarak duygusal sıkıntıya neden oluyordu.

Tartışma soruları:

Sınıfa onun durumunda nasıl hissedeceklerini sorun. Shanna bundan sonra ne yapmalı? Bu mesajı yazan kişinin bunu yayınlamak için ne gibi potansiyel nedenleri olabilir?

Araya girmek:

Durumu öğrenen öğretmen, siber zorbalıkla ilgili sınıfta bir tartışma başlattı. Öğretmen öğrencilere çevrimiçi eylemlerinin sonuçları ve empatinin önemi konusunda eğitim verdi. Ayrıca öğretmen olayı okul yönetimine bildirdi ve Sarah'ya destek sağlaması için bir danışman görevlendirdi.

Çözüm:

Bu müdahale öğrenciler arasında siber zorbalığa karşı farkındalığın artmasına neden oldu. Sınıf toplu olarak siber zorbalığa karşı bir taahhüt geliştirerek daha destekleyici bir çevrimiçi ortam geliştirdi. Sarah duygusal destek aldı ve okulda dijital vatandaşlık ve empati üzerine devam eden tartışmalar yürütüldü.





**Funded by
the European Union**

Vaka Çalışması 2: Dijital Ayak İzi Farkındalığı (15 dakika)

Arka plan:

16 yaşındaki Alex, dijital ayak izlerinin kalıcılığından habersizdi. Alex, uygunsuz içeriği çevrimiçi olarak yayınladı ve bunun üniversiteye giriş ve gelecekteki fırsatlar üzerindeki potansiyel etkisini fark etmedi.

Tartışma soruları:

Sınıfa, gelecekteki fırsatlar için potansiyel olarak tehlikeli olabilecek içerik yayınlayıp yayınlamadıklarını sorun. Alex dijital ayak izinin etkilerini azaltmak için hangi önlemleri alabilir? Öğrencileriniz dijital ayak izlerinin farkında mı? Onların da farkında olmadıkları bir ayak izi mi var? Öğrenciler arasında yapıcı tartışmaları teşvik edin ve dersin başarısını en üst düzeye çıkarmak için onları önceden var olan inançları sorgulamaya motive edin.

Araya girmek:

Öğretmen, çevrimiçi davranışın uzun vadeli sonuçlarını vurgulayarak dijital ayak izleri üzerine bir ders işledi. Sınıfta gerçek hayattan örnekler tartışıldı ve öğrenciler dijital ayak izlerini değerlendirip düzenlemeye yönelik etkinliklere katıldı. Ayrıca öğretmen Alex'le özel olarak iletişime geçerek sorumlu çevrimiçi davranış konusunda rehberlik önerdi.

Çözüm:

Alex, çevrimiçi olarak paylaşılan içerik konusunda daha bilinçli hale geldi ve dijital okuryazarlığı geliştirmek için aktif olarak çalıştı. Okul, öğrencilere olumlu bir dijital





**Funded by
the European Union**

varlığı sürdürmenin önemi konusunda eğitim veren bir dijital vatandaşlık müfredatı uyguladı.

Örnek Olay 3: Gizlilik Ayarları Eğitimi (15 dakika)

Arka plan:

15 yaşındaki Emma, sosyal medya hesaplarındaki gevşek gizlilik ayarları nedeniyle kişisel bilgilerinin çevrimiçi ortamda açığa çıkmasına neden oldu. Yabancıların bilgilerine erişmesi nedeniyle potansiyel risklerle karşı karşıya kaldı.

Tartışma soruları:

Öğrencilerinize bunun olmasını önlemek için ne yapabileceklerini sorun. Emma şimdi ne yapabilir? Öğrenciler gizlilik ayarlarının çok gevşek olduğunu mu düşünüyorlar? Gevşek gizlilik ayarlarıyla ilgili potansiyel riskler nelerdir?

Araya girmek:

Okul, çevrimiçi gizlilik ve güvenlik konusunda bir çalıştay düzenledi. Atölyede güçlü şifreler belirleme, gizlilik ayarlarını yapma ve kimlik avı girişimlerini tanıma konuları ele alındı. Öğretmenler ve ebeveynler tutarlı mesajlaşma ve destek sağlamak için işbirliği yaptı.

Çözüm:

Emma ve meslektaşları çevrimiçi gizliliği daha iyi anladılar. Okul, öğrencilerin en son çevrimiçi güvenlik uygulamaları hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak amacıyla sürekli atölye çalışmaları düzenlemek için siber güvenlik uzmanlarıyla bir ortaklık kurdu.





**Funded by
the European Union**

Örnek Olay 4: Doğrulama ve Yanlış Bilgilendirme (15 dakika)

Arka plan:

17 yaşındaki John, doğruluğunu doğrulamadan sık sık bilgi paylaşarak sosyal ağında yanlış bilgilerin yayılmasına katkıda bulundu.

Tartışma soruları:

Öğrenciler bir kaynağın güvenilirliğini belirlemek için hangi göstergeleri kullanıyor? Doğruluk kontrolü neden önemlidir? Öğrenciler sosyal medya baloncukları ve yankı odaları gibi kavramları biliyor mu? Öğrencileriniz yanlış bilginin yaygın kullanımına ilişkin herhangi bir örnek biliyor mu? Propaganda nedir? Propaganda örneklerini biliyorlar mı? Propaganda ile gerçeklik arasındaki ayırım nasıl yapılır? Öğrenciler John'a yardım etmek için ne tür bir müdahale öneriyorlar? İçeriği doğruluğunu doğrulamadan da paylaşıyorlar mı?

Araya girmek:

Öğretmen medya okuryazarlığı ve gerçekleri kontrol etme dersini müfredata entegre etti. Öğrenciler kaynakları değerlendirmeyi, güvenilir bilgileri belirlemeyi ve sahte haberleri ayırt etmeyi öğrendi. Öğretmen ayrıca John'u bire bir sohbete dahil ederek bilgi doğrulama ve eleştirel düşünme konularında kaynaklar sağladı.

Çözüm:





**Funded by
the European Union**

John paylaştığı bilgiler konusunda daha anlayışlı hale geldi. Okul, gerçekleri kontrol etmeyi ve sorumlu bilgi paylaşımını teşvik ederek öğrencilerin yanlış bilgilerle etkin bir şekilde mücadele etmesini sağlayan bir dijital okuryazarlık kulübü kurdu.

Örnek Olay 5: Olumlu Çevrimiçi Davranış Teşviki (15 dakika)

Arka plan:

13 yaşındaki Sophia, çevrimiçi olumsuzlukların kurbanıydı. Sosyal medyadaki olumsuz yorumlar ve akran karşılaştırmaları nedeniyle özgüveni etkilendi.

Tartışma soruları:

Sophia ile empati kuruyorlar mı? Empati nedir? Güvensizliklerinden dolayı Sophia'yı mı suçluyorlar? Bazı konularda güvensiz olmak normal mi? Bu tür durumlarda yardım istemekten utanılmalı mı? Bunun olmasını önlemek için ne yapardınız? Sophia'ya yardım etmek için nasıl müdahale edecekti?

Araya girmek:

Okul danışmanı, olumlu çevrimiçi davranışlara odaklanan bir akran mentorluğu programı başlattı. Yaşça daha büyük öğrenciler mentor olarak görev yaptı ve genç öğrencilere dijital vatandaşlık, empati ve destekleyici bir çevrimiçi topluluk oluşturma konularında rehberlik etti. Okul ayrıca çevrimiçi nezaketi teşvik eden, öğrencilerin öncülüğünde bir kampanya düzenledi.

Çözüm:

Sophia, akranlarının güveninde ve desteğinde artış yaşadı. Mentorluk programı okul çapında bir girişim haline geldi ve çevrimiçi kültürü olumlu yönde etkiledi. Okul,





**Funded by
the European Union**

devam eden kampanyalar ve etkinlikler aracılığıyla olumlu davranışları vurgulamaya devam etti.

İlave materyal (15 dakika):

Öğrencileriniz arasında siber zorbalığa ilişkin farkındalığı ve empatiyi artırmak için aşağıdaki materyali kullanabilirsiniz. Onları gruplara ayırabilir veya mesajları sınıfça tartışabilirsiniz. Onlara her bir mesajın içlerinde hangi duyguları uyandırdığını sorun. Nasıl tepki verirlerdi? Daha önce buna benzer mesajlarla karşılaştılar mı? Bu mesajlar kendilerine yöneltilseydi ne yaparlardı? Eğer öyle olduğuna inanıyorsanız, mesajlar nasıl saldırgan olarak değerlendirilebilir?

Am I the only one who thinks Shanna looks kinda like a little green alien?

LOL Connor is the only one in class not going on the camping trip this weekend.

Everybody wear purple tomorrow but don't tell Lilly.

Sorry I don't think you can come to my party. It'll cost too much money.

No offense but your handwriting is a mess so you should probably switch groups for this project.

This makes me cringe—who told her she can sing??





**Funded by
the European Union**

You can only join our group if you
give me the login to your account.

Bireysel yansıma (15 dakika):

Öğrencilerinizle bugün öğrendiklerini özetleyin. Herkesle empati kurabiliyorlar mıydı? İnterneti kullanırken kendilerini güvende hissediyorlar mı? Onlara siber zorbalığın ne kadar yaygın olduğunu düşündüklerini sorun. 20 öğrenciden oluşan her sınıfta ortalama 1-2 öğrencinin siber zorbalığa maruz kalmış olması onları şaşırtıyor. Bu durumu yaşayan sınıf arkadaşlarına nasıl yardım edebileceklerini sorarak onları kovabilirsiniz.

Ödev (isteğe bağlı):

Öğrencilerinizden, dijital ayak izlerinin potansiyel olarak ne kadar geniş olabileceğini netleştirmek için araştırma yapmalarını isteyin. Öğrencilerinizden yanlış bilgilerin nasıl tespit edileceğini ve bunların doğruluğunun nasıl kontrol edilip sınıfta sunulacağını araştırmalarını isteyin. Öğrencilerinizden siber zorbalığın mağdurlar açısından sonuçlarının neler olduğunu araştırmalarını isteyin.

Bu ders planlarını kullanmanın yanı sıra öğrenme başarısını artırmak için multimodal okuryazarlığı kendi avantajınıza kullanabilirsiniz. Aşağıda size öncelikle multimodal





**Funded by
the European Union**

okuryazarlığın tanımı verilmektedir ve daha sonra eğitimde multimodallığın önemine geçilmektedir.

Multimodal Okuryazarlığın Tanımı

- Multimodal okuryazarlık, çoklu anlam modlarının birleştirildiği dil çalışmasını tanımlar.
- Oxford Araştırma Ansiklopedisi'ne göre anlam kipleri, "anlam oluşturmaya yönelik sosyal ve kültürel olarak şekillendirilmiş kaynaklar veya göstergesel yapıdır". Bu, mod örneklerinin konuşma, jest, yazı dili, çizimler, resimler, müzik vb. içerdiği anlamına gelir. Bir anlam ifade edebilen her şey.
- Toplumumuz kendini ifade etmek için her zaman farklı yöntemler kullanmıştır. Bununla birlikte, internetin yükselişi ve küreselleşmenin artması, dünya çapında sürekli dolaşan çok modlu metinlerin sayısını yadsınamaz bir şekilde artırdı. Bu nedenle her gün karşılaştığımız pek çok metin farklı modlar içermektedir. Makalelerde yazılı dil ve görseller kullanılırken, haberlerde video ve ses dosyaları kullanılıyor ve günümüzde eğlence, hareket, video, konuşma, ses dosyaları, müzik, resimler, çizimler ve daha fazlasını içeriyor.
- Multimodal okuryazarlık, multimedya metinlerine erişme ve analiz etme, aynı zamanda çok modlu metinler oluşturma ve bu tür metinler oluşturarak kendini ifade etme yeteneğidir. Çok modlu metinlerin miktarı aksi takdirde bireyleri bunaltabileceğinden ve aynı zamanda çok modlu metinleri ve farklı modlar arasındaki etkileşimleri doğru şekilde kullanıp yorumlayamayabilecekleri için, çok modlu okuryazarlık becerilerine sahip olmak önemlidir.

Eğitimde Çok Yönlülüğün Önemi

1. Çocukların anaokulu, anaokulu, okul gibi eğitim kurumlarına gitmeden çok önce farklı modları birleştirdikleri bilinmektedir. Aynı anda konuşuyor, çiziyor,





**Funded by
the European Union**

şarkı söylüyor ve rol oynuyorlar, çoğunlukla eğlence amaçlı ama aynı zamanda sözcükleri kullanmadan duyguları hakkında iletişim kurmak için.

1. Çok modlu eğitim halihazırda Amerika Birleşik Devletleri, Kanada, Avustralya, Singapur, İsveç ve Avustralya dahil olmak üzere birçok ülkenin müfredatlarına yerleştirilmiştir. Örneğin, Avustralya müfredatında, İngilizce müfredatı “öğrencilerin (...) giderek daha karmaşık ve sofistike hale gelen sözlü, yazılı ve çok modlu metinleri dinlemeyi, okumayı, görüntülemeyi, konuşmayı, yazmayı, yaratmayı ve bunlar üzerinde düşünmeyi öğrenmelerini sağlamayı amaçlamaktadır. doğruluk, akıcılık ve amaç içeren çeşitli bağlamlar” (ACARA, 2015, aktaran Mills ve Unsworth, 2017). Bu durum tüm sınıf düzeylerinde öğrencileri çok-modluluğa yaklaştırmaya önem verildiğini göstermektedir. Ancak bu, bilginin test edilmesinin aynı zamanda öğrencilerin çok modlu okuryazarlık becerilerini de incelediği anlamına gelmez; zira Amerika Birleşik Devletleri, İngiltere veya Avustralya'da durum böyle değildir. Burada öğrencilerin testleri ağırlıklı olarak veya sadece yazı diline dayalıdır ve resim veya ses dosyası içermez.
2. Araştırmacılar, öğrencileri şu anda yaşadığımız çok modlu topluma daha iyi hazırlayabilmek için mevcut müfredatı ve eğitim yöntemlerini dönüştürmeyi gerekli görüyorlar (Mills, 2015A, aktaran Mills ve Unsworth, 2017). Toplumumuzdaki çocuklar ve gençler, zaman geçtikçe dijitalleşen ve karmaşıklaşan bir dünyayla başa çıkabilmek için eğitimde çok yönlülüğe ihtiyaç duyuyor.





**Funded by
the European Union**

8. Referanslar

- Bandura, A., Freeman, WH ve Lightsey, R. (1999). Öz yeterlilik: Kontrolün kullanılması.
- Brough M., Literat I., Ikin A. (2020) “İyi sosyal medya mı?”: sosyal medya platformlarının etik ve eşitlikçi tasarımına ilişkin yeterince temsil edilmeyen gençlik perspektifleri. *Sosyal Medya + Toplum* 6(2): 1–11.
- Burnay, J., Billieux, J., Blairy, S. ve Larøi, F. (2015). İnternet bağımlılığını etkileyen psikolojik faktörler nelerdir? Bütünleştirici bir model aracılığıyla kanıt. *İnsan Davranışında Bilgisayarlar*, 43(0): 28-34.
- Cho, H., Cannon, J., Lopez, R. ve Li, W. (2022). Sosyal medya okuryazarlığı: Kavramsal bir çerçeve. *Yeni Medya ve Toplum* , 0 (0). <https://doi.org/10.1177/14614448211068530>
- Cho H, Li W, Shen L ve diğerleri. (2019) Ergenler arasında sosyal medya ve e-sigara kullanımına yönelik tutum: motivasyonlar, araçlar ve moderatörler. *Tıbbi İnternet Araştırmaları Dergisi* 21(6): e14303.
- Cho H, Shen L, Wilson KM (2014) Algılanan gerçekçilik: anlatısal iknada boyutlar ve roller. *İletişim Araştırması* 41(6): 828–851.
- Cvetkovitch G. (1999) Sosyal güvenin niteliği. İçinde: Cvetkovich G, Lofstedt R (eds) *Sosyal Güven ve Risk Yönetimi* . Londra: Earthscan, s. 53–61.





**Funded by
the European Union**

- Earle TC, Cvetkovich GT (1995) *Sosyal Güven: Kozmopolit Bir Topluma Doğru* . Westport, CT: Praeger.
- El Asam, A., Samara, M. ve Terry, P. (2019). İngiliz çocuklar ve ergenler arasında problemlili internet kullanımı ve ruh sağlığı. Bağımlı. Davranış. 90:428-436. doi: 10.1016/j.addbeh.2018.09.007.
- Eskandari, H. ve Baratzadeh Ghahramanloo, N. (2020). Sosyal ağ bağımlılığı, medya okuryazarlığı ve duygusal zeka arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracı rolünün araştırılması. *Siberuzay Araştırmaları Dergisi* , 4 (2), 129-151.
- Floros, G. ve Siomos, K. (2013). Ergenlikte optimal ebeveynlik, İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ güdüsü arasındaki ilişki. *Psikiyatri Araştırması*, 209(3): 529-534 .
- Gillespie, T. (2014). Algoritmaların önemi. *Medya teknolojilerinde* (s. 167–194). MIT Basın ..
- Kahan DM, Braman D., Gastil J., ve diğerleri. (2007) Kültür ve kimlik koruyucu biliş: Risk algısındaki beyaz erkek etkisinin açıklanması. *Ampirik Hukuk Araştırmaları Dergisi* 4(3): 465–505.
- Lin, L., Sidani, JE, Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, JB, Hoffman, BL, Giles, LM ve Primack, BA (2016). ABD'li genç yetişkinler arasında sosyal medya kullanımı ile depresyon arasındaki ilişki. *Depresyon ve Anksiyete*, 33(4): 323-331 .
- Livingstone, S. ve Third, A. (2017). Dijital çağda çocuk ve gençlerin hakları: Yeni ortaya çıkan bir gündem. *Yeni Medya ve Toplum*, 19(5), 657–670 .
- Lu, X. ve Yeo, KJ (2015). Malezya Üniversitesi Öğrencileri arasında patolojik İnternet kullanımı: Risk faktörleri ve bilişsel çarpıtmanın rolü. *İnsan Davranışında Bilgisayarlar*, 45: 235-242.
- Machimbarrena, JM González-Cabrera, J., Ortega-Barón, J., Beranuy-Fargues, M., Álvarez-Bardón, A. ve Tejero B. (2019). Sorunlu İnternet





**Funded by
the European Union**

kullanımının profilleri ve bunun ergenlerin sağlıkla ilgili yaşam kalitesi üzerindeki etkisi, *Int J Environ Res Public Health*, 16(20): 3877.

- Morgan, C., Webb, RT, Carr, MJ, Kontopantelis, E., Green, J., Chew-Graham, CA, ... Ashcroft, DM (2017). Çocuklar ve ergenler arasında kendine zarar vermenin görülme sıklığı, klinik yönetimi ve ölüm riski: Birinci basamakta bir kohort çalışması. *BMJ (Çevrimiçi)*, 359. doi: 10.1136/bmj. J4351.
- Mihailidis P. (2018) Sivil medya okuryazarlıkları: sivil niyetlilik için katılımı yeniden tasarlamak. *Öğrenme, Medya ve Teknoloji* 43(2): 152–164.
- Miller JM, Saunders KL, Farhart CE (2016) Motivasyona dayalı akıl yürütme olarak komplo onayları: politik bilgi ve güvenin düzenleyici rolleri. *Amerikan Siyaset Bilimi Dergisi* 60(4): 824–844 .
- Mills, KA ve Unsworth, L. (2017). Çok modlu okuryazarlık. Oxford Üniversitesi Yayınları
- Müller, KW, Glaesmer, H., Brähler, E., Woelfling, K. ve Beutel, ME (2014). Genel nüfusta internet bağımlılığının yaygınlığı: Alman nüfusa dayalı bir anketin sonuçları. *Davranış. Enf. Technol*, 33(7): 757-766 .
- Nazir S. Hawi, Maya Samaha ve Mark D. Griffiths Siber Psikoloji, Davranış ve Sosyal Ağ 2019 22:12, 771-778, <https://www.liebertpub.com/action/showCitFormats?doi=10.1089%2Fcyber.2019.0132> .
- Pearse, J. (2021). Sosyal medya okuryazarlığının önemi, *Yeni Dijital Çağ*, <https://newdigitalage.co/social-media/the-importance-of-social-media-literacy/>
- Rachels, J. (1975). Gizlilik neden önemlidir? *Philos Public Aff*, 4(4), 323–333
- Seargeant, P. ve Tagg, C. (2019). Sosyal medya ve açık tartışmanın geleceği: Facebook'un filtre balonu bilmeccesine kullanıcı odaklı bir yaklaşım. *Söylem, Bağlam ve Medya* , 27 , 41-48.





**Funded by
the European Union**

- Takahashi, M., Adachi, M., Nishimura, T., Hirota, T., Yasuda, S., Kuribayashi, M. ve Nakamura, K. (2018). Japon ilkokul ve ortaokul çağındaki çocuklarda patolojik ve uyumsuz İnternet kullanımının yaygınlığı ve depresyon ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Sos. Psikiyatri Psikiyatr. Epidemiol*, 53: 1349-1359.
- Twenge, JM, Marangoz, TE, Rogers, ML ve Martin, JN (2017). 2010'dan sonra ABD'li ergenler arasında depresif belirtilerde, intiharla ilişkili sonuçlarda ve intihar oranlarında artışlar ve artan yeni medya ekran süresiyle bağlantılar. *Klinik Psikoloji Bilimi*.17-3(1)6.
- Udupa, JK ve Samarasekera, S. (1996). Bulanık bağlantılılık ve nesne tanımı: Görüntü bölütlemeye teori, algoritmalar ve uygulamalar. *Grafik modeller ve görüntü işleme* , 58 (3), 246-261
- Woods, HC (2016). Ergenlikte sosyal medya kullanımı düşük uyku kalitesi, kaygı, depresyon ve düşük özgüven ile ilişkilidir. *Ergenlik Dergisi*, 51:41-49 .
- (2020). "Medya okuryazarlığı nedir ve neden önemlidir?", Common Sense Media, [Medya okuryazarlığı nedir ve neden önemlidir? | Sağduyu Medyası](#)





Funded by
the European Union

“LOG IN BACK THE REAL LIFE”

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Eğitim materyali

BÖLÜM 5:

VIDEO OYUN BAĞIMLILIĞI

Tarafından geliştirilmiş:



Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Bunlardan ne Avrupa Birliği ne de EACEA sorumlu tutulamaz.

BÖLÜM 5: VIDEO OYUN BAĞIMLILIĞI

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324 / “LOG IN BACK THE REAL LIFE”

1



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

İçindekiler

1. Giriş.....	295
2. Öğrenim hedefleri.....	297
3. Video oyunları.....	300
3.1 Video oyunlarının tanımı.....	302
3.2 Video oyunlarının tarihçesi.....	302
3.3 Video oyunu türleri.....	303
3.4 Video oyunu kullanımının mevcut durumu.....	305
4. Video oyunu bağımlılığı.....	306
4.1 Video oyunu bağımlılığının tanımı.....	306
4.2 Video oyunu bağımlılığının belirtileri.....	307
4.3 Video oyunu bağımlılığının sonuçları.....	308
4.4 Risk faktörleri ve nedenleri.....	310
5. Video oyunu bağımlılığının tedavisi.....	312
5.1 Ebeveynlerin sağlayabileceği yardım.....	312
5.2 Öğretmenlerin sağlayabileceği yardım.....	314
5.3 Profesyonel tedavi.....	315
5.4 Diğer tedavi yöntemleri.....	317
6. Önleme yöntemleri.....	318
6.1 Öğretmenlerin rolü.....	318
6.2 Ebeveynlerin rolü.....	321
7. Sağlıklı oyun.....	324
8. Müdahale programı.....	325
9. Ders Planları.....	329
10. Vaka çalışmaları.....	337
11. Referanslar.....	349





**Funded by
the European Union**

1. Giriş

Sürekli gelişen dijital eğlence dünyasında artan sayıda oyuncu veya video oyunu kullanıcısı, video oyunu bağımlılığı tehlikesindeki endişe verici artışla örtüşüyor. Video oyunlarının asıl amacı eğlence olmasına rağmen, bağımlılıkla ilişkili sosyal etkileşimleri, zihinsel ve fiziksel sağlığı, akademik performansı ve kariyer hedeflerini etkileyebilecek ciddi riskler vardır. Bu kapsamlı araştırmada video oyunlarının karmaşık ağını inceleyerek bağımlılığın sert gerçekliğini keşfediyoruz. Bir şeyleri açıklamaktan fazlasını yapıyoruz; ebeveynlere ve eğitimcilere müdahale ve önleme için pratik araçlar sağlamak istiyoruz. Özellikle en savunmasız grup olan çocuklar ve ergenleri hedef alıyoruz.

Teknoloji bizi oyunların modern toplumun ayrılmaz bir parçası olduğu bir çağa sürüklerken, bu eğitici girişim 5. Bölüm'de video oyunu bağımlılığının karmaşık alanını daha da derinlemesine inceliyor. Pek çok inceliği ve etkiyi anlamak, amaçlardan yalnızca biridir; bir diğeri okuyuculara olası eylemler hakkında yararlı bilgiler sağlamaktır. Hikaye, video oyunlarının dünya çapında milyonlarca insanın hayatı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu, hızla gelişen teknoloji çağında geçiyor. Bu araştırmayı yürüterek bilgi, yardım ve önleyici tedbirler sağlayarak video oyunu bağımlılığı salgınını durduracak proaktif bir stratejiyi teşvik etmeyi umuyoruz.

Bu kursun müfredatı, öğrencilere video oyunu bağımlılığının karmaşık alanında rehberlik etmek için titizlikle yapılandırılmıştır. Her bölüm, video oyunu kültürünün katmanlarını, bağımlılık belirtilerini, sonuçlarını ve tedavi ve önlemeye yönelik çeşitli yaklaşımları ortaya çıkarmak için tasarlanmıştır.

Video Oyunlarının Keşfi: Bu bölüm , video oyunlarının tanımını, tarihsel gelişimini, çeşitli türlerini ve mevcut kullanım durumunu kapsayan bir incelemeyle başlıyor. Bu temel





**Funded by
the European Union**

anlayış, video oyunu bağımlılığıyla ilgili zorlukların kapsamlı bir şekilde araştırılmasına zemin hazırlıyor.

Video Oyunu Bağımlılığını Anlamak: Bu bölüm daha sonra konunun özüne iniyor, video oyunu bağımlılığını tanımlıyor ve semptomlarına, sonuçlarına, risk faktörlerine ve nedenlerine ışık tutuyor. Bu bölüm öğrencilere video oyunu bağımlılığını çevreleyen karmaşıklıklar hakkında ayrıntılı bir anlayış kazandırmayı amaçlamaktadır.

Video Oyunu Bağımlılığını Anlamak: Bölümün bir sonraki bölümü, konunun özüne derinlemesine iniyor, bir tanım sağlıyor ve video oyunu bağımlılığının işaretlerini, etkilerini, risk faktörlerini ve nedenlerini aydınlatıyor. Bu bölümün amacı öğrencilere video oyunu bağımlılığıyla ilgili nüanslar hakkında kapsamlı bir anlayış sağlamaktır.

Tedavi ve Önleme Stratejileri: Bu bölüm, farklı tedavi biçimlerinin ve ebeveynlerin ve öğretmenlerin oynayabileceği destekleyici rollerin ana hatlarını çizerek öğrencilere iyileşme süreci boyunca yol gösterir. Ayrıca video oyunu bağımlılığına yönelik alternatif yaklaşımlara ve profesyonel tedavi programlarına da bakılıyor. Ek olarak önleme teknikleri incelenerek ebeveynlerin ve eğitimcilerin çocukların video oyunları ile olumlu ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olma konusunda üstlendikleri kritik sorumluluklar vurgulanıyor.

Sağlıklı Oyunu Teşvik Etmek: Kurs, dengenin önemi ışığında sağlıklı oyun fikrini tartışıyor. Mutlu ve üretken bir oyun deneyimini teşvik etmek amacıyla bu bölüm, video oyunu etkileşimine bilinçli bir yaklaşımı savunmaktadır.

Müdahale Programları ve Vaka Çalışmaları: Ayrıca bu bölüm, ebeveynlere ve eğitimcilere video oyunu bağımlılığıyla mücadele edenleri aktif olarak nasıl





**Funded by
the European Union**

destekleyebilecekleri konusunda yararlı bakış açıları sunan müdahale programlarını da kapsamaktadır. Gerçek vaka çalışmalarının analizi, somut zorluklar ve etkili çözümler sağlayacaktır.

Referanslar: Öğrenme sürecini geliştirmek için kursa özenle seçilmiş güvenilir kaynaklar ve araştırmalar içeren kapsamlı bir referans bölümü dahildir. Bu, öğrencilerin video oyunu bağımlılığının karmaşık alanını daha da derinlemesine incelemelerine olanak tanır.

Sonuç olarak, Bölüm 5'in öğrencilere video oyunu bağımlılığını anlamak, tedavi etmek ve etkili bir şekilde önlemek için ihtiyaç duydukları bilgi ve kaynakları sağlayan kapsamlı ve eğitici bir kılavuz olması amaçlanmaktadır.

2. Öğrenme Hedefleri

Video oyunları, dünya çapında zihinleri büyüleyen ve boş zaman etkinliklerini şekillendiren, teknolojiye baskın bir güç haline geldi. Pikselleştirilmiş maceralardan sürükleyici sanal alemlere kadar, günlük hayatımızın içine girdiler. Ancak, bu dijital eğlence ortamı gelişmeye devam ettikçe, başta video oyunu bağımlılığı olmak üzere potansiyel tehlikelerle ilgili endişeler devam ediyor.

Kalp atışlarını hızlandıran maceralardan beyin açısından zorlu görevlere kadar değişen deneyimlerle video oyunları, birçok biçimiyle farklı diyalara etkileşimli bir kaçış sağlar. Konsollar, PC'ler veya mobil cihazlar aracılığıyla erişilen bu sanal ortamlar artık kültürel dokumuzun önemli bir bileşenidir.

Atari klasiklerinin basit eğlencelerinden, modern oyun deneyimlerini karakterize eden karmaşık hikayelere ve gerçekçi görsellere kadar video oyunlarının gelişimini





**Funded by
the European Union**

gözlemlemek için tarihi bir tura çıktık.

Çok çeşitli ilgi ve eğilimlere hitap eden çok çeşitli türler sayesinde her oyuncu için sanal bir dünya var. İster rol yapma oyunlarının stratejik derinliği, ister aksiyon oyunlarının yüksek tempolu heyecanı, ister macera oyunlarının sürükleyici hikaye anlatımı olsun, herkes için bir şeyler var.

Modern dünyada video oyunlarının yaygınlığı inkar edilemez. Çevrimiçi çok oyunculu platformların ortaya çıkışı ve oyun konsolları ile mobil cihazların genel erişilebilirliği nedeniyle, tüm yaş gruplarındaki bireyler sıklıkla kendilerini sanal deneyimlere kapılmış halde buluyor.

Ancak bu sanal dünyaların büyüleyici cazibesi aynı zamanda çözülmesi gereken bir soruna da gölge düşürüyor: video oyunu bağımlılığı. Bu olguyu araştırırken, takıntılı oyun davranışının karmaşık katmanlarını ve bunun insanlar üzerindeki etkilerini inceliyoruz.

Dijital koridorlarda yankılanan "video oyun bağımlılığı" kelimesi, kontrol edilemez hale gelen ve günlük aktiviteleri engelleyen aşırı ve takıntılı bir oyun alışkanlığını ifade ediyor.

Video oyunu bağımlılığı tanısı, teknolojinin cazibesine kapılanların eylemlerindeki belirti ve semptomlara bakılarak teşhis edilebilir. Ekran başında daha fazla vakit geçirmekten sorumluluk ihmaline kadar uzanan bu işaretler, uyarı işaretleri görevi görüyor.

Video oyunu bağımlılığının pikseli manzaraların yanı sıra gerçek dünya etkileri de olabilir. Bu etkiler zayıf akademik performansı, gergin ilişkileri ve zihinsel ve fiziksel





**Funded by
the European Union**

sağlık üzerindeki olumsuz etkileri içerebilir.

Video oyunu bağımlılığını anlamak için, sorunlu oyun davranışından oluşan karmaşık bir ağ ören psikolojik, çevresel ve kişisel unsurlar da dahil olmak üzere, oluşumuna katkıda bulunan birçok yönü incelemeliyiz. Video oyunu bağımlılığını ele almak için profesyonel müdahaleyi, aile desteğini ve kişisel özveriye birleştiren her şeyi kapsayan bir strateji gereklidir. Çeşitli terapi yaklaşımları iyileşme sürecinde umut ışığı görevi görüyor. Video oyunu bağımlılığı, çocuklarıyla iletişim kurarak, sınırlar koyarak ve onları başka hobiler edinmeye teşvik ederek dijital vahşi doğada rehberlik yapan ebeveynler tarafından belirlenebilir, ele alınabilir ve önlenabilir. Eğitim ve teknolojinin kesiştiği noktada eğitimciler, farkındalık yaratarak, öğrencileri eğiterek ve velilerle birlikte çalışarak video oyunu bağımlılığıyla mücadelede kritik bir rol oynamaktadır.

Ciddi bağımlılığın pençesine düşmüş insanlar için ruh sağlığı uzmanlarından yardım istemek, iyileşme yolunda önemli bir adım haline geliyor. Geleneksel tedavi prosedürlerinin yanı sıra, farkındalık meditasyonu ve bilişsel-davranışçı terapi gibi alternatif teknikler, video oyunu bağımlılığıyla mücadelede daha fazla yol sunuyor.

Video oyunu bağımlılığıyla bağlantılı tehlikeleri azaltmanın anahtarı önlemektir. Farkındalığı, dengeli dijital yaşam tarzlarını ve iyi oyun alışkanlıklarını teşvik ederek insanları aşırılığın cazibesine karşı güçlendirebiliriz. Dijital çağın sonsuz gibi görünen potansiyeline rağmen, video oyunu bağımlılığının konuyu incelerken temkinli ve bilinçli bir yaklaşım gerektirdiğini anlamak çok önemlidir. Eğitimcilerin, ebeveynlerin, ruh sağlığı uzmanlarının ve insanların yardımıyla bu zorlukların üstesinden gelebiliriz.





**Funded by
the European Union**

3. Video Oyunları

Öğrenciler bu bölümde aşağıdaki konulara yoğunlaşacaklardır:

- Video oyunlarının tanımını, türlerini, tarihsel gelişimini ve mevcut uygulamalarını inceleyerek video oyunlarını kapsamlı bir şekilde kavrayacak ve video oyunlarının ne olduğunu, özellikle de etkileşimli dijital yönlerini tam olarak ifade etme becerisi kazanacaklar. Tarih boyunca video oyunlarının evrimini inceleyecekler, önemli dönüm noktalarına ve ilerlemelere dikkat çekecekler.

- Oyun ortamının çeşitliliğini tanıyın ve video oyunlarını farklı türlere ayırın. Sosyal etkileri ve eğilimleri dikkate alarak video oyunu tüketiminin mevcut durumunu analiz edeceğiz. Tanımını, işaretlerini, etkilerini ve altta yatan nedenlerini dikkate alarak video oyunu bağımlılığı fikrini inceleyin.

- Video oyunlarına olan bağımlılığı açıkça tanımlayın ve onu normal oyunlardan ayırın.

Orta ve aşırı oyun oynama arasında ayırım yaparak video oyunu bağımlılığının belirtilerini belirleyin. Video Oyunu Bağımlılığının Etkilerini Düşünün ve Video oyunu bağımlılığının zihinsel sağlık ve genel refah üzerindeki olası yansımalarını ve etkilerini değerlendirin.

- Video oyunu bağımlılığının ortaya çıkmasına yol açan risk faktörlerini ve altta yatan nedenleri inceleyeceğiz. Profesyonel terapi, önleyici tedbirler ve ebeveyn ve eğitim yardımı gibi çeşitli terapötik yaklaşımları inceleyin. Ebeveynlerin, çocuklarının video oyunu bağımlılığını yenmelerine yardımcı olma konusunda oynayabilecekleri destekleyici role bakacağız ve eğitimcilerin sınıfta video oyunu bağımlılığıyla mücadele etmeye ve önlemeye yardımcı olabileceği yöntemleri inceleyeceğiz.





**Funded by
the European Union**

Ayrıca video oyunu bağımlılığı tedavisinde bütünsel yaklaşımları ve video oyunu bağımlısı kişilere yönelik profesyonel tedavi seçeneklerini de dikkate alarak alternatif teknikleri inceleyeceğiz.

- Ebeveynlerin ve öğretmenlerin iyi oyun alışkanlıklarının geliştirilmesine ve video oyunu bağımlılığının önlenmesine nasıl yardımcı olabileceklerini yakından inceleyeceğiz.

- Öğretmenlerin öğrencilerin video oyunlarına bağımlı olmaktan kaçınmalarına proaktif olarak nasıl yardımcı olabileceklerini keşfedin. Ebeveynlerin, çocuklarının video oyunu bağımlılığını düzenleme ve önleme konusunda sahip oldukları temel görevlerin farkına varın.

- Video oyunlarını kullanırken sağlıklı bir denge kurmanın değerini vurgulayın ve uygun oyun uygulamalarını teşvik edin. Video oyunu bağımlılığını başarılı bir şekilde tedavi etmek amacıyla müdahale programlarının nasıl oluşturulduğunu ve hayata geçirildiğini inceleyin. Video oyunu bağımlılığıyla mücadelede etkili stratejileri, engelleri ve uygulamaları vurgulayan gerçek dünyadaki örnek olayları inceleyin.

- Video oyunu bağımlılığı, tedavi seçenekleri ve kaçınma stratejileri hakkında daha fazla bilgi edinmek için güvenilir araştırma makalelerinden özenle seçilmiş referans koleksiyonunu görüntüleyin.

3.1 Video Oyunlarının Tanımı

Video oyunu, genellikle televizyon, bilgisayar monitörü, oyun konsolu veya mobil cihaz gibi bir video ekranında, bir arayüzle etkileşim yoluyla oynanan elektronik veya dijital bir oyundur. Oyuncuları sanal bir dünyaya veya senaryoya dahil etmek için genellikle işitsel, görsel ve etkileşimli yöntemleri birleştirirler. Video oyunları çevrimdışı





**Funded by
the European Union**

veya çevrimiçi olarak, bazen de birden fazla oyuncuyla oynanabilir.

3.2 Video Oyunlarının Tarihi

Video oyunları kavramının kökeni 1950'li ve 1960'lı yıllardaki ilk bilgisayar programlarına ve deneylerine kadar uzanabilir. Bu ilk oyunlar genellikle metin tabanlıydı ve sınırlı grafik öğelerine sahipti. Ayrıca daha geniş bir nüfus için bugün oldukları kadar erişilebilir değillerdi.

1970'lerde, "Pong" ve "Space Invaders" gibi tanınmış oyunların da aralarında bulunduğu, ticari açıdan başarılı ilk arcade video oyunu ortaya çıktı. Bu oyunlar atari oyun endüstrisinin ve genel olarak oyun endüstrisinin temelini attı.

Atari 2600 ve Nintendo Entertainment System (NES) gibi ev oyun konsollarının 1970'lerin sonlarında ve 1980'lerde piyasaya sürülmesi, video oyunlarını insanların evlerine getirdi ve daha geniş bir izleyici kitlesi için daha erişilebilir hale getirdi.

1983 yılında video oyunu endüstrisi, düşük kaliteli oyunların aşırı doygunluğu ve pazarın doygunluğu nedeniyle ciddi bir çöküşle karşı karşıya kaldı. Bu, birçok oyun şirketinin iflasına yol açtı. Ancak sektör, 1980'lerin sonlarında Sega Genesis ve Super Nintendo Entertainment System'in (SNES) piyasaya sürülmesiyle toparlandı. 1990'lar , oyun deneyimini dönüştüren ve daha çekici hale getiren 3D grafikler gibi yenilikleri getirdi.

1990'lı yıllardan 2000'li yıllara kadar çevrimiçi çok oyunculu oyunlar internetin kullanıma girmesiyle popülerlik kazandı. 2000'li yıllarda akıllı telefonların piyasaya sürülmesi, "Angry Birds" ve "Candy Crush" gibi popüler oyunların da aralarında bulunduğu mobil oyunların yükselişine yol açtı.





**Funded by
the European Union**

Günümüzde çok çeşitli, yüksek kaliteli video oyunu türleri bulunmaktadır; bu da herkesin keyif alacağı bir oyun türü bulabileceği anlamına gelir. Gelecekte sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) gibi teknolojilerin yaygınlaşarak oyuncuların kendilerini sanal dünyalara kaptırmalarına veya gerçek ortamlarıyla etkileşime girmelerine olanak tanıyacağı öngörülmüyor.

3.3 Video Oyunu Türleri

Türe, aynı anda oynayabilecek oyuncu sayısına, çevrimiçi mi yoksa çevrimdışı mı oynayabileceğinize ve oynayabileceğiniz cihaza göre farklılık gösteren pek çok farklı video oyunu türü vardır.

Video oyunlarının çeşitli türleri vardır. Örnekler arasında dövüş, keşif ve refleks tabanlı görevler dahil olmak üzere zorlukları vurgulayan aksiyon oyunları (örneğin, "Assassin's Creed" ve "Tomb Raider"), anlatı odaklı oyun, bulmaca çözme ve keşfetmeyi karmaşık hikayelerle birleştiren macera oyunları yer alır. ve karakter geliştirme (örneğin "The Legend of Zelda" ve "Monkey Island"), gerçek hayattaki etkinliklerin veya senaryoların kopyalandığı simülasyon oyunları (örneğin "The Sims" veya "Microsoft Flight Simulator"), spor ve yarış oyunları gerçek dünyadaki spor ve yarış oyunlarını (örneğin "FIFA" ve "Need for Speed") ve çok daha fazlasını (bulmaca oyunları, korku oyunları, eğitici oyunlar, savaş oyunları vb. dahil) simüle edin.

Bu farklı türdeki oyunlar, oyunun türüne bağlı olarak farklı sayıda oyuncuyla oynanabilir. Bu aynı zamanda oyunun çevrimiçi olarak oynanıp oynanamayacağıyla da ilgilidir, çünkü çevrimiçi oyunlar daha fazla katılımcıya izin verme eğilimindedir. Bunların bir örneği, çok sayıda katılımcının çevrimiçi bir dünyada etkileşime girmesine olanak tanıyan devasa çok oyunculu çevrimiçi





**Funded by
the European Union**

oyunlardır (MMO). Ancak çevrimiçi oyunların her zaman çok sayıda insanın aynı anda oynamasına olanak sağlaması gerekmez. Örneğin FIFA'da çevrimiçi olarak oynayabilirsiniz ancak yalnızca tek bir kişiyle, o da rakibinizle oynayabilirsiniz. Ayrıca, birden fazla konsola sahip bir cihazda oyun oynuyorsanız, oyunun çevrimiçi bir oyun olmasına gerek kalmadan başkalarıyla da oynayabilirsiniz. Bazı oyunlar aynı zamanda birden fazla kişinin farklı konsollara ihtiyaç duymadan birlikte oynamasına da olanak tanır. Bu oyunlarda, oyuncuların aynı anda aynı cihazda oynadığı bazı istisnalar olmasına rağmen, oyuncular genellikle aynı anda değil, birbiri ardına oynarlar (bu, akıllı telefonda oynanabilen bazı oyunlar için geçerlidir). telefon).

Sonuç olarak, video oyunlarının geniş çeşitliliği, farklı oyuncuların tercihlerine ve ilgi alanlarına hitap etmektedir ve bu da video oyunlarını çekici kılmaktadır.





**Funded by
the European Union**

3.4 Video Oyunu Kullanımının Mevcut Durumu

Aktif oyunların (yani video oyunu oynayan kişilerin) sayısı her geçen yıl sürekli artıyor. Bu, aşağıdaki grafikte görülebilir:

Year	Number of Gamers	Increase	Increase Rate
2015	2.03 billion	-	-
2016	2.17 billion	140 million	↑ 6.9%
2017	2.23 billion	160 million	↑ 7.37%
2018	2.49 billion	160 million	↑ 6.87%
2019	2.64 billion	150 million	↑ 6.02%
2020	2.81 billion	170 million	↑ 6.44%
2021	2.96 billion	150 million	↑ 5.34%
2022	3.09 billion	130 million	↑ 4.39%
2023	3.22 billion	130 million	↑ 4.21%
2024	3.32 billion	100 million	↑ 3.11%

Resim 1: 2015'ten 2024'e Dünya Çapındaki Oyuncu Sayısı Tablosu (Harscha, Kiran, 2023)

2023 yılında yayınlanan grafikte, 2015'ten 2023'e kadar dünya çapındaki oyuncu sayısı hakkında bilgi veriliyor ve 2024 yılında dünya çapındaki oyuncu sayısına ilişkin bir tahmin veriliyor. Görüldüğü gibi oyuncu sayısı 2015'te 2,03 milyardan 3,22 milyara çıkıyor. 2023'te ise 2024'te 3,32 milyara çıkacağı tahmin ediliyor. Ayrıca





**Funded by
the European Union**

büyüme hızının da gerilediği görülüyor. Dünya çapındaki oyuncu sayısının 2027 yılında zirveye ulaşacağı tahmin edilmektedir (statista, 2023).

Video oyunlarının erişilebilirliğinin artması ve internete erişilebilirliğin artması da dahil olmak üzere, video oyunu kullanıcılarının sayısındaki artışı yaratmış olabilecek çeşitli nedenler vardır. Çoğu insan zaman geçirmek, eğlenmek veya günlük hayatlarından kaçmak için oyun oynar.

4. Video Oyunu Bağımlılığı

4.1 Video Oyunu Bağımlılığının Tanımı

Oyun oynama bozukluğu olarak da bilinen video oyunu bağımlılığı, yaşamın çeşitli alanlarında ciddi sıkıntıya veya bozulmaya yol açan aşırı ve kompulsif oyun oynamayla karakterizedir. Bir akıl sağlığı durumu olarak kabul edilmiş ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'na (ICD-11) dahil edilmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü, video oyunu bağımlılığını 2018 yılında "Oyun Bozukluğu" resmi tanısıyla yeni ICD-11 kataloğuna dahil ederek tanıdı. Bu, video oyunu bağımlılığıyla ilişkili sorunlu ve zararlı davranışların o tarihten itibaren hastalık olarak sınıflandırıldığı anlamına geliyor. DSÖ'nün oyun oynama bozukluğunu ICD-11 kataloğuna dahil etme ve dolayısıyla onu resmi olarak bir hastalık olarak tanıma kararı uzmanlar arasında yoğun bir şekilde tartışıldı. Özellikle gençlerin, video oyunu hobilerine olan ilgileri nedeniyle yanlışlıkla bağımlı olarak sınıflandırılabileceği veya damgalanabileceğine dair endişeler vardı. Öte yandan uzmanlar, oyun bağımlılığı olan kişileri hasta olarak sınıflandırmanın, etkilenenlere mümkün olan en iyi şekilde yardım edebilmek amacıyla video oyunu bağımlılığına yönelik araştırma, teşhis ve





**Funded by
the European Union**

terapinin daha da geliştirilmesi için daha sağlam bir temel sağladığından faydalı olduğuna inanıyordu. Bu tartışma nedeniyle Dünya Sağlık Örgütü, video oyunu bağımlılığının farklı bireylerde farklı şekilde kendini gösterdiğini kabul ettiğini ve bu nedenle bir kişinin kaç saat oyun bağımlısı olarak değerlendirileceğine dair genel bir tanım vermenin mümkün olmadığını vurguladı. video oyunları.

Oyun oynama bozukluğuyla ilgili demografik bilgilerle ilgili olarak ICD-11, erkeklerin ergenlik ve yetişkinlik döneminde (12 ila 20 yaş arası) oyun oynama bozukluğundan daha sık etkilendiğini, ancak kızların, daha az sıklıkla teşhis edilse de, duygusal ya da duygusal gelişim gösterme olasılıklarının daha yüksek olabileceğini belirtmektedir. davranış sorunları.

4.2 Video Oyunu Bağımlılığının Belirtileri

ICD-11'e göre oyun oynama bozukluğu "sürekli veya yinelenen oyun oynama davranışıyla karakterize edilir" ve aşağıdaki yönlerle kendini gösterir:

- Başlangıcı, sıklığı, süresi ve bitişi de dahil olmak üzere oyun etkinliği üzerinde bozulmuş kontrol.
- Oyun oynamanın artan bir önceliği varsa ve diğer yaşam ilgi alanlarına ve günlük faaliyetlere göre öncelikliyse. Bu durum bireylerin sağlıklarını ihmal etmelerine yol açabilmektedir.
- Olumsuz sonuçlara ve bu sonuçların farkına varılmasına rağmen oyun faaliyetlerine devam edilmesi.

ICD-11 ayrıca üç noktanın özelliklerini taşıyan oyun oynama davranışı modelinin uzun bir süre boyunca mevcut olması gerektiğini ve oyun oynama bozukluğu olan bireyin oyun oynama davranışının süresini veya sıklığını artırma ihtiyacı hissedebileceğini veya Hissettikleri heyecanı korumak veya aşmak için daha zorlu oyunlar oynayabilirler. Oyun oynama bozukluğu olan bireyler aynı zamanda hayal kırıklığı,





**Funded by
the European Union**

üzüntü ve sözel ya da fiziksel saldırganlık gibi yoksunluk belirtileri de yaşayabilirler.

ICD-11 ayrıca oyun oynama bozukluğunun sıklıkla kaygı, korkuyla ilişkili bozukluklar, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (ADHD) ve obsesif kompulsif bozukluk gibi diğer bozukluklarla birlikte ortaya çıktığını belirtmektedir.

Oyun oynama bozukluğunu, fiziksel veya zihinsel sağlık sorunları riskini artıran, ancak henüz oyun oynama bozukluğu boyutuna ulaşmamış sorunlu oyun oynama davranışları sergileyen kişileri ifade eden tehlikeli oyun oynamadan ayırmak da önemlidir.

4.3 Video Oyunu Bağımlılığının Sonuçları

Her ne kadar her türlü bağımlılıkta olduğu gibi video oyunu bağımlılığının sonuçları da her kişinin bireyselliği nedeniyle genelleştirilemese de, video oyunu bağımlılığı olan çoğu insanın deneyimlediği bazı yönler ve sonuçlar vardır.

Öncelikle çocuk ve ergenlerde oyun bağımlılığı geliştiren kalıplar görülebilmektedir. Altı yaşına kadar video oyunu tüketiminin kapsamı ve yoğunluğu, doktorlar tarafından giderek daha fazla tespit edilen dil gelişimi bozukluklarıyla açıkça ilişkilidir. Yedi yaşından itibaren akademik performans ile DEHB arasında açık ilişkiler vardır. ve sosyal olarak ilişkili bozukluklar ve video oyunu kullanım süresi. Ergenlik döneminde uyku bozukluklarında ve ayrıca daha sonraki depresyonun habercisi sayılan anksiyete bozukluklarında artış görülür. Çocukluk ve ergenlik dönemindeki obezite, aşırı video oyunu tüketimi ve özellikle tüketilen tatlı ve tatlı içeceklerin miktarıyla ilişkilidir.





**Funded by
the European Union**

İkinci olarak, genel olarak aşırı oyun oynamanın fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkileri olabileceği, hareketsiz yaşam tarzlarına ve buna bağlı sağlık sorunlarına yol açabileceği söylenebilir (Griffiths ve diğerleri, 2016). Bunun nedeni, oyun oynama bozukluğu olan kişilerin, kişisel bakım ve egzersiz, yemek yeme, düzenli tıbbi kontroller ve hijyen gibi yaşamın sağlıkla ilgili yönleri yerine oyun oynamaya öncelik vermesidir. Ayrıca zihinsel sağlığı da etkileyerek depresyon, anksiyete ve sosyal izolasyon semptomlarına katkıda bulunabilir (Mentzoni ve diğerleri, 2011).

Üçüncüsü, video oyunu bağımlılığının sonuçları, doğrudan sağlık içermeyen yaşamın diğer alanlarına da yansıyor. Video oyunu bağımlılığı ergenlerin akademik hayatlarını ciddi şekilde etkiliyor. Bütün gece ayakta kalma ve uyku bozuklukları okuldaki konsantrasyonun düşmesine neden oluyor. Ayrıca ödevler neredeyse hiç yapılmıyor ve oyun bağımlısı birçok genç, oyunu daha önemli gördükleri veya bırakamadıkları için okulu bırakıyor. Oyun oynama bozukluğu, kişilerin işe gitmeyi ve çaba harcamayı bırakmaları nedeniyle iş yaşamlarında da benzer etkiler yaratmakta, bu da çoğu zaman işsizliğe, dolayısıyla maddi zorluklara ve yoksulluğa yol açmaktadır. Ayrıca gençlerde sosyal temas eksikliği ve izolasyon, etkilenen kişinin arkadaşlık kurma, romantik ve cinsel deneyimler kurma gibi doğal gelişim adımlarını atmasını engellemektedir.

Sonuç olarak, oyun oynama bozukluklarının bireylerin yaşamları üzerinde yıkıcı sonuçları vardır ve bu nedenle ciddiye alınmalıdır.





**Funded by
the European Union**

4.4 Risk Faktörleri ve Nedenleri

Çocuklar ve ergenler, tamamlanmamış nöronal olgunlaşma süreçleri, ergenlik döneminde ustalaşılması gereken kapsamlı gelişimsel görevler ve ergenlik dönemindeki duygusal denemeler nedeniyle video oyunlarının kullanımında riskli ve patolojik kalıpların geliştirilmesi açısından özellikle savunmasız bir grubu temsil etmektedir. Oyun oynamak macera arzusunu uyandırır ve başarı ihtiyacını tatmin eder. Bu, video oyunlarının çeşitliliği ve sürekli gelişimiyle birlikte onları çocuklar ve ergenler için oldukça cazip hale getiriyor. Video oyunu bağımlılıkları hayal kırıklığı, tatminsizlik, özgüven eksikliği, kişinin hayatta karşılaştığı engellerden uzaklaşma isteği gibi psikolojik nedenlerden de kaynaklanabilmektedir.

Video oyunu bağımlılığı bir bağımlılık türü olduğundan, Kielholz ve Ladewig'in (1973) bağımlılık gelişimini açıklamak için kullandığı bağımlılık gelişimi üçlüsüyle açıklanabilir. Kielholz ve Ladewig, bağımlılığın genellikle üç farklı alanda nedenleri olduğunu fark etti: etkilenen kişinin kişiliği, bağımlılık yaratan nesnenin/maddenin özellikleri ve etkilenen kişinin ailesi, çevresi ve toplumu. Bir video oyunu bağımlılığı bağlamında bu üç husus şu şekilde görülebilir:

- Etkilenen kişinin kişiliği: Bazı insanlar genetik olarak bağımlılığa daha yatkındır. İçer dönük ve utangaç insanların daha az arkadaşı ve hobisi vardır, bu da bilgisayar oyunlarının onlar için daha cazip olduğu anlamına gelir. Yalnızlık ve duygusal istikrarsızlık da olumsuzdur.
- Bilgisayar oyunlarının özellikleri: Oyun geliştiricileri, zevk ve tatmin duygularını tetikleyen ödül mekanizmalarını kasıtlı olarak geliştirirler. Özellikle ücretsiz oyunlar ve rol yapma oyunları, insanları oynamaya devam etmeye ve mümkün olduğu kadar uzun süre oyuna bağlı kalmaya motive etmek için





**Funded by
the European Union**

psikolojik hileler kullanır. Çoğu oyuncu için bu bir sorun değildir ancak küçük bir kısım buna bağımlı hale gelir. Ayrıca, oyunu tek başınıza mı yoksa internette çok oyunculu modda mı oynamanız fark yaratır; diğer insanlar da akran baskısı yoluyla sizi oynamaya devam etmeye teşvik edebilir.

- Etkilenen kişinin ailesi, çevresi ve toplumu: Aile bağımlılıktan koruyabilir. Ancak aile sorunları, çatışmalar, zorbalık deneyimleri ve ölüm ya da boşanma gibi kader darbeleri sıklıkla bilgisayar oyunu bağımlılığına katkıda bulunur. Bazen ebeveynlerin kendisi de kötü rol model olabilir. Eğer bireyler aynı zamanda yakın arkadaş, aile üyeleri, kulüp ve topluluklar gibi destek ve teşvik sağlayabilecek bir sosyal destek ağına da sahip değilse, video oyunu bağımlılığı riskine daha fazla maruz kalıyorlar. Toplum da katkıda bulunan bir faktördür: Performans baskısı, mobil oyunların ve sosyal ağların sürekli kullanılabilirliği ve yüksek derecede dijitalleşme, video oyunu bağımlılığının gelişmesine katkıda bulunur. Ayrıca toplumda yalnızlığa, bireyciliğe ve bekarların yalnız yaşamasına yönelik belirgin bir eğilim var.

Özetle bağımlılık, bağımlılık yaratan madde, bu durumda video oyunları, bireyin fiziksel ve zihinsel durumu ve sosyal destek gibi faktörlerin birleşiminden etkilenen dinamik bir durumdur. Bu faktörlerin anlaşılması, her bireyin kendine özgü ihtiyaçlarına göre uyarlanmış etkili önleme ve tedavi stratejilerine bilgi sağlayabilir.





**Funded by
the European Union**

5. Video Oyunu Bağımlılığının Tedavisi

5.1 Ebeveynlerin Sağlayabileceği Yardım

Çocuklar ve ergenlerin bilgisayar oyunlarının kontrolsüz ve aşırı kullanımına karşı özel korumaya ihtiyaçları vardır. Bir çocuğun internet bağımlılığı varsa, genellikle ebeveynlerinin de etkisi vardır. Onları destekleyecek özel psikolojik tekniklerden ve ipuçlarından yararlanabilirler. Ebeveynler ne yapmaya çalışırsa çalışsın, neyi başarmak istediklerini düşünürken daima çocuklarının iyiliğini akılda tutmalıdırlar. Hedefler şunlar olabilir: Oyun süresini azaltmak, eski hobilere yeniden başlamak, çocuğunuza onları önemseyişinizi göstermek vb.

Daha hafif bilgisayar oyunu bağımlılığı vakalarında ebeveynler aşağıdaki üç psikolojik tekniği kullanmayı deneyebilir. Birincisi, olumlu davranışların ödülleriyle güçlendirildiği bir ödül programıdır. İkincisi ise günün pastası. Burada, video oyunu oynamanın kapsamına genel bir bakış oluşturmak için oyun süresi belgelenmektedir. Daha sonra boş zamanı daha iyi değerlendirmek için alternatifler düşünülmelidir. Son olarak ebeveynler çocuklarıyla bilgisayar oyunu bağımlılığının nedenleri ve sonuçları hakkında konuşabilirler. Bazen sadece bağımlılık hakkında konuşmak bile çocuğun nasıl gelişeceğini anlamasına yardımcı olabilir. Ayrıca onlara ebeveynlerinin desteğine sahip olduklarını gösterebilir, bu da onlara güven verebilir ve onları daha iyi olmaya teşvik edebilir.

1. Ebeveynlere bağımlılığı nasıl çözebilecekleri konusunda daha fazla ipucu aşağıdadır. Birincisi, açık iletişim: Ebeveynler, çocuklarıyla oyun alışkanlıkları konusunda açık ve yargılayıcı olmayan iletişimi teşvik etmelidir. Endişelerini ve deneyimlerini dinleyin.
2. Rol model olun: Ebeveynler sorumlu dijital davranışlara örnek olmalı ve ekran





**Funded by
the European Union**

başında geçirilen süre ile çevrimdışı aktiviteler arasında sağlıklı bir denge kurmalıdır.

3. Alternatif etkinlikleri teşvik edin: Ebeveynler, çocuklarının diğer etkinlikleri keşfetmesine veya eskiden sahip olduğu hobilerle yeniden bağlantı kurmasına yardımcı olmak için oyun oynamanın ötesinde çeşitli ilgi alanlarını ve hobileri teşvik etmelidir. Ebeveynler ayrıca, çocuklarının ekran başında geçirdiği süreyi etkin bir şekilde sınırlandırarak, video oyunlarından akıllarını uzaklaştırarak ve çocuklarına ilgi göstererek çocuklarını desteklemek için aile etkinlikleri veya oyun geceleri düzenlemeyi düşünmelidir.
4. Çevrimiçi güvenlik: Ebeveynler, kişisel bilgileri paylaşmamanın ve yabancılarla temastan kaçınmanın önemi de dahil olmak üzere çocuklarını çevrimiçi güvenlik konusunda eğitmelidir. Bu sayede çocuklarına baskı yapmadan, video oyunlarına erişimlerini tamamen ortadan kaldırmadan, bağımlılıklarından kurtulmalarına yardımcı olacaklarını da göstermiş olurlar.

Bu ipuçları ve psikolojik teknikler sorunu çözmezse ebeveynler, çocuklarını özgürlüğünden tamamen mahrum bırakmadan video oyunlarının kullanımını sınırlandıracak kurallar önerebilir. Bunlar şunları içerebilir:

1. Oyun oynamak için günlük veya haftalık zaman sınırlarını ayarlama.
2. Yemek odası veya oturma odası gibi oyunlardan arındırılmış bölgelerin belirlenmesi.
3. Ödevleri ve ev işlerini oyundan önce koymak. Bu kuralda abartmamaya dikkat edin, çünkü video oyunu bağımlısı çocuklar ve gençler için oyundan çalışma ve ders çalışmaya geçiş kolay değildir ve bu nedenle bir anda işe yaramayacaktır. Sabırlı olmayı ve küçük gelişmeleri kutlamayı ve olumlu bir şekilde ödüllendirmeyi unutmayın.





**Funded by
the European Union**

4. Uzun süreli sürekli oynatmayı önlemek için düzenli ekran aralarını teşvik etmek. Bu molalar esnemek, sıvı almak, yemek yemek veya dinlenmek için kullanılabilir.

Anahtarın, çocuğunuzun bir eğlence biçimi olarak oyun oynamasından keyif almasına izin vermek ile bunun aşırı veya zararlı hale gelmemesini sağlamak arasında bir denge kurmak olduğunu unutmayın. Açık iletişimi ve karşılıklı anlayışı geliştirirken bu kuralları çocuğunuzun yaşına, ilgi alanlarına ve ihtiyaçlarına göre uyarlamak çok önemlidir. Ebeveynler ayrıca kuralları kendileri ve diğer tüm aile üyeleri için de uygulamayı düşünmelidir. Bu, çocukta bir aidiyet duygusu yaratabilir ve bu şekilde onları kurallara uyma konusunda motive edebilir.

Son olarak şunu unutmayın, ebeveynler ve akrabalar psikolojik ve eğitimsel anlamda yardımcı olsalar da her zaman destekleyici bir rol üstlenirler, yani çoğu zaman bir bağımlılığı tek başlarına sonlandıramazlar ve ne kendileri ne de çocukları için bu beklentiye sahip olmamalıdır. çocuk. Çocukları için profesyonel yardım almak ve terapiyle işbirliği yapmak her zaman daha iyidir.

5.2 Öğretmenlerin Sağlayabileceği Yardım

Öğretmenler çocukların ve ergenlerin yaşamlarında ebeveynlere göre daha eğitici bir rol oynamaktadır ve bu, sağladıkları yardım biçimine de yansımaktadır. Aşağıda öğretmenlerin video oyunu bağımlılıklarını ele almalarına yönelik ipuçları yer almaktadır:

1. Farkındalık ve eğitim: Öğretmenler, video oyunu bağımlılığının belirtileri ve bunun öğrencinin akademik performansı ve refahı üzerindeki etkisi konusunda bilgilendirilmeli ve bunların farkında olmalıdır. Ayrıca dijital okuryazarlık ve sorumlu oyun eğitimini derslerine dahil etmeleri gerekiyor.





**Funded by
the European Union**

2. Açık iletişim: Oyun bağımlılıklarını tabu bir konu olarak ele almayın; bunun yerine dengeli ekran başında kalma süresinin sonuçları ve faydaları da dahil olmak üzere konuyu açıkça tartışın. Bu şekilde öğrencilerin oyun alışkanlıklarını ve endişelerini tartışabilecekleri güvenli bir alan yaratırlar.
3. Dijital vatandaşlık: Öğrencilere, etik çevrimiçi davranışın önemini vurgulayarak ve oyun faaliyetlerini gerçek hayattaki taahhütlerle dengeleyerek sorumlu dijital vatandaşlığı öğretin.
4. Hedef belirleme ve zaman yönetimi: Öğrencilerinize, sorumluluklarını önceliklendirmelerine ve oyun ile diğer aktiviteler arasında denge kurmalarına yardımcı olmak için hedef belirleme becerilerini ve zaman yönetimi stratejilerini öğretin.
5. Beceri geliştirme: Stres yönetimi, başa çıkma stratejileri ve etkili iletişim de dahil olmak üzere beceriler üzerine atölye çalışmaları veya eğitimler sunun. Bu, öğrencilerin bağımlılıklarını yönetmelerine ve altta yatan sorunları çözmelerine yardımcı olabilir.
6. Aile katılımı: Evde destekleyici bir ortam oluşturmak için aile üyelerini danışmanlık sürecine dahil edin. Ebeveynlere kaynak ve rehberlik sağlayın ve onlarla video oyunlarının dengeli kullanımının önemini tartışın.
7. Uzmanlara yönlendirme: Bir çocuk veya ergen danışmanlık veya duygusal destek için size ulaşursa (bu, ebeveynleri onlara yardım etmeye hazır değilse de olabilir), çocuğu görmezden gelmemek ve onu rahatsız etmeden çözüm bulmak önemlidir. Bir öğretmen olarak yerine getirmeniz gerekmeyen bir role çekildiniz. Bu durumlarda okulda veya okul dışında çalışan bir profesyonel veya danışmanla iletişime geçilmesi önerilir. Öğretmen ayrıca çocuğun ebeveynleriyle de iletişime geçmelidir.





**Funded by
the European Union**

5.3 Profesyonel Muamele

Ağır vakalarda veya video oyunu bağımlılığından kaynaklanan sorunlar azalmıyorsa profesyonel yardım almak daha doğru olur. Bilgisayar oyunu bağımlılığına yönelik özel terapi programları bulunmaktadır. İlk temas kurulacak kişi aile doktorunuzdur çünkü onlar sizi ve/veya bağımlıyı zaten tanıyor. Bölgenizdeki bağımlılık danışma merkezlerinin de uygun teklifleri olabilir.

Bir oyun oynama bozukluğunu iyileştirmek için terapötik tedavi genellikle davranış terapisi, aile terapisi veya grup terapisi tekniklerini içerir.

Davranış terapisinin ardındaki fikir, zararlı davranış ve düşünceleri değiştirmek veya ortadan kaldırmaktır. Oyun oynama bozukluğuna ilişkin davranışsal terapisinin genellikle içerdiği birkaç husus vardır. Bir yönü, etkilenenlerin kendilerini ve bağımlılıklarını semptomlar, nedenler ve sonuçlar da dahil olmak üzere daha iyi tanıdıkları psiko eğitimidir. Bu onların somut bilgiler almasına ve bir bağımlılığı olduğunun farkına varmalarına yardımcı olur. Daha sonra, bağımlılıklar her zaman ihtiyaçları karşıladığından ve bu ihtiyaçların farkına varmak, bunlara karşı koymayı kolaylaştırabildiğinden, etkilenen kişiler genellikle bağımlılık yapıcı davranışın tetikleyicilerini tanımayı öğrenirler. Daha sonra, moral bozukluğu ve aksiliklerle başa çıkmaya yönelik öğrenme stratejileri geliştirilir. Oyun genellikle üzüntü veya moral bozukluğu için kendi kendine ilaç olarak kullanıldığı için bu önemlidir. Daha iyi başa çıkma stratejileri öğrenerek aşırı ve sağlıksız oyun oynama önlenabilir. Son olarak, etkilenenler boş zamanlarını daha iyi yönetmeyi ve bir denge oluşturmayı öğrenirler.

Oyun oynama bozukluğu bağlamında aile terapisi, aile ilişkisinde bulunabilecek bağımlılığın olası nedenlerini ele almayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda aile





**Funded by
the European Union**

içindeki iletişim ve etkileşimi ve aile üyelerinden birinin internet bağımlılığı nedeniyle yaşadığı sonuçları (örneğin, aile üyeleri arasında daha fazla kavga, kardeşlerin daha az ilgi görmesi vb.) ele alır. Aile terapisi sayesinde aile üyeleri, sorunları diğerlerinin bakış açısından görmeyi öğrenebilir ve kendi bireysel sosyal destek sistemlerinin sağlam bir parçası haline gelebilir, bu da diğer bağımlılıkların veya sorunların nasıl önlenebileceğini gösterir.

Bağımlılık söz konusu olduğunda grup terapisinin değeri kanıtlanmıştır. Bağımlılar, sorunları konusunda yalnız olmadıklarını ve özellikle zor zamanlarda, bekleyebilecekleri somut bir sonraki tarih planlanmışsa, sebat etmenin onlar için daha kolay olduğunu öğrenirler. Video oyunu bağımlısı insanlar genellikle sosyal kaygı geliştirecek kadar utangaçtırlar. Yargılanmadıkları bir grubun parçası olarak özgüven kazanabilirler ve sosyal becerilerini geliştirebilirler. Diğer bir avantaj ise grup terapisinin maliyetlerinin genellikle bireysel terapi seanslarından daha düşük olmasıdır.

5.4 Diğer Tedavi Yöntemleri

Video oyunu bağımlısı kişilerin, örneğin terapiye gitmeye hazır olmadıklarını veya terapiden daha fazlasına ihtiyaçları olduğunu hissettiklerinde deneyebilecekleri diğer tedavi yöntemleri şunlardır:

1. Farkındalık ve meditasyon: Farkındalık ve meditasyon tekniklerini uygulamak, bireylerin oyunla ilgili düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının daha fazla farkına varmalarına yardımcı olabilir. Farkındalık, istekleri ve dürtüsel oyun dürtülerini yönetmeye yardımcı olabilir.
2. Kendi kendine yardım kaynakları: Bireylerin video oyunu bağımlılığını yönetmelerine ve üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için tasarlanmış kitaplar, çevrimiçi forumlar ve mobil uygulamalar dahil olmak üzere çeşitli

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324 / "LOG IN BACK THE REAL LIFE" 25



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

kendi kendine yardım kaynakları mevcuttur. Bu kaynaklar genellikle ipuçları, stratejiler ve motivasyon desteği sağlar.

3. Davranışsal sözleşme: Güvenilir bir arkadaş veya aile üyesiyle, bireylerin hangi davranışları elde etmek istediklerini ve başkalarının onlara nasıl yardım etmesine izin verildiğini not ettikleri davranışsal bir sözleşme veya anlaşma geliştirmek, bireylerin oyun davranışları için net sınırlar ve sonuçlar belirlemesine yardımcı olabilir. . Bu dış sorumluluk güçlü bir motivasyon kaynağı olabilir.

En etkili tedavi yaklaşımının kişiden kişiye değişebileceğini ve dijital oyun bağımlılığını kapsamlı bir şekilde ele almak için sıklıkla bir dizi stratejinin kullanıldığını unutmamak önemlidir. Bireyin kendine özgü ihtiyaçlarına ve koşullarına uygun bir tedavi planı hazırlamak için ruh sağlığı uzmanlarından veya bağımlılık uzmanlarından yardım alınması önerilir.

6. Önleme Yöntemleri

6.1 Öğretmenlerin Rolü

Öğrencilerinin video oyunu bağımlısı olmasını önleme konusunda öğretmenlere görev düşüyor.

Öğretmenler temel olarak öğrencilerini video oyunları ile dengeli bir ilişki kurmanın önemi ve video oyunu bağımlılığının tehlikeleri konusunda eğitmelidir. Video oyunlarının güvenli kullanımını müfredata dahil etmelidirler. Aşağıdaki etkinlik, öğretmenlerin öğrencilerine video oyunları ve oyun bozukluğu hakkında bilgi vermek için kullanabileceği bir etkinlik örneğidir.





**Funded by
the European Union**





**Funded by
the European Union**

Tablo 1: Öğretmenlere Yönelik Etkinlik

1. Nasıl hissediyorum?	
Amaç	Öğrencilerinizin video oyunlarının bağımlılık yapıcı yönleri hakkındaki duygularını anlamalarına yardımcı olmak.
Aktivite çeşidi	Bireysel ve grup çalışması
Hedef kitle	Dokuzuncu sınıftan on ikinci sınıfa kadar
Malzemeler	Kağıt, kalem, post-it notları
Talimatlar	- Öğrencilere şu soruyu sorun: "Video oyunları oynarken kendinizi nasıl hissediyorsunuz?". Bu görev, öğrencilerin video oyunu oynamaya gittiklerinde nasıl hissettikleri hakkında düşünmelerini ve bu duyguların olumlu ve olumsuz olabileceğini fark etmelerini sağlamak için tasarlanmıştır. - Öğrencilerden video oyunları oynarken en çok ilişkilendirdikleri duygu(lar) hakkında düşünmelerini ve her duyguyu ayrı bir post-it notuna yazmalarını isteyin. - Şimdi sınıfı daha küçük gruplara ayırın ve onlara video oyunları oynarken düşündüklerini ve ilişkilendirdikleri duyguları paylaşmaları için üç ila dört dakika verin. Burada amaç öğrencilerin bağ kurabilecekleri birini bulmaları ve akranlarından duyduklarını kendi deneyimleriyle ilişkilendirmeleridir. - post-it'lerdeki duyguların en uygun olduğuna inandıkları kategoriye göre yapıştırmalarını isteyin .





**Funded by
the European Union**

	• Tüm duygular beyaz tahtada kategorize edildikten sonra onlara aşağıdaki soruları sorun: ◦ Daha olumlu veya olumsuz kelimeler var mı? ◦ En sık hissedilen ilk üç duygu arasında anlaşabilirler mi? ◦ Ortaya çıkardıkları en keyifli ve en endişe verici duygu neydi? ◦ Video oyunları oynamak duygularınızı ne ölçüde değiştirebilir veya halihazırda hissettiklerinizi güçlendirebilir mi?
Değerlendirme	Etkinliğin sonunda etkinliği ve öğrencilerin tepkilerini özetleyin ve video oyunu bağımlılığının duygusal nedenlerinin farkında olmanın önemini vurgulayın.

Öğretmenler ayrıca video oyunu bağımlılıklarıyla ilgili deneyimleri hakkında konuşmak üzere konuk konuşmacıları da davet edebilir. Öğretmenler, video oyunu bağımlılığıyla ilgili hangi etkinlikleri uygularsa uygulasin, öğrencilerin kendilerini güvende hissedecekleri, duygu ve deneyimlerini konuşabilecekleri bir ortamı her zaman teşvik etmelidirler. Öğrenciler video oyunları ile ilgili zorluk yaşamaya başarlarsa veya oyun davranışlarının sorunlu hale geldiğini fark ederlerse öğretmenle konuşacakları için bu çok önemlidir.

Son olarak, öğretmenler oyun oynama bozukluğunun uyarı işaretlerinin de farkında olmalıdır. Aşırı bilgisayar oyunu kullanımının ilk işaretleri genellikle ilgili kişi tarafından fark edilmediğinden veya en azından uzun süre rahatsız edici olarak algılanmadığından bu özellikle önemlidir . Ayrıca bir bağımlılığı mümkün olduğu kadar erken fark etmek her zaman daha iyidir; Bağımlılık ne kadar uzun sürerse,

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324 / "LOG IN BACK THE REAL LIFE" 29



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

bireyin zihnine o kadar derin kök salabilir ve bireyin video oyunları oynamayı bırakması o kadar zor olur. Bağımlı öğrenci aşağıdaki özelliklerle karakterize edilebilir:

- Çok az arkadaş var veya hiç yok ve sınıf arkadaşlarıyla çok az sosyal etkileşim var (örneğin, teneffüslerde veya grup çalışması etkinlikleri sırasında).
- Çatışma ve sorunlarla yüzleşme isteksizliği.
- Sınıfta çok sık yoruluyorum.
- Okul görev ve yükümlülüklerini yerine getirememe
- Okula gitmeme arzusu, huzursuzluk ve katılım eksikliği yoluyla da ortaya çıkabilir.
- Karamsar, öfkeli ve saldırgan.

6.2 Ebeveynlerin Rolü

Ebeveynler öncelikle çocuklarını video oyunu olan ve olmayan aktiviteler arasında bir denge bulma konusunda desteklemelidir. Bu, çeşitli yönleri içerir.

İlk olarak ebeveynler, oyun dünyasını kendileri keşfedip deneyerek çocuklarını video oyunlarının sorumlu kullanımı konusunda desteklemelidir. İlgi göstermeli ve çocuklarının onlara şunları açıklamalarına izin vermelidirler: Çocuğunuzu özellikle hangi oyunlar büyülüyor ve neden? Neyle ilgililer ve çevrimiçi de dahil olmak üzere kiminle oynuyorlar? Belki çekiciliği daha iyi anlamak için çocuğunuzla birlikte oynayabilirsiniz. Bu adım, empati geliştirmeniz ve video oyunlarına onların bakış açısından bakmanız açısından önemlidir.





**Funded by
the European Union**



Resim 2: PEGI Sembolleri

Ayrıca ebeveynler çocuğuna uygun oyunların seçilmesi konusunda destek olmalıdır. Oyun ambalajlarının üzerindeki Avrupa çapında standartlaştırılmış PEGI sembolleri, bir oyunun küçüklerin korunmasına uygun olduğu yaş grubu hakkında güvenilir bilgi sağlar. Piktogramlar ayrıca oyunun şiddet, seks, uyuşturucu, korku, ayrımcılık, kaba dil, kumar veya çevrimiçi oyun içerip içermediğini de belirtir. Sunulan geniş yelpazede uygun oyunları bulmak için ebeveynler derecelendirme yardımlarına ve önerilere başvurabilir. Ayrıca çevrimiçi oyunların (internet erişimi olan herhangi bir cihazda oynanabilen) çoğunlukla yaş etiketi olmadığına da farkında olmaları gerekir. Bu nedenle ebeveynler çocuklarıyla çevrimiçi oynadıkları oyunlar hakkında konuşmalı ve bir oyunun uygunsuz olup olmadığını ve neden düşündüklerini açıklamalıdır. Ebeveynler ayrıca video oyununu çocuklarının odasının dışına da kurmalıdır.

Ayrıca ebeveynlerin kurallar koyması gerekir. Bilgisayar oyunlarının belli bir bağımlılık potansiyeli olması nedeniyle erken aşamada bir çerçeve oluşturmak ve böyle bir





**Funded by
the European Union**

çerçevenin kurulma nedenlerini çocuğa açıklamak önemlidir . Kuralları oluştururken her çocuğun farklı olduğunu ve bu nedenle kendisine uyarlanmış kurallara ihtiyacı olduğunu unutmamak önemlidir; arkadaşları için işe yarayan şey onların işine yaramayabilir ve bunu anlamaları önemlidir. Ebeveynler ayrıca kuralların somut ve açık olduğundan, örneğin oyunların aşırı şiddet içermediğinden, uygulama içi satın alma yapılmadığından veya çocuğun çevrimiçi oyunları kullanmadan önce ebeveynlerine danıştığından emin olmalıdır. Ebeveynler bir süre sınırı koymak yerine belirli sayıda oyun turu üzerinde anlaşabilirler. Bunun avantajı, çocuğun oyunun ortasında oyunu yarıda kesmek zorunda kalmamasıdır, bu da hayal kırıklığına neden olabilir. Uygulanan kurallara uymak ve kurallara uyulmadığı takdirde sonuçları konusunda net olmak da önemlidir. Ebeveynler çocuklarını kuralların oluşturulmasına dahil etmelidir. Bir sözleşme bağlılığın sağlanmasına yardımcı olabilir.

Ebeveynlerin yapması gereken bir diğer husus da çocuğunun oyun oynama davranışlarını gözlemlemek ve gerekiyorsa müdahale etmektir. Daha önce de belirtildiği gibi her çocuk farklıdır, bu nedenle oyun deneyimi oldukça bireyseldir. Ebeveynler çocuğun hangi oyunları seçtiğini, oynarken nasıl tepkiler verdiğini, aksi halde nasıl davrandığını gözlemlemelidir. Bir şey fark ederlerse veya çocuklarının yardım alması gerektiğine inanırlarsa onlarla konuşmalıdırlar. Oyun oynama davranışındaki değişiklikler okuldaki zorluklar, güvensizlikler, sosyal izolasyon veya duygusal kopukluk gibi sorunların bir göstergesi olabilir. Ebeveynler ayrıca çevrimiçi oyun oynarken çocuklarına dikkat etmeli ve çocuklarını, hoş olmayan içerikler veya diğer oyuncuların rahatsız edici davranışları dahil olmak üzere olumsuz deneyimler hakkında onlarla konuşmaya teşvik etmelidir. Çevrimiçi oyunlar, pedofililer tarafından reşit olmayanlarla iletişim kurmak amacıyla veya aşırılık yanlıları tarafından gençleri radikalleştirmek veya işe almak amacıyla kötüye kullanılabilir. Ebeveynler, uygunsuz davranış durumunda çocuklarından iletişimi derhal kesmelerini





**Funded by
the European Union**

ve bunu doğrudan ilgili oyun sağlayıcısına (birçok oyun web sitesi ve konsolu ilgili geri bildirim seçenekleri sunar) ve duruma bağlı olarak ayrıca polise veya mağdur danışma merkezine bildirmelerini istemelidir. .

Oyunların eğitim aracı olarak kullanılmaması da önemli bir noktadır. Ebeveynler dijital oyunları bebek bakıcısı veya ödül ya da ceza olarak kullanmamalıdır. Bu da çocuğunuz için oyunların önemini artırıyor.

Son olarak ebeveynler çeşitlilik sağlamalıdır. Çocuk bütün gün ekranın önünde oturmamalı. Ebeveynler onlara kitap okumak, masa oyunları oynamak veya açık hava etkinlikleri gibi tek başına veya aileyle birlikte vakit geçirebilecekleri başka yollar göstermelidir. Çocuklar aileleriyle birlikte olmaktan hoşlanırlar ve birlikte geçirdikleri zamana değer verirler. Bu açıdan da ebeveynlerin çocuklarına rol model olmaları gerekmektedir. Bu onların da bütün gün ekran karşısında oturmamaları gerektiği anlamına geliyor.

Özetle, konu çocukların video oyunları oynamak ve video oyunları içermeyen diğer aktiviteler yapmak arasında nasıl bir denge kuracaklarını öğrenmeleri olduğunda ebeveynler önemli bir rol oynamaktadır.

7. Sağlıklı Oyun

Video oyunlarının çocuklar ve ergenler için doğası gereği kötü olmadığını unutmamak önemlidir. Uygun şekilde kullanıldığında kitap okumak veya futbol oynamak gibi diğer aktivitelere benzer şekilde vakit geçirmek, eğlenmek ve arkadaşlarla etkileşimde bulunmak için yapılan bir aktivite olabilir. Ancak bu ancak çocukların ve ergenlerin video oyunlarını sağlıklı bir şekilde oynamayı öğrenmeleri





**Funded by
the European Union**

durumunda geçerlidir.

Video oyunlarının sağlıklı tüketimine olanak tanıyan bazı basit ipuçları var. Bunlar: Günde 1,5 saati aşmayın, her gün video oynamayın (hatta belki birkaç hafta video oyunu oynamamaya kendinizi zorlayın), yaşınıza uygun olmayan video oyunları oynamayın. grup halinde çalışın, düzenli olarak diğer etkinliklere katılın (örneğin, spor yapın veya yürüyüşe çıkın), diğer insanlarla video oyunları dışında daha fazla zaman geçirin ve yatmadan önce video oyunları oynamayın.

Uluslararası Gençlik ve Eğitim Televizyonu Merkezi Enstitüsü, farklı yaş grupları için video oyunlarının kullanımına ilişkin bazı öneriler yayınladı:

1. Yedi ila on yaş arası çocuklar için: Günde en fazla 45 dakika video oyunu kullanımı.
2. On bir ila on üç yaş arası çocuklar için: Günde en fazla bir saat video oyunu kullanımı.
3. On dört yaşından büyük çocuk ve ergenler için: Günde en fazla bir buçuk saat video oyunu kullanımı.
4. On iki yaşını dolduran çocuklar, ebeveynleri ile bir takım kurallar üzerinde anlaştıkları takdirde odalarında oyun konsolu veya bilgisayar bulundurabilirler.

8. Müdahale Programı

Hedefler

Gruba yeniden entegrasyona odaklanarak, oyun bağımlılığı belirtileri gösteren öğrencilere destek sağlayın. Öğrencilere video oyunu bağımlılığının ciddiyetini ve video oyunu bağımlılığı olan bir kişiye yardım etmek için neler yapabileceklerini öğretin.





**Funded by
the European Union**

Müdahale Programı

Müdahale programı altı oturuma ayrılmıştır.

- Programın tanıtımı

Sıcak bir karşılama ve programın hedeflerinin tanıtılmasıyla başlayın. Güvenli ve kapsayıcı bir öğrenme ortamının önemini vurgulayın. Öğrenciler arasında güven yaratmak için buzları eritecek faaliyetlerde bulunun.

- Video oyunu bağımlılığını anlamak

Video oyunu bağımlılığının nedenleri, semptomları, sonuçları ve video oyunu bağımlılığının belirtileri dahil olmak üzere video oyunu bağımlılığını açıklayın. Öğrencilerin konunun ciddiyetini ve bunun bir öğrencinin hayatı için ne kadar yıkıcı olabileceğini anladığından emin olun. Ayrıca tedavi yöntemlerinden ve yardıma nasıl erişilebileceğinden de bahsedin.

- Kendi kendine teşhis

Dersin bu bölümünde öğrenciler video oyunu bağımlısı olup olmadıklarını öğrenecekler. Bunun için öğrencilere aşağıdaki ifadelerin yer aldığı bir çalışma sayfası verin ve bu ifadenin kendileri için doğru olup olmadığını yazmalarını isteyin.

- Sürekli olarak şu anki oyunumu ve tekrar ne zaman oynayabileceğimi düşünüyorum.
- Eskisinden daha fazla video oyunu oynayarak vakit geçiriyorum.
- Her gün video oyunu oynadığım süre giderek uzuyor.
- Oyun süremi kısıtlanmasına izin vermem.
- Tekrar oynayabilmenin yollarını buluyorum.
- Uzun süre oynayamadığım takdirde huzursuz, huysuz veya asabi oluyorum.





**Funded by
the European Union**

- Genellikle oyuna başladığımda planladığımdan daha uzun süre oynuyorum.
- Çok fazla video oyunu oynadığım için okulumun, işimin, ilişkimin veya arkadaşlıklarımın zarar görmesi umurumda değil.
- Oynamak için ne kadar zaman harcadığımı saklıyorum. Mecbur kalırsam ben de yalan söylerim.
- Hayatımdaki sorunlarla uğraşmak yerine video oyunları oynamayı tercih ederim.

Daha sonra sınıf tartışmaları için odayı açın. Hızlı sorular şunlar olabilir: Video oyunlarından keyif almak ile bağımlılık sahibi olmak arasındaki çizgi nerede? Video oyunu bağımlılığı kriterleri herkes için aynı mıdır? Bir video oyunu bağımlılığınız olsaydı, bunu sınıfın önünde rahatça duyurabilir miydiniz?

- Video oyunu bağımlılığı olan birini tanıyorsam ne yapmalıyım?
Video oyunu bağımlılığı olan kişilerin yardıma nereden erişebileceklerini öğrencilere bir kez daha açıklayın ki onlar da bunu başka birine anlatabilsinler. Öğrencilerden bir arkadaşlarına destek olabilecekleri bir yol bulmalarını isteyin. Onlara kendilerini neyin mutlu ettiğini ve başkalarıyla vakit geçirmek istemelerini neyin sağladığını sorun. Bu oturum aynı zamanda öğrencilerin empati becerilerini geliştirmeyi de amaçlamaktadır.
- Ekip oluşturma
Ekip çalışmasını, güveni ve işbirliğini teşvik eden grup etkinlikleri planlayın. Öğrencileri işbirliği yapmaya ve zorlukları birlikte çözmeye teşvik edin. Birbirinizi desteklemenin önemini vurgulayın.
- Kişisel bakım ve stres yönetimi
Stresi yönetmek ve refahı artırmak için kişisel bakım stratejilerini öğretin. Sağlıklı sınırlar koymanın önemini tartışın. Öğrencileri stres veya bağımlılıkla uğraşırken





**Funded by
the European Union**

yardım aramaya teşvik edin. Bu aynı zamanda rol yapma teknikleriyle de öğretilebilir.

- Takip: İlerlemelerini değerlendirmek, devam eden çatışmaları veya bağımlılık sorunlarını ele almak ve sağlıklı ve kapsayıcı bir öğrenme ortamı sürdürmenin önemini vurgulamak için öğrencilerle periyodik kontroller yapın.

Bu müdahale programını uygulayarak, öğrencilere öz bakım stratejilerini, empatiyi ve oyun bağımlılığıyla mücadele farkındalığını öğreterek onları güçlendirmeyi hedefliyorsunuz. Ayrıca destekleyici ve anlayışlı bir sınıf atmosferi oluşturmak, öğrencilerin çatışmaların üstesinden gelmesine ve grup içinde olumlu ilişkiler geliştirmesine yardımcı olabilir.





**Funded by
the European Union**

9. Ders Planları

Bölüm 5 – Ders Planı 1: "Video Oyunlarını Anlamak - Tanımı, Tarihçesi ve Türleri"

Amaç: Öğrencileri, tanımlarını, tarihsel gelişimini ve çeşitli türlerini kapsayan video oyunları dünyasıyla tanıştırmak.

Süre: 60 dakika

Giriş (10 dakika):

- Video oyunlarını ve bunların çağdaş toplumdaki önemini kısaca tanımlayın.
- Video oyunlarının her yerde bulunmasını ve bunların eğlence ve kültür üzerindeki etkilerini tartışın.

Video Oyunlarının Tarihi (20 dakika):

- Video oyunlarının başlangıcından günümüze kadar olan evrimini keşfedin.
- Önemli kilometre taşlarını, yenilikleri ve teknolojik gelişmeleri vurgulayın.

Video Oyunu Türleri (20 dakika):

- Aksiyon, macera, simülasyon, strateji ve daha fazlasını içeren çeşitli video oyunu türlerini tanıttın.
- Öğrencileri en sevdikleri türleri belirlemeye ve tartışmaya teşvik edin.

İnteraktif Etkinlik (10 dakika):

- Belirli bir video oyunu türünün kısa bir geçmişini araştırmak ve sunmak için öğrencileri gruplara ayırın.
- Türlerin zaman içinde nasıl geliştiği ve çeşitlendiği konusunda tartışmayı teşvik edin.

Bölüm 5 – Ders Planı 2: "Video Oyunu Bağımlılığını Ortaya Çıkarmak"





**Funded by
the European Union**

Amaç: Tanımı, belirtileri, sonuçları ve video oyunu kullanımının mevcut durumu dahil olmak üzere video oyunu bağımlılığı kavramını keşfetmek.

Süre: 60 dakika

Video Oyunu Bağımlılığına Giriş (15 dakika):

- Video oyunu bağımlılığını ve bunun bireyler ve toplum üzerindeki etkisini tanımlayın.
- Video oyunu kullanımının mevcut yaygınlığını tartışın.

Belirtiler ve Sonuçlar (20 dakika):

- Ekran başında geçirilen sürenin artması ve sorumlulukların ihmal edilmesi gibi video oyunu bağımlılığının belirtilerini tanımlayın.
- Video oyunu bağımlılığının akademik performans, ilişkiler ve refah üzerindeki sonuçlarını keşfedin.

İnteraktif Tartışma (15 dakika):

- Öğrencilerin video oyunu kullanımı ve potansiyel bağımlılığa ilişkin deneyimleri ve gözlemleri üzerine bir sınıf tartışması yapın.
- Gerçek dünyadaki etkisini göstermek için örnekleri ve vaka çalışmalarını paylaşın.

Video Oyunu Kullanımının Mevcut Durumu (10 dakika):

- Video oyunu kullanımına ilişkin en son istatistikleri ve eğilimleri sunun.
- Teknolojik gelişmelerin ve değişen yaşam tarzlarının mevcut duruma nasıl katkı sağladığını tartışın.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 5 – Ders Planı 3: "Video Oyunu Bağımlılığının Risk Faktörlerini ve Nedenlerini Anlamak"

Amaç: Video oyunu bağımlılığının risk faktörlerini ve altta yatan nedenlerini ve ayrıca terapötik müdahaleleri araştırmak.

Süre: 60 dakika

Risk Faktörleri ve Nedenleri (20 dakika):

- Video oyunu bağımlılığına katkıda bulunan psikolojik, çevresel ve bireysel faktörleri inceleyin.
- Stresin, sosyal izolasyonun ve kişisel hassasiyetlerin rolünü tartışın.

Video Oyunu Bağımlılığı Terapisi (20 dakika):

- Bilişsel-davranışçı terapi ve farkındalık teknikleri de dahil olmak üzere terapötik yaklaşımları tanıttın.
- Ağır vakalarda profesyonel yardım almanın önemini tartışın.

Ebeveynlerden ve Eğitimcilerden Destek (15 dakika):

- Ebeveynlerin ve eğitimcilerin uyarı işaretlerini tanıyarak ve açık iletişimi teşvik ederek nasıl yardım sağlayabileceklerini keşfedin.
- Destekleyici ve dengeli bir öğrenme ortamı yaratmaya yönelik stratejileri tartışın.

İnteraktif Etkinlik (5 dakika):

- Öğrencileri, video oyunu bağımlılığıyla mücadele eden biri için destekleyici arkadaşlar, ebeveynler veya eğitimciler olarak hareket edecekleri bir rol yapma senaryosuna dahil edin.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 5 – Ders Planı 4: "Bağımlılığın Ötesinde - Önleme ve Ebeveynlerin, Öğretmenlerin ve Müdahale Programlarının Rollerini"

Amaç: Önleyici tedbirleri, ebeveynlerin ve öğretmenlerin rollerini ve müdahale programlarının önemini tartışmak.

Süre: 60 dakika

Önleme Yöntemleri (15 dakika):

- Sağlıklı oyun alışkanlıklarını teşvik etmek ve farkındalığı teşvik etmek de dahil olmak üzere önleyici tedbirleri keşfedin.
- Dijital ve çevrimdışı aktivitelerde dengenin önemini tartışın.

Ebeveynlerin ve Öğretmenlerin Rollerini (20 dakika):

- Video oyunu bağımlılığının tanınması, ele alınması ve önlenmesinde ebeveynlerin ve öğretmenlerin rollerini tartışın.
- Destekleyici bir ev ve sınıf ortamı oluşturmaya yönelik stratejileri paylaşın.

Müdahale Programları (15 dakika):

- Müdahale programları kavramını ve bunların şiddetli video oyunu bağımlılığı vakalarını ele almadaki önemini tanıtmak.
- Okulların ve toplulukların müdahale girişimlerini nasıl uygulayabileceklerini tartışın.

Grup Tartışması ve Düşünme (10 dakika):

- Video oyunu bağımlılığıyla mücadelede ebeveynlerin, öğretmenlerin ve müdahale programlarının kolektif sorumluluğu hakkında bir grup tartışması kolaylaştırın.





**Funded by
the European Union**

Öğrencileri, sağlıklı dijital alışkanlıkların geliştirilmesinde destekleyici bir topluluğun etkisi üzerinde düşünmeye teşvik edin.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 5 – Ders Planı 5: "Video Oyunu Bağımlılığını Tanıma ve Önleyici Tedbirleri Uygulama"

Amaç: Video oyunu bağımlılığı konusunda farkındalığı artırmak, önleyici yöntemleri tartışmak, sağlıklı oyunu teşvik etmek ve müdahale programlarını keşfetmek.

Süre: 90 dakika

Giriş (10 dakika):

- Video oyunu bağımlılığının yaygınlığı ve etkisi hakkında kısa bir tartışmayla başlayın.
- İlgili istatistikleri paylaşın ve günümüzün dijital çağında bu konuyu ele almanın önemini vurgulayın.

Video Oyunu Bağımlılığını Tanıma (15 dakika):

- Video oyunu bağımlılığını tanımlayın ve semptomlarını ve sonuçlarını tartışın.
- Aşırı oyun oynamanın olumsuz etkilerini gösteren gerçek hayattan örnekleri veya vaka çalışmalarını paylaşın.

Önleyici Yöntemler (20 dakika):

- Video oyunu bağımlılığı riskini azaltmak için önleyici tedbirler alın.
- Makul zaman sınırları koymayı, dengeli bir program oluşturmayı ve çeşitli boş zaman etkinliklerini teşvik etmeyi tartışın.
- Ebeveyn katılımının ve iletişiminin önemini vurgulayın.





**Funded by
the European Union**

Sağlıklı Oyun (15 dakika):

- Sağlıklı oyun ve sorumlu oyun kavramını vurgulayın.
- Oyun oynamanın yanı sıra molaların, fiziksel aktivitenin ve sosyal etkileşimlerin önemini tartışın.
- Video oyunu kullanımına dengeli ve bilinçli bir yaklaşım sağlamak için yönergeler sağlayın.

İnteraktif Etkinlik – Senaryolar ve Çözümler (10 dakika):

- Hem sağlıklı hem de potansiyel olarak sorunlu çeşitli oyun senaryoları sunun.
- Küçük gruplar halinde, öğrencilerin beyin fırtınası yapmasını ve sağlıklı oyunu teşvik etmek ve bağımlılığı önlemek için çözümleri tartışmasını sağlayın.

Müdahale Programları (10 dakika):

- Video oyunu bağımlılığı riski taşıyan veya bununla mücadele eden bireylere yönelik müdahale programları kavramının tanıtılması.
- Etkili müdahale stratejilerinin uygulanmasında okulların, toplulukların ve ruh sağlığı uzmanlarının rolünü tartışın.

Soru-Cevap ve Tartışma (5 dakika):

- Sorulara yer açın ve öğrencileri düşüncelerini ve deneyimlerini paylaşmaya teşvik edin.
- Video oyunu bağımlılığının önlenmesi ve ele alınmasında destekleyici bir ortamın önemi hakkında kısa bir tartışma başlatın.

Sonuç ve Düşünme (5 dakika):

- Derste işlenen önemli noktaları özetleyin.





**Funded by
the European Union**

- Öğrencilerden öğrendikleri üzerinde düşünmelerini ve sağlıklı oyun alışkanlıklarının geliştirilmesine nasıl katkıda bulunabileceklerini düşünmelerini isteyin.

Ev Ödevi: Öğrencilerin sağlıklı video oyunu oynamaya ilişkin görüşlerini ifade edebilecekleri ve önleyici tedbirler önerebilecekleri yansıtıcı bir makale veya günlük girişi verin. Evde açık iletişimi teşvik ederek konuyu ebeveynleri veya velileriyle tartışmaya teşvik edin.

Bu ders planı, yalnızca video oyunu bağımlılığı konusunda farkındalık yaratmayı değil, aynı zamanda öğrencilere pratik önleyici yöntemler ve sağlıklı oyun konusunda daha derin bir anlayış kazandırmayı da amaçlamaktadır. İnteraktif aktivite, eleştirel düşünmeyi ve problem çözmeyi teşvik ederek dijital refaha proaktif bir yaklaşımı teşvik eder.





**Funded by
the European Union**

10. Vaka Çalışmaları

Örnek Olay 1: John'un Oyun Bağımlılığı

Arka plan:

17 yaşında bir lise öğrencisi olan John, her zaman hevesli bir oyuncu olmuştur. Çevrimiçi oyunlara olan ilgisi masumca başladı ama zamanla ciddi bir soruna dönüştü.

Sorunlu Davranış:

John, çevrimiçi oyunlar oynayarak giderek daha fazla zaman geçirmeye başlıyor, bazen bütün gece uyanık kalıyor. Okul ödevlerini ihmal etmeye ve notları düşmeye başladı. Ailesinden ve arkadaşlarından uzaklaşıyor ve çevrimiçi oyun arkadaşlarıyla etkileşimde bulunmayı tercih ediyor. Eskiden keyif aldığı sporlara ve diğer aktivitelere katılmayı bile bıraktı.

Sonuçlar:

Oyun bağımlılığının bir sonucu olarak John'un akademik performansı düşer ve sosyal olarak izole olur. Sağlıklı beslenmediği ve spor yapmayı bıraktığı için de sağlığını ihmal etmeye başlar ve çok kilo alır. Ailesi davranışındaki değişiklikleri fark etti ve müdahale etmeye çalıştı, ancak oyun oynamayı azaltması önerildiğinde sinirlendi ve savunmaya geçti. John'un bağımlılığı zihinsel ve fiziksel sağlığını etkiler ve sonunda kendisine depresyon teşhisi konur.





**Funded by
the European Union**

Araya girmek:

John'un ailesi internet ve oyun bağımlılığı konusunda uzmanlaşmış bir terapistten yardım ister. Bağımlılığını ve depresyonuna katkıda bulunan altta yatan sorunları ele almak için davranış terapisinden geçiyor. John, profesyonel yardım ve aile desteğiyle oyun saatlerini yavaş yavaş azaltıyor, arkadaşları ve ailesiyle yeniden bağlantı kuruyor ve zihinsel ve fiziksel sağlığını iyileştirmeye çalışıyor.

Çözüm:

Bu durum, sizi önemseyen ve size aktif olarak yardım etmeye çalışan ebeveynlere sahip olmanın önemini göstermektedir. John'un ebeveynleri bir terapistle iletişime geçip iyileşirken ona destek verdiği için video oyunu bağımlılığını yenme yolculuğuna başlamayı başarır. Vaka aynı zamanda video oyunu bağımlılığının fiziksel ve zihinsel sağlığını üzerinde yaratabileceği sonuçları ve sosyal olarak izole olmanın ne kadar kolay olduğunu da gösteriyor.





**Funded by
the European Union**

Örnek Olay 2: Mark'ın Oyun Bağımlılığı

Arka plan:

19 yaşında bir üniversite öğrencisi olan Mark, çevrimiçi video oyunları oynamaktan her zaman keyif almıştır. Ancak geçtiğimiz yıl boyunca oyun oynama alışkanlığı endişe verici bir seviyeye yükseldi.

Sorunlu Davranış:

Mark günde ortalama sekiz ila on saatini çevrimiçi oyun oynayarak geçiriyor. Bu, üniversite çalışmalarından kaynaklanan stres ve kaygı gibi sorunlarla yüzleşmekten kendini oyunlara kaptırarak kaçınmaya başladığında başladı. Artık oyun oynamaya harcadığı zamanı kontrol edemiyor. Sık sık dersi atlıyor ve oyun oynamaya devam etmek için arkadaşları ve ailesiyle sosyal etkileşimlerden kaçınıyor. Oynamadığı zamanlarda sinirli ve endişeli oluyor, uyku bozuklukları yaşıyor.

Sonuçlar:

Mark'ın akademik performansı önemli ölçüde düşüyor. Kaçırılan ödevler ve sınavlar nedeniyle birçok derste başarısız oluyor. Kendini oyun oynamak için izole ettikçe arkadaşları ve ailesiyle ilişkileri kötüleşiyor. Egzersiz eksikliği ve kötü beslenme alışkanlıkları nedeniyle fiziksel sağlığı bozuluyor. Her ne kadar zihinsel sorunlarını (stres ve kaygı) çözdüğünü düşünse de, aslında onları görmezden gelerek ve kendisine geçici bir rahatlama sağlayan video oyunlarına bağımlı hale gelerek onları daha da kötüleştiriyor.





**Funded by
the European Union**

Araya girmek:

Mark'ın ailesi onun davranışından giderek daha fazla endişe duymaya başlar ve onu yardım aramaya teşvik eder. Bağımlılık konusunda uzmanlaşmış bir danışmanla terapi seanslarına katılmaya başlar. Terapide Mark, stres ve kaygıdan kaçmak için oyun kullanmak da dahil olmak üzere aşırı oyun oynamasının ardındaki nedenleri araştırıyor. Danışmanın rehberliğiyle Mark daha sağlıklı bir rutin oluşturuyor. Oyun zamanına katı sınırlar koyuyor, oyun bağımlılığı için destek gruplarına katılıyor ve farkındalık ve meditasyon gibi stres azaltma teknikleri uyguluyor.

Sonuç:

Zamanla Mark'ın oyun bağımlılığı giderek iyileşir. Derslere düzenli olarak katılmaya başlıyor, kaçırdığı dersleri tamamlıyor ve arkadaşları ve ailesiyle ilişkilerini onarıyor. Hobi olarak oyun oynamayı sürdürse de artık oyun hayatını kontrol etmiyor ve stres ve kaygıyla baş etmenin daha sağlıklı yollarını buluyor.

Çözüm:

Bu vaka çalışması, zihinsel sorunların oyun bağımlılığına nasıl yol açabileceğini gösteriyor. Ruh sağlığı sorunları artıp başka sorunlar yaratmadan (bu durumda oyun bağımlılığı, sosyal izolasyon ve üniversite çalışmalarının ihmal edilmesine yol açmadan) psikolojik yardım almanın önemini göstermektedir.





**Funded by
the European Union**

Örnek Olay 3: George'un Oyun Bağımlılığı

Arka plan:

Anna'nın, davranışları son zamanlarda tembellik ve sinirlilik ile karakterize edilen George adında bir oğlu var. Zamanının çoğunu evde yalnız geçiriyor ve arkadaşlarıyla görüşmeyi reddediyor. Anna endişeli çünkü George giderek daha yorgun görünüyor ve uyumakta ve dikkatini vermekte zorlanıyor. Dün George'un öğretmeninden, George'un okul sonuçları önemli ölçüde düştüğü için Anna'nın okula gelmesini isteyen bir telefon aldı. Anna çaresiz hissediyor; çocuğuna nasıl yardım edeceğini bilmiyor.

Sorunlu Davranış:

George, zamanının çoğunu evde tek başına, oyun faaliyetleriyle meşgul olarak geçiriyor. Arkadaşlarıyla görüşmeyi reddediyor ve sosyal etkileşimlerden kaçınıyor. Uyumakta güçlük çekiyor ve konsantre olma yeteneği önemli ölçüde azaldı. Özellikle gece geç saatlere kadar aşırı video oyunu kullanması uyku düzenini bozuyor.

Sonuçlar:

George'un akademik sonuçları hızla kötüleşti ve öğretmeni, onun düşen performansını görüşmek üzere Anna ile temasa geçti. Anna, oğlunun iyiliği konusunda derinden endişe duymaktadır ancak kendini çaresiz hissediyor ve bu sorunu nasıl çözeceğini bilmiyor.

Araya girmek:

Anna, oğluna yardım etmek için hemen harekete geçmeye karar verir. George'la açık ve çatışmasız bir konuşma yaparak, George'un son zamanlardaki





**Funded by
the European Union**

davranışlarıyla ilgili endişelerini dile getirerek başlıyor. Onu duygularını ve mücadelelerini paylaşmaya teşvik eder. George'un davranışının video oyunu bağımlılığıyla bağlantılı olabileceğini fark eden Anna, profesyonel yardım arar. Teknoloji ve oyun bağımlılığı konusunda uzmanlaşmış bir terapistle randevu ayarlar. Terapide George, aşırı internet kullanımının ardındaki duygusal tetikleyicileri, örneğin bunu stresten ve mutsuzluktan kaçmak için kullanmak gibi araştırıyor.

Terapist ve Anna, çevrimiçi etkinlikler için belirlenen zamanlar da dahil olmak üzere George'un internet kullanımına ilişkin sınırları belirlemek için birlikte çalışırlar. Yeterli dinlenmesine yardımcı olmak için daha sağlıklı uyku uygulamaları sunuyorlar. Anna ayrıca George'un akademik performansını iyileştirmeye yönelik bir plan üzerinde işbirliği yapmak için onun okuluyla iletişime geçer.

Sonuç:

Terapi, annesinin desteği ve yapılandırılmış bir planla George olumlu değişiklikler yapmaya başlar. Aşırı video oyunu kullanımını yavaş yavaş azaltıyor, bu da onun çalışmalarına daha iyi odaklanmasını ve akademik performansını geliştirmesini sağlıyor. Arkadaşlarıyla yeniden bağlantı kurar ve sosyal olarak daha aktif hale gelir. George terapi sayesinde stres ve olumsuz duygularla baş etmenin daha sağlıklı yollarını öğreniyor. Anna'nın proaktif yaklaşımı ve sarsılmaz desteği, oğlunun oyun bağımlılığından kurtulmasına ve hayatının kontrolünü yeniden kazanmasına yardımcı olmada çok önemli bir rol oynadı.

Çözüm:

Ebeveynlerin çocuklarının video oyunu bağımlılığının tedavisine aktif katılımı, çocuklarının hızlı bir şekilde iyileşebilmeleri için çok değerli ve gereklidir. Desteklendiklerini ve dinlendiklerini hissedерlerse, terapistleri ve/veya ebeveynleri tarafından yapılan kurallara ve planlara bağlı kalma olasılıkları daha yüksektir. Ebeveynlerin, çocuklarının oyun oynama davranışları hakkında bilgi sahibi olmaları da önemlidir. Anna ancak onun oyun oynama davranışının farkında olduğu için





**Funded by
the European Union**

George'un geliştirdiği diğer semptomları oyun bağımlılığına bağlayabildi (bu semptomlar arasında tembellik, kőtüleřen akademik performans, sinirlilik, uyku güçlükleri, konsantrasyon güçlükleri ve arkadaşlarla buluşma isteksizliği vardı).

Örnek Olay 4: Öğrencinin Video Oyunu Bağımlılığı

Arka plan:

Bir öğretmen olarak öğrencilerinizden birinin şu belirtileri gösterdiğini fark ettiniz: Ödevini yapmıyor, devamsızlık yapıyor ve dersleri atlıyor ya da geç geliyor, okuldaki sosyal aktivitelere katılmıyor, sürekli oyun oynuyor. teneffüslerde akıllı telefonunu kullanıyor ve sınıf arkadaşlarıyla sosyalleşmiyor. Bunu, akıllı telefonunda oynadığı video oyunlarına olan olası bir bağımlılıkla ilişkilendirdiniz.

Sorunlu Davranış:

Öğrenci aşırı internet kullanımına bağlı olarak aşağıdaki belirtileri gösteriyor:

Eksik Ödev: Öğrenci sürekli olarak ödevlerini tamamlayamıyor.

Devamsızlık ve Geç Kalma: Öğrenci sıklıkla okula devamsızlık yapar veya okula geç gelir.

İzolasyon: Öğrenci okuldaki sosyal aktivitelere katılmaktan kaçınır ve sınıf arkadaşlarıyla sosyalleşemez.

Akıllı Telefon Bağımlılığı: Molalar sırasında öğrenci, akranlarıyla etkileşimde bulunmak yerine sürekli olarak akıllı telefonuyla etkileşime giriyor.

Araya girmek:

Bu semptomları tanıdınız ve öğrencinin bu sorunun üstesinden gelmesine ve genel refahını iyileştirmesine yardımcı olmak için müdahale etmeye karar verdiniz. Uygulamayı düşündüğümüz adımlar şunlardır:





**Funded by
the European Union**

- **Açık iletişim:** Öğrenciyle özel ve çatışmasız bir konuşma başlatın. Son zamanlardaki davranış değişiklikleriyle ilgili endişenizi dile getirin ve aşırı video oyunu kullanımının nedenlerini öğrenin. Öğrencinin dinlendiğini ve desteklendiğini hissetmesini sağlayın.
- **Ebeveynleri dahil edin:** Durumu tartışmak ve sorunun çözümünde onların desteğini almak için öğrencinin ebeveynleri veya velileriyle iletişime geçin. Başarılı bir müdahale için ev ve okul arasındaki işbirliği çok önemlidir.
- **Okul danışmanı katılımı:** Ek rehberlik ve destek sağlayabilecek okul danışmanı ile işbirliği yapın. Danışman öğrencinin zihinsel ve duygusal sağlığına ilişkin daha derinlemesine bir değerlendirme yapabilir. Öğrencinize sizden daha fazla yardım edebileceklerini düşünüyorsunuz.
- **Eğitim planı:** Kaçırılan ödevleri telafi etme ve katılımı artırma stratejilerini içeren bir eğitim planı oluşturmak için öğrenciyle birlikte çalışın. Akademik performansa ilişkin net beklentiler sağlayın ve her konuda doğrudan mükemmel bir şekilde uzmanlaşmasına gerek olmadığını açıkça belirtin.
- **Molaların yeniden yapılandırılması:** Öğrenciyi molalar sırasında akıllı telefon kullanımını sınırlamaya ve bunun yerine akranlarıyla yüz yüze etkileşime girmeye teşvik edin. Öğrencinin video oyunları dışında sosyalleşebileceği ve ilgi alanlarını geliştirebileceği ders dışı etkinlikler veya kulüpler önerebilirsiniz.
- **Akran desteği:** Sınıf arkadaşlarının öğrencinin internet kullanımını azaltma çabalarını anlayabileceği ve destekleyebileceği destekleyici ve kapsayıcı bir sınıf ortamı yaratın.
- **Düzenli izleme:** Katılımı, ödev tamamlamayı ve sosyal etkileşimleri izleyerek öğrencinin ilerlemesini takip edin. Zorluklarını ve başarılarını tartışmak için öğrenciyle periyodik olarak görüşün. Bu şekilde ona destek isteyebileceği birisinin olduğunu ve sorunu tek başına çözmesi gerekmediğini hatırlatabilirsiniz.





**Funded by
the European Union**

Sonuç:

Okulun, ebeveynlerin ve akranlarının desteğiyle öğrenci olumlu değişiklikler yapmaya başlar. Aşırı internet kullanımını kademeli olarak azaltarak katılımın artmasına ve ev ödevlerini tamamlamaya geri dönmesine yol açıyor. Öğrenci ayrıca okul etkinliklerine katılmaya başlar ve sınıf arkadaşlarıyla yüz yüze etkileşime girer.

Çözüm:

Bu vaka, öğrenciler aşırı video oyunu kullanımı belirtileri gösterdiğinde öğretmenler ve okul danışmanları tarafından erken müdahalenin önemini vurgulamaktadır. Sorunu derhal ve işbirliği içinde ele alarak öğrenci, akademik ve sosyal hayatına yeniden kavuşabilir ve sonuçta daha sağlıklı ve daha dengeli bir yaşam tarzına sahip olabilir.





**Funded by
the European Union**

Örnek Olay 5: Lucy'nin Oyun Bağımlılığı

Arka plan:

Lucy haftada 22 saatten fazlasını "Minecraft" çevrimiçi oyununda geçiriyor. Ailesi onun oyun oynama süresini günde iki saate indirmeye çalıştı ama bu başarısız oldu. Lucy her zaman BT konusunda bilgili bir çocuk olmuştur; küçük yaşlardan beri bilgisayara erişimi vardı. Ailesi, sorunu tartışmak için öğretmeni ve okul danışmanı ile bir toplantı yapmaya karar verir. Lucy de bu toplantıya davetlidir.

Sorunlu Davranış:

Lucy'nin oyun oynama davranışı aile hayatına yer bırakmıyor. Öğün atlıyor ve okul performansı düşüyor. Ailesi onunla oyun hakkında çok fazla tartışıyor ve bu durum Lucy'nin bir zamanlar internete erişimini engellemeye çalıştığı için annesini fiziksel olarak uzaklaştırdığı noktaya geldi. Öte yandan Lucy, anne ve babasının kendisini anlamadığını, çünkü oyun oynamanın aile için bir sıkıntı olduğunu tekrarlayıp durduklarını söylüyor.

Araya girmek:

Öğretmen ve okul danışmanı, sorunu çözmek için aşağıdaki adımları atar:

1. Değerlendirme ve anlama: Durumu, Lucy'nin oyun alışkanlıklarının kapsamını ve ilgili zorlukları derinlemesine anlayabilmek için Lucy ve ebeveynlerini empatik bir şekilde dinleyerek başlarlar.
2. Eğitin ve farkındalığı artırın: Lucy ve ebeveynlerine aşırı oyun oynamanın fiziksel sağlık, zihinsel sağlık, akademik performans ve ilişkiler üzerindeki etkisi de dahil olmak üzere potansiyel sonuçları hakkında bilgi sağlarlar.
3. Net sınırlar koyun: Lucy'nin oyun zamanına ilişkin net sınırlar ve kurallar belirlemek için ebeveynleriyle birlikte çalışırlar. Bunlar makul olmalı ve dengeli





**Funded by
the European Union**

bir yaşam tarzına izin vermelidir. Bu sefer işe yaradıkları ve verimsiz kalmamaları için bunların Lucy ile de tartışılması gerekir.

4. Açık iletişimi teşvik edin: Lucy'nin duygularını, yaşadığı zorlukları ve yaşadığı sorunları açıkça iletebilmesi için güvenli ve yargılayıcı olmayan bir alan yaratmaya çalışırlar. Anne ve babasını da evde böyle bir ortam yaratmaya teşvik ediyorlar. Lucy, ebeveynleri tarafından anlaşıldığını hissetmediğini belirttiği için bu şu anda eksik görünüyor.
5. Akademik ilerlemeyi izleyin: Lucy'nin öğretmeni onun akademik performansını sürekli olarak izler ve gerekirse ek akademik destek sağlar. Lucy ile okul ödevlerini tamamlamasına yardımcı olacak ve öğrenmeyi onun için daha kolay ve daha çekici hale getirecek stratejileri tartışıyor.
6. Alternatif ilgi alanlarını keşfedin: Lucy'yi, dikkatini aşırı oyun oynamaktan uzaklaştırabilecek diğer ilgi alanlarını ve hobileri keşfetmeye ve bunlarla ilgilenmeye teşvik ederler. Bu onun yaşamın diğer alanlarında doyum bulmasına yardımcı olabilir.
7. Aile danışmanlığı: Lucy ile ebeveynleri arasındaki gergin ilişkiyi çözmek için aile danışmanlığı veya terapisi öneriyorlar.
8. Destekleyici akran grubu: Öğrencilerin oyunla ilgili deneyimlerini tartışabilecekleri ve sorumlu kullanım stratejilerini paylaşabilecekleri destekleyici bir akran grubu veya kulübün oluşumunu kolaylaştırmak için çalışırlar. Bu, Lucy'nin kendine destekleyici ve teşvik edici bir sosyal ağ oluşturmasına olanak tanır.





**Funded by
the European Union**

Sonuçlar:

Lucy ve ailesiyle olan ilişkileri, terapi ve aralarındaki açık iletişim sayesinde gelişir. Lucy artık evinde daha rahat hissediyor ve olduğu gibi kabul ediliyor. Ayrıca yeni akran gruplarında tanıdığı insanlarla bir destek ağı kuruyor. Bu şekilde yaşam tarzını değiştirmeye ve video oyunlarını dengeli bir şekilde oynamanın ve bundan keyif almanın bir yolunu bulmaya motive oluyor.

Çözüm

Potansiyel internet bağımlılıklarını ele almak, duygusal destek, eğitim, terapi ve açık iletişimi kapsayan çok boyutlu bir yaklaşım gerektirir. Bağımlılık geliştirebilecek çocuğun, ebeveynlerinin ve ilgili profesyonellerin birlikte çalışması ve birbirleriyle iyi iletişim kurması önemlidir. Bu şekilde oyun bağımlılığının etkisini azaltmak ve çocuğun genel refahını ve akademik başarısını artırmak için etkili stratejiler geliştirmek mümkündür.





**Funded by
the European Union**

10. Referanslar

- Egenfeldt-Nielsen, S., Smith, JH ve Tosca, SP (2016). Video Oyunlarını Anlamak: Temel Giriş. Routledge.
- Crawford, C. (1982). Bilgisayar Oyunu Tasarımı Sanatı. Osborne/McGraw-Hill.
- Kent, SL (2001). Video Oyunlarının Nihai Tarihi: Pong'dan Pokémon'a ve Ötesine - Hayatımıza Dokunan ve Dünyayı Değiştiren Çılgınlığın Arkasındaki Hikaye. Üç Nehir Basın.
- Kurt, MJP (2001). Video Oyununun Ortamı. Teksas Üniversitesi Yayınları.
- Rollings, A. ve Adams, E. (2003). Andrew Rollings ve Ernest Adams, Oyun Tasarımı Üzerine. Yeni Biniciler.
- Espinosa, P. ve Clemente, M. (2010). Medyanın çocuklarda ve ergenlerde antisosyal davranışlara etkisi. M. Frías-Armenta ve V. Corral-Verdugo (Ed.), *Kişilerarası şiddet üzerine biyo-psiko-sosyal perspektifler* (s. 233-257). Nova Bilim Yayıncıları.
- Marker, C., Gnambs, T. & Appel, M. Facebook'ta Aktifsınız ve Okulda Başarısız Mısınız? Çevrimiçi Sosyal Ağ Faaliyetleri ile Akademik Başarı Arasındaki İlişkiye İlişkin Meta-Analitik Bulgular. *Educ Psychol Rev* 30, 651–677 (2018).
- Shensa A, Sidani JE, Dew MA, Escobar-Viera CG, Primack BA. Sosyal Medya Kullanımı ve Depresyon ve Anksiyete Belirtileri: Bir Küme Analizi. *Ben J Sağlık Davranışım*. 2018 Mart 1;42(2):116-128. doi: 10.5993/AJHB.42.2.11. PMID: 29458520; PMCID: PMC590478, <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9430-6> 6.
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2003). Yalnızlık ve internetin sosyal kullanımı. *İnsan Davranışında Bilgisayarlar*, 19 (6), 659–671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2).





**Funded by
the European Union**

- Anderson, Monica ve Jiang, Jingjing (2018). "Gençler, Sosyal Medya ve Teknoloji 2018", Pew Araştırma Merkezi, <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-teknoloji-2018/>.
- Vogels, Emily A., Gelles-Watnick, Risa ve Massarat, Navid (2022). "Gençler, Sosyal Medya ve Teknoloji 2022", Pew Araştırma Merkezi, <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-teknoloji-2022/>.
- Ólafsson, K., Livingstone, S. ve Haddon, L. (2014). Avrupa'da Çocukların Çevrimiçi Teknolojileri Kullanımı. Avrupa kanıt tabanının gözden geçirilmesi. LSE, Londra: EU Kids Online. Gözden geçirilmiş baskı.
- Perren, S., Malti, T. ve McDonald K. (2011). 21. yüzyılda akran ilişkileri üzerine uluslararası araştırma: Yenilikler neler? A. Ittel, H. Merckens ve L. Stecher (Hrsg.). Jahrbuch Jugendforschung (10. Ausgabe 2010) (S. 290-315). Wiesbaden: Verlag Sozialwissenschaften.
- Mak KK, Lai CM, Watanabe H, Kim DI, Bahar N, Ramos M, Young KS, Ho RC, Aum NR, Cheng C. Altı Asya ülkesinde ergenler arasında internet davranışlarının ve bağımlılığın epidemiyolojisi. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2014 Kasım;17(11):720-8. doi: 10.1089/cyber.2014.0139. PMID: 25405785.
- Yang, SC ve Tung, CJ (2007). Tayvan Lisesindeki İnternet Bağımlıları ile Bağımlı Olmayanların Karşılaştırılması. İnsan Davranışında Bilgisayarlar, 23, 79-96. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>.
- Tonioni F, D'Alessandris L, Lai C, Martinelli D, Corvino S, Vasale M, Fanella F, Aceto P, Bria P. oyun bağımlılığı: çevrimiçi geçirilen saatler, davranışlar ve psikolojik belirtiler. Gen Hosp Psikiyatrisi. 2012 Ocak-Şubat;34(1):80-7. doi: 10.1016/j.genhosppsy.2011.09.013. Epub 2011 28 Ekim. PMID: 22036735.





**Funded by
the European Union**

- Griffiths, MD (2010). Çevrimiçi oyun aşırılığı ve bağımlılığında bağlamın rolü: Bazı vaka çalışması kanıtları. *Uluslararası Ruh Sağlığı ve Bağımlılık Dergisi*, 8, 119–125.
- Griffiths, M. (2000). İnternet ve bilgisayar "bağımlılığı" var mı? Bazı vaka çalışması kanıtları. *SiberPsikoloji ve Davranış*, 3 (2), 211–218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Moore, D. (1995). İmparatorun sanal kıyafetleri: İnternet kültürü hakkındaki çıplak gerçek. Chapel Hill, Kuzey Karolina: Alogonquin.
- Kuss, DJ, Shorter, GW, van Rooij, AJ, van de Mheen, D. ve Griffiths, MD (2014). Oyun bağımlılığı bileşenleri modeli ve kişilik: Nomolojik bir ağ aracılığıyla yapı geçerliliğinin sağlanması. *İnsan Davranışında Bilgisayarlar*, 39, 312–321. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.07.031>
- Young KS (1999a)Oyun bağımlılığını çevreleyen araştırma ve tartışmalar. *Siberpsikol Davranış*. ;2(5):381-3. doi: 10.1089/cpb.1999.2.381. PMID: 19178209.
- Genç, KS (1999b). oyun bağımlılığı: Klinik pratikte semptomlar, değerlendirme ve tedavi yenilikleri (Cilt 17). L. Vande Creek ve TL Jackson (Ed.), Sarasota, FL: Profesyonel Kaynak Prees.
- Griffiths, Mark D.. "oyun bağımlılığı - Ciddiye Alınacak Zaman mı?" *Bağımlılık Araştırması* 8 (2000a): 413 - 418 .
- Griffiths, M. (2000). İnternet ve Bilgisayar "Bağımlılığı" Var mı? Bazı Vaka Çalışması Kanıtları. *Siber Psikoloji ve Davranış*, 3, 211-218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>.
- Griffiths MD, Kuss DJ, Billieux J, Pontes HM. Oyun bağımlılığının evrimi: Küresel bir bakış açısı. *Bağımlı Davranış*. 2016 Şubat;53:193-5. doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.001. Epub 2015 2 Kasım. PMID: 26562678.





**Funded by
the European Union**

- Kuss DJ, Griffiths MD, Karila L, Billieux J. oyun bağımlılığı: son on yıldaki epidemiyolojik araştırmaların sistematik bir incelemesi. Curr Pharm Des. 2014;20(25):4026-52. doi: 10.2174/13816128113199990617. PMID: 24001297.
- Vondráčková P, Gabrhelík R. Oyun bağımlılığının önlenmesi: Sistematik bir inceleme. J Davranış Bağımlısı. 2016 Aralık;5(4):568-579. doi: 10.1556/2006.5.2016.085. Epub 2016 21 Aralık. PMID: 27998173; PMCID: PMC5370363.
- Throuvala MA, Griffiths MD, Rennoldson M, Kuss DJ. Ergen oyun bağımlılığının okul temelli önlenmesi: Önleme Anahtardır. Sistematik Bir Literatür Taraması. Curr Nörofarmakol. 2019;17(6):507-525. doi: 10.2174/1570159X16666180813153806. PMID: 30101714; PMCID: PMC6712298.
- Genç, KS (1998a). İnternette yakalandım: Oyun bağımlılığının belirtileri nasıl anlaşılır – Ve iyileşme için kazanma stratejisi. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Genç, KS (1998b). Oyun bağımlılığı: Yeni bir klinik bozukluğun ortaya çıkışı. SiberPsikoloji ve Davranış, 1(3), 237–244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237.
- Genç, KS (2004). Oyun bağımlılığı: Yeni bir klinik olgu ve sonuçları. Amerikalı Davranış Bilimcisi, 48(4), 402 415. doi:10.1177/0002764204270278.
- Genç, KS (2007). İnternet bağımlılarıyla bilişsel davranış terapisi: Tedavi sonuçları ve etkileri. SiberPsikoloji ve Davranış, 10(5), 671–679. doi:10.1089/cpb.2007.9971.
- Cash H, Rae CD, Steel AH, Winkler A. oyun bağımlılığı: Araştırma ve Uygulamanın Kısa Özeti. Curr Psikiyatri Rev. 2012 Kasım;8(4):292-298. doi: 10.2174/157340012803520513. PMID: 23125561; PMCID: PMC3480687.
- Caldwell, CD ve Cunningham, TJ (2010). Oyun bağımlılığı ve öğrenciler: Okul danışmanları için çıkarımlar. http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_61.pdf adresinden erişildi.





**Funded by
the European Union**

- Chou, C., Condrón, L. ve Belland, JC (2005). Oyun bağımlılığına ilişkin araştırmaların gözden geçirilmesi. Eğitim Psikolojisi İncelemesi, 17, 363-388. <http://dx.doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1>.
- Clement, J. "2017'den 2027'ye kadar dünya çapındaki video oyunu kullanıcılarının sayısı", statista, 14. Kasım 2023, <https://www.statista.com/statistics/748044/number-video-gamers-world/>.
- "Mortalite ve Morbidite İstatistikleri için ICD-11", Dünya Sağlık Örgütü, Ocak 2023, <https://icd.who.int/browse11/lm/en>.
- Harscha, Kiran. "2023 Yılında 9 Şok Edici Küresel Oyuncu İstatistikleri", techjury, 26. Temmuz 2023, <https://techjury.net/blog/how-many-gamers-are-there/>.





Funded by
the European Union

“LOG IN BACK THE REAL LIFE”

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Eğitim materyali

BÖLÜM 6:

SİBER ZORBALIK ÖNLEYİCİSİ OLARAK ÖĞRETMENLER

Tarafından geliştirilmiş:



Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Bunlardan ne Avrupa Birliği ne de EACEA sorumlu tutulamaz.





Funded by
the European Union

BÖLÜM 6: SİBER ZORBALIK ÖNLEYİCİSİ OLARAK ÖĞRETMENLER

İçindekiler

1. Giriş.....	356
2. Öğrenme hedefleri.....	358
3. Siber Zorbalık Zorbalığın Dinamiklerini Nasıl Değiştirdi.....	360
4. Okullarda Siber Zorbalık.....	363
5. Öğretmenlerin Rolü.....	365
6. Öğrencilerin Rolü.....	373
7. Siber Zorbalık Mağdurları için İpuçları.....	374
8. Ders Planları.....	376
9. Vaka Çalışmaları.....	387
10. Referanslar.....	398





**Funded by
the European Union**

1. Giriş

Siber Zorbalık ve Siber Takip:

Siber zorbalık ve siber taciz, elektronik iletişim yöntemlerini kullanan bireylere yönelik zararlı davranışları kapsamaktadır. Bu iletişim yöntemleri arasında bloglar, sosyal ağlar (örneğin Facebook, Instagram, X vb.) ve tartışma forumları gibi çevrimiçi platformların yanı sıra WhatsApp, Telegram, SMS ve diğerleri gibi mesajlaşma hizmetleri yer alır.

Siber zorbalık terimi, "siber" ve "zorbalık" terimlerini birleştirir. "Siber", bilgisayarlarla veya elektronik iletişimle ilgili bir şeyi ifade eden bir önektir. "Zorbalık" terimi, bir kişiyi uzun bir süre boyunca sosyal olarak dışlamayı veya ona zarar vermeyi amaçlayan ısrarcı, istenmeyen ve kasıtlı olumsuz eylemleri kapsar. Zorbalığın kurbanları genellikle savunmasız ve zayıf olarak algılanır. Zorbalık, sistematik hakaret, aşağılama, tehdit ve cinsel tacizi içerir ve genellikle mağdur ile fail(ler) arasındaki güç dengesizliğinin de eşlik ettiği bir davranıştır. Bu eylemler genellikle fail(ler) tarafından küçümsenmekte ve gizlice gerçekleştirilmekte, bu da öğretmenlerin, ebeveynlerin, meslektaşların veya işverenlerin bunları tespit etmesini zorlaştırmaktadır. Zorbalığın mağdurun zihinsel ve duygusal sağlığı üzerinde ciddi sonuçları olabilir. Örneğin korkuya, kaygıya, depresyona, düşük özgüvene, intihar düşüncelerine ve kendine zarar vermeye yol açabilir.

Siber zorbalığın hem sözel hem de psikolojik, ancak nadiren fiziksel boyutu vardır. Sözlü boyut, söylentilerin yayılması, incitici sözlü alışverişler, utanç verici içeriklerin paylaşılması veya çevrimiçi ortamda birinin kimliğine bürünme gibi hususları içerirken, psikolojik boyut, gruplardan veya sosyal çevrelerden dışlanmayı ve duygusal zarar





**Funded by
the European Union**

verme biçimlerini içerir. Siber zorbalığın genellikle psikolojik saldırılara yanıt olarak fiziksel şiddet şeklinde yalnızca fiziksel bir yönü vardır.

Siber takip, bireyleri takip etmek için internetin veya cep telefonları gibi iletişim teknolojilerinin ısrarla kullanılmasıdır.

Yasal Sonuçları:

Pek çok hukuk sisteminde "siber zorbalık" ceza gerektiren bir suçtur ve genellikle "telekomünikasyon veya bilgisayar sistemi aracılığıyla sürekli taciz" olarak sınıflandırılır.

Aşağıdakiler kovuşturmayla yol açabilecek siber zorbalık örnekleridir:

Kişinin onurunun açıkça ihlal edilmesi:

1. Bu, bireyin sosyal çevresi içindeki itibarını ve saygısını azaltan her türlü eylemi ifade eder.
2. Mağdurun kişisel duygularından ziyade, hakaretin objektif olarak anlaşılabilirliğini dikkate alır.

Bir kişinin en kişisel yaşamına ilişkin gerçekleri veya görüntüleri, rızası olmadan daha geniş bir izleyici kitlesine görünür kılmak.

1. Buna bireyin cinsel yaşamı, ailevi meseleleri, dini inançları veya sağlık koşulları da dahildir.
2. Görüntüler mağduru veya onun özel yaşam alanlarını tasvir ediyor olabilir.

"Siber zorbalık" yasasını ihlal etmek, eylemlerin kişinin yaşam tarzını ne ölçüde etkileyebileceğine, siber zorbalığın sonuçlarına (örneğin intihar girişimine yol açıp açmadıysa) ve hukuk sistemine bağlı olarak farklı cezalarla sonuçlanabilir. .





**Funded by
the European Union**

Bu yasal hükümler, bireyleri siber zorbalık ve siber tacizin zararlı sonuçlarından korumayı ve böylece çevrimiçi güvenliği ve sorumlu dijital davranışı teşvik etmeyi amaçlamaktadır.

2. Öğrenme Hedefleri

Bu bölümün amacı eğitimcileri siber zorbalığı durdurmada kritik bir rol oynayacak şekilde donatmaktır. Bu bölümün ardından okuyucular şunları yapabilmelidir:

- **Siber Zorbalığın Evrimini Tanıyın:** Dijital çağda siber zorbalığın geleneksel zorbalığın dinamiklerini nasıl değiştirdiğini inceleyin ve teknolojinin siber zorbalığın oluşumunu ve türünü nasıl etkilediğini inceleyin.
- **Eğitimde Siber Zorbalığın Yönlerini Anlamak:** Eğitim ortamlarında meydana gelen siber zorbalığın yaygınlığını ve türlerini analiz edin ve okulların siber zorbalık vakaları ve yasal sonuçları hakkındaki politikalarını tanıyın.
- **Siber Zorbalığı Önlemede Öğretmenlerin Rolünü Anlayın:**
Eğitimcilerin siber zorbalığı tespit etme ve durdurmada oynadıkları rolü kabul edin ve güvenli ve teşvik edici bir atmosfer oluşturarak sınıfta siber zorbalığa ilişkin tehlikeleri nasıl azaltabileceğinizi keşfedin.
- **Öğrencilerin Siber Zorbalığın Önlenmesine Katkılarının Tanınması:**
Öğrencileri çevrimiçi ortamda sorumlu davranmaya ve dijital vatandaşlık uygulamaya teşvik edin. Öğrencilere siber zorbalık olaylarını tespit etmek ve sınıf arkadaşlarına yardımcı olmak için ihtiyaç duydukları araçları verin.
- **Siber Zorbalığa Uğrayanlara Yardım Edin:** Mağdurlara, olayları nasıl bildirecekleri, nasıl yardım alacakları ve kendi başlarının çaresine nasıl bakacakları konusunda tavsiye ve yönlendirme sağlayın. Mağdurlara, siber zorbalığın getirdiği duygusal zarara dayanabilmeleri için ihtiyaç duydukları araçları verin.
- **Her Konu İçin Ders Taslakları Oluşturun:** Siber zorbalığın nedenlerini,





**Funded by
the European Union**

dinamiklerini ve yansımalarını net bir şekilde açıklayan ders planları yapın. İyi bir çevrimiçi kültürü teşvik etmek için önleyici ve müdahale tekniklerini vurgulayan girişimler oluşturun.

- Okul ortamlarında siber zorbalıkla mücadeleye yönelik etkili çabaları gösteren gerçek dünyadaki vaka çalışmalarını inceleyin ve değerlendirin. Karşılaşılan zorlukların ve bu gerçek durumlardan çıkarılan derslerin farkına varın.
- Mevcut Kaynakların Kapsamlı Kataloğuna Başvurun: Siber zorbalığın önlenmesine ilişkin daha fazla çalışma için akademik makaleler, araştırma bulguları ve diğer materyalleri içeren özenle seçilmiş bir referans koleksiyonuna erişin.

Bu bölümün öğrenme hedefleri, eğitimcilere sınıfta siber zorbalığı durdurmak için proaktif bir yaklaşım benimsemeleri için ihtiyaç duydukları bilgi, yetenek ve araçları sağlamak üzere tasarlanmıştır.





**Funded by
the European Union**

3. Siber Zorbalık, Zorbalığın Dinamiklerini Nasıl Değiştirdi?

- İnternetin hızla yaygınlaşması ve internete ulaşılabilirliğin artması nedeniyle zorbalık artık siber zorbalık şeklinde internete de sıçramıştır. Bu durum, zorbalığın dinamiklerini şu şekillerde değiştirmektedir: 7/24 ve küresel erişilebilirlik: İnternete günün her saati erişilebilir olması ve coğrafi kısıtlamaların bulunmaması, mobbingin her zaman ve her yerde gerçekleşmesini mümkün kılmaktadır. Mağdurlar evdeyken veya geleneksel okul veya işyeri ortamlarının dışındayken bile hedef alınabilmektedir.
- Dijital güçlendirme: İnternet, mobbing davranışlarının güçlendirilmesi için bir platform sağlar. Olumsuz eylemler ve içerikler, sosyal medya, çevrimiçi forumlar ve anlık mesajlaşma yoluyla hızla daha geniş bir kitleye ulaşabilir ve daha fazla kişi tarafından yapılabilir. Bu büyütme mağdurun yaşadığı zararı yoğunlaştırabilir.
- Anonimlik ve takma ad: Çevrimiçi anonimlik ve takma ad, failerin gerçek kimliklerini açıklamadan mobbinge girişmelerine olanak tanır. Bu anonimlik, bireyleri yüz yüze etkileşimlerde dikkate almayabilecekleri saldırgan davranışlarda bulunma konusunda cesaretlendirebilir. Bu aynı zamanda zorbalığın kovuşturulmasını da zorlaştırıyor.
- Yaralanmanın gecikmiş farkındalığı: Siber zorbalıkta mağdurların incitici ifadelere veya görüntülere verdikleri tepkiler genellikle failer tarafından görülemez. Bu nedenle failer çoğu zaman incitici söz ve görsellerin boyutunun ve mağdurları ne kadar incittiğinin farkında değildir. Bu, failerin siber zorbalığı durdurma şansını azaltır.
- İçeriğin kalıcılığı: Çevrimiçi olarak paylaşılan içerik, orijinal gönderen tarafından silindikten sonra bile süresiz olarak varlığını sürdürebilir. Bu kalıcılık,





**Funded by
the European Union**

mobbing olaylarının etkisinin ilk saldırıdan sonra da uzun süre devam edebileceği anlamına gelmektedir.

- Yeni taciz biçimleri: İnternet, doxxing (bir kişi hakkında özel veya tanımlayıcı bilgilerin yayınlanması), swatlama (polisin tepkisini kıskırtmak için sahte acil durum raporları hazırlamak) ve deepfake teknolojisi (gerçekçi sahte bilgiler oluşturmak) gibi yeni taciz biçimlerinin ortaya çıkmasına neden oldu. birinin videoları veya ses kayıtları).
- Yükselme: Çevrimiçi mobbing olayları, katılımcıların birbirlerini giderek zararlı eylemlerde bulunmaya teşvik etmesiyle hızla artabilir. Bu tırmanış, durumu yatıştırmayı zorlaştırabilir.
- Ruh sağlığına etkileri: İnternetin erişimi, kalıcılığı ve her yerde bulunması, mağdurların zorbalık nedeniyle yaşadığı ciddi zihinsel sağlık sonuçlarını geleneksel mobbing senaryolarına göre daha belirgin hale getirebilir.

Bununla birlikte, analog zorbalığın bazı dinamikleri siber zorbalıkta da mevcuttur. Aşağıdaki hususlar hem zorbalık hem de siber zorbalıkta bulunabilir:

- Grup davranışı: Zorbalık tipik olarak bir hedefe yönelik saldırgan veya zararlı davranışlarda bulunan bir grup bireyi içerir. Siber zorbalıkta bu grup çevrimiçi olarak çoğunlukla isimsiz veya takma adla oluşturulabilir ve toplu olarak mağduru hedef alabilir.
- Güç dengesizliği: Mobbing durumları sıklıkla, failerin mağdur üzerinde algılanan sosyal, duygusal veya psikolojik güce sahip olduğu bir güç dengesizliği içerir. Bu güç dinamiği sosyal statü, popülerlik veya kişisel bilgilerin bilgisi gibi faktörlerden kaynaklanabilmektedir.
- Mağdurun izolasyonu: Siber zorbalık da dahil olmak üzere mobbing faileri, mağduru akran grubundan veya destek ağından izole etmeye çalışabilir. Bu





**Funded by
the European Union**

izolasyon mağdurun hassasiyet ve sıkıntı duygusunu yoğunlaştırabilir.

- Arttırma: Zorbalık davranışları zamanla artma eğilimindedir ve başlangıçtaki alay etme veya taciz olayları daha ciddi istismar biçimlerine dönüşür. Siber zorbalıkta bu artış dedikoduların yayılmasını, kişisel bilgilerin paylaşılmasını veya toplum önünde küçük düşürülmeyi içerebilir.
- Takviye: Failler, mobbing durumlarında sıklıkla birbirlerinin olumsuz davranışlarını pekiştirerek grup dayanışması hissine yol açar. Bu pekiştirme, grup içindeki bireylerin zararlı davranıştan kurtulmasını zorlaştırabilir.
- İzleyici etkisi: Siber zorbalıkta, çevrimiçi bir izleyici kitlesinin varlığı zararlı davranışları tetikleyebilir. Failler, akranlarının dikkatini çekmek veya sosyal onay almak için hareket ederek mağdurun acısını bir gösteri haline getirebilir.
- Seyirciler: Tıpkı analog mobbingde olduğu gibi, siber zorbalık dinamiklerinde de seyirciler rol oynar. Seyircilerin bir kısmı failleri aktif olarak destekleyebilir (buna örneğin sosyal medyada zararlı yorumlar göndermek veya zararlı mesajları "beğenmek" dahildir), diğerleri ise pasif bir şekilde gözlemleyebilir, hatta onaylamayabilir ancak sessiz kalabilir. Seyircilerin rolü siber zorbalığın gidişatını etkileyebilir.

Sonuç olarak, siber zorbalık, zorbaların kurbanlarını taciz etmeleri için yeni fırsatlar yaratan internetin kendine özgü özellikleri nedeniyle analog zorbalıktan farklı şekillerde tehlikelidir. Bu nedenle siber zorbalık, zorbalığın önlenmesi ve müdahalesi açısından benzersiz bir zorluk teşkil etmektedir ve siber zorbalıkla mücadele çabalarının yasal önlemler ve dijital okuryazarlık eğitimi de dahil olmak üzere çeşitli katmanları içermesi gerekmektedir.





**Funded by
the European Union**

4. Okulda Siber Zorbalık

Toplumumuzun son yıllarda tanık olduğu dijital iletişime geçiş, çocuklar ve ergenler arasındaki iletişimin büyük kısmının artık dijital alanda gerçekleşmesine neden oldu. Çatışmalar artık analog dünyayla sınırlı değil; bu da siber zorbalığın artık okullarda da mevcut olduğu anlamına geliyor.

Okul ve Sınıflardaki Dinamikler

Ampirik alışmalar (Smith ve diğerleri, 2002; Kowalski ve Limber, 2007), her okul sınıfında genellikle akranlarının sürekli saldırıları nedeniyle önemli ölçüde acı çeken en az bir veya iki öğrencinin bulunduğunu tutarlı bir şekilde göstermiştir. Bu bireyler önemli bir yük taşımaktadırlar: akademik performansları düşebilir, şiddet fantezileri besleyebilirler, sosyal izolasyon yaşayabilirler, depresyon yaşayabilirler ve hatta intiharı düşünebilirler ve psikosomatik belirtiler sergileyebilirler (Slonje ve Smith, 2008).

Okullarda siber zorbalığın neden sıklıkla meydana geldiği merak edilebilir. Mobbing, bireylerin kendilerini kapana kısılmış hissettikleri ve kendilerini kolayca bu durumdan kurtaramadıkları sosyal sistemlerde gelişme eğilimindedir. Okullar zorunlu devam zorunluluğu nedeniyle bu tür durumlar yaratmaktadır. Ayrıca internetin sağladığı anonimlik, ocuk ve gençlerin kolaylıkla erişebilmesi ve sıklıkla aktif oldukları ortamlar nedeniyle siber zorbalık, faillerin gözünde analog zorbalığa göre daha etkili bir yöntem haline gelmiştir.

Siber zorbalığın devam ettiği sınıflarda ayrımcılık yaygın bir sorun haline geliyor ve demokratik ilkeler her gün baltalanıyor. En güçlü olanın sesi galip gelme eğiliminde olup çeşitlilik, hoşgörü ve empati gibi konulardaki eğitim çabalarını aşındırmaktadır (Berger ve Caravita, 2016). Bu tür sınıflarda, genellikle ayrı alanlarda faaliyet





**Funded by
the European Union**

gösteren şiddeti önleme/müdahale alanındaki profesyonellerin ve medya eğitimindeki profesyonellerin bu sorunların etkili bir şekilde ele alınabilmesi için işbirliği yapması önemlidir (Hinduja ve Patchin, 2015).

Okullarda Çatışma Alanları

Okul çatışmaları çok çeşitlidir ve sıklıkla çeşitli şekillerde ortaya çıkar. Siber zorbalık genellikle böyle bir çatışmadan kaynaklanır; bu nedenle böyle bir çatışmanın kesin teşhisi, bir siber zorbalık vakasını etkili bir şekilde ele almak için çok önemlidir. Aşağıdaki girişimler, okul çatışmalarına katkıda bulunan alanları, düzeyleri, dinamikleri ve alt çatışmaları sınıflandırmaya çalışmaktadır:

- Çatışma alanları: Bunlar, notlar, arkadaşlıklar, sınıf dinamikleri veya görüşler konusundaki anlaşmazlıklar gibi okul ortamında çatışmaların ortaya çıktığı belirli bağlamlar veya durumlardır. Çatışan ideolojiler ve dünya görüşleri de bir çatışma alanı olabilir.
- Çatışma düzeyleri: Çatışmalar, bireysel anlaşmazlıklardan daha büyük grup anlaşmazlıklarına ve hatta okul içindeki sistemik sorunlara kadar birçok düzeyde ortaya çıkabilir.
- Çatışmanın dinamikleri: Güç dengesizlikleri, iletişim kesintileri, duygusal faktörler veya stereotipler dahil olmak üzere bir çatışmanın altında yatan dinamikleri anlamak, onu çözmek için hayati öneme sahiptir.
- Alt çatışmalar: Çatışmaların, her biri kendi yaklaşımını gerektiren birden fazla yönü veya alt çatışması olabilir. Bu alt çatışmaların tanınması ve ele alınması, etkili çatışma çözümü için esastır.

Sonuç olarak, okullarda siber zorbalık, okul topluluğu içinde ortaya çıkabilecek çatışmaların çeşitli boyutlarının net bir şekilde anlaşılmasını gerektirir. Bu bilgi, çatışmaları etkili bir şekilde önlemek, yönetmek ve çözmek için stratejiler geliştirmenin temelini oluşturur.

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324 / "LOG IN BACK THE REAL LIFE" 11



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

5. Öğretmenlerin Rolü

Öğretmenlerin siber zorbalığı azaltmadaki rolü, öğrenciler için güvenli ve saygılı bir çevrimiçi ortam yaratmak açısından çok önemlidir. Öğretmenler siber zorbalığı ele almak ve önlemek, internet güvenliğini teşvik etmek, siber zorbaları öğretmek ve danışmanlık yapmak ve siber zorbalık durumunda etkili bir şekilde müdahale etmek için çeşitli stratejiler kullanabilirler.

Öğretmenler Siber Zorbalığı Nasıl Önleyebilir?

- Eğitim ve farkındalık: Öğretmenler öğrencileri siber zorbalık, sonuçları ve bunu önlemeye yönelik stratejiler konusunda eğitmelidir. Buna, sorumlu çevrimiçi davranışı, empatiyi ve eleştirel düşünmeyi kapsayan dijital vatandaşlık becerilerinin öğretilmesi de dahildir. Öğretmenler ayrıca siber zorbalığın sonuçlarını, fail için yasal sonuçlar ve mağdur için zihinsel sağlık sonuçları da dahil olmak üzere öğrencileriyle tartışmalıdır.
- Güvenli bir sınıf ortamı yaratmak: Öğretmenler, çeşitliliğe değer veren ve açık iletişimi teşvik eden kapsayıcı ve saygılı bir sınıf kültürü oluşturmalıdır. Bu, siber zorbalığı caydırabilir ve öğrencilerin olayları bildirirken kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olabilir.
- Açık iletişim: Öğrencileri siber zorbalıkla ilgili deneyimleri ve endişeleri hakkında açıkça konuşmaya teşvik edin. Öğrencilerin olayları bildirmede veya yardım istemede kendilerini rahat hissedecekleri destekleyici bir ortam yaratın.
- Empatiyi ve çatışma çözümünü teşvik etmek: Öğrencilerin çatışmaları yapıcı bir şekilde ele almalarına yardımcı olmak için çatışma çözme ve empati becerilerini öğretin. Onları çevrimiçi eylemlerinin sonuçları hakkında eleştirel





**Funded by
the European Union**

düşünmeye teşvik edin.

- İzleme ve denetim: Öğretmenler, öğrencilerin mahremiyetine saygı gösterirken, sanal sınıflar veya çevrimiçi ödevler gibi okulla ilgili etkileşimler sırasında öğrencilerin çevrimiçi etkinlikleri konusunda dikkatli olmalıdır. Ani davranış değişiklikleri gibi siber zorbalık belirtilerinin farkındalığı, erken müdahalede yardımcı olabilir.
- Okul politikalarının uygulanması: Siber zorbalığa karşı politikaları uygulamak ve güçlendirmek için okul yöneticileriyle işbirliği yapın. Öğrencilerin ve velilerin bu politikaların yanı sıra siber zorbalığın sonuçlarından haberdar olmalarını sağlayın.

Bu stratejileri sınıfa dahil etmek, öğretmenlerin siber zorbalığı azaltmada, olumlu bir çevrimiçi atmosfer yaratmada ve öğrenciler arasında dijital vatandaşlığı teşvik etmede proaktif bir rol oynamasını sağlayabilir.

Öğretmenlere Yönelik Pratik Uygulamalar

Öğretmenlerin siber zorbalığı etkili bir şekilde ele almalarına yönelik ipuçları şunlardır:

1. Açık politikalar oluşturun: Öğretmenler, açık ve kapsamlı siber zorbalığa karşı politikalar oluşturmak için okul yönetimiyle birlikte çalışmalıdır. Politikaların sınıfınızda uygulanmasını ve hem öğrencilerin hem de velilerin bu politikalardan haberdar olmasını sağlayın.
2. Öğrencileri erken eğitin: Dijital vatandaşlığı ve sorumlu çevrimiçi davranışı küçük yaşlardan itibaren öğretmeye başlayın. İnternet güvenliği ve siber zorbalığın sonuçlarıyla ilgili dersleri müfredata ekleyin.
3. Teknolojiyi akıllıca kullanın: Dijital okuryazarlığı ve sorumluluğu teşvik etmek için





**Funded by
the European Union**

- teknolojiyi öğretiminize entegre edin. Öğrencilere sosyal medyada gizlilik ayarlarını nasıl kullanacaklarını, kişisel bilgileri çevrimiçi paylaşmaktan kaçınmayı ve siber zorbalığın uyarı işaretlerini nasıl anlayacaklarını öğretin.
4. Güvenli bir raporlama sistemi oluşturun: Öğrencilerin siber zorbalık olaylarını bildirmeleri için güvenli ve gizli bir raporlama sistemi oluşturun. Açık iletişimi teşvik edin ve birden fazla raporlama seçeneği sunun.
 5. Anonim raporlama: Öğrencileri, gerçekleşme korkusu olmadan siber zorbalığı bildirmeye teşvik etmek için anonim raporlama mekanizmaları oluşturun.
 6. Destekleyici bir ortam yaratın: Öğrencilerin çevrimiçi deneyimlerini tartışırken ve ihtiyaç halinde yardım isteyebilecekleri bir sınıf atmosferi yaratın. Tüm etkileşimlerinizde empatiyi, saygıyı ve nezaketi vurgulayın.
 7. Derhal yanıt verin: Siber zorbalığa ilişkin tüm bildirimleri ciddiye alın ve derhal yanıt verin. Her vakayı ayrıntılı bir şekilde araştırın ve failer için uygun sonuçların alınmasını sağlayın.
 8. Sorumlu seyirci davranışını öğretin: Öğrencileri siber zorbalığa tanık olduklarında müdahale etmeye teşvik edin. Onlara mağdurlara nasıl destek vereceklerini ve olayları yetişkinlere veya ilgili makamlara nasıl bildireceklerini öğretin.
 9. Siber zorbalık atölyelerine ev sahipliği yapın: Öğrencileri, velileri ve personeli siber zorbalığın tehlikeleri ve bunun nasıl önleneceği konusunda eğitmek için atölye çalışmaları veya konuk konuşmacı etkinlikleri düzenleyin. Bu oturumlar sırasında pratik ipuçlarını ve kaynakları paylaşın.
 10. Rol yapma alıştırma kullanın: Rol yapma alıştırma kullandığınızda, öğrencilerin siber zorbalık senaryolarına yanıt verme konusunda pratik yapmalarına yardımcı olabilir. Bu onları gerçek hayattaki durumlarla başa çıkmaları için etkili stratejilerle güçlendirebilir.





**Funded by
the European Union**

Öğretmenler bu pratik uygulamaları uygulayarak öğrencileri için daha güvenli ve daha sorumlu bir çevrimiçi ortam yaratabilir ve onları siber zorbalıkla etkili bir şekilde mücadele etmek için gereken bilgi ve becerilerle donatabilirler.

Öğretmenler İnternet Güvenliğine Nasıl Katkıda Bulunabilir?

Öğretmenler, öğrenciler arasında internet güvenliğini teşvik etmede çok önemli bir rol oynamaktadır ve güvenli internet kullanımı, siber zorbalığa uğrama olasılığını azaltır. Öğrencilerin çeşitli çevrimiçi risklere maruz kaldığı, giderek dijitalleşen bir dünyada, eğitimciler güvenli çevrimiçi uygulamaların öğretilmesinde rehber ve mentor olarak hareket edebilir. Öğretmenlerin internet güvenliğine katkıda bulunabileceği çeşitli yollar şunlardır:

- Dijital okuryazarlık eğitimi: Dijital okuryazarlık eğitimi, öğrencilere bir kaynağın nasıl analiz edileceği, bir kaynağın güvenilirliğinin nasıl belirleneceği ve internetin güvenli bir şekilde nasıl kullanılacağı da dahil olmak üzere dijital içeriği sorumlu ve etik bir şekilde kullanmayı, analiz etmeyi ve oluşturmayı öğretmeyi kapsar. Öğretmenler dijital okuryazarlığı müfredatlarına dahil etmelidir. Öğrencileri siber zorbalık, çevrimiçi dolandırıcılık ve gizlilik ihlalleri gibi internet kullanımıyla ilişkili riskler konusunda eğitmelidirler. Öğretmenler, yaşa uygun kaynaklar ve dersler sağlayarak öğrencilerini çevrimiçi ortamda bilinçli kararlar alma konusunda güçlendirebilir.
- Siber güvenlik farkındalığı: Öğretmenler, güçlü şifreler oluşturma, kimlik avı girişimlerini tanıma ve saygın antivirüs yazılımı kullanma gibi siber güvenlik uygulamaları hakkında farkındalık yaratabilir. Siber zorbaların kişisel bilgilere erişmesini ve bunları yayınlamasını engelleyebilecek kişisel bilgilerini ve dijital varlıklarını korumanın önemi konusunda öğrencileri eğitebilirler.





**Funded by
the European Union**

- Eleştirel düşünme: Öğretmenler çevrimiçi bilgi tüketirken eleştirel düşünme becerilerini teşvik edebilir. Öğrenciler web sitelerinin, haber kaynaklarının ve çevrimiçi içeriğin güvenilirliğini nasıl değerlendireceklerini öğrenmelidir. Bu onların yanlış bilgiye, dolandırıcılığa ve söylentilerin yayılması gibi bazı siber zorbalık türlerine kanmalarını önlemelerine yardımcı olur.
- Ebeveynleri dahil edin: Öğretmenler ve ebeveynler arasındaki işbirliği çok önemlidir. Öğretmenler, hem okulda hem de evde internet güvenliği uygulamalarının güçlendirilmesini sağlamak için ebeveynlerle görüşebilir. Ebeveynlere çocuklarını çevrimiçi ortamda nasıl koruyacakları konusunda kaynak ve rehberlik sağlayabilirler. Bu şekilde öğrencilerinin evdeki güvenliğini de arttırabilirler.
- Haberdar olun: Dijital ortam sürekli geliyor ve düzenli olarak yeni tehditler ortaya çıkıyor. Öğretmenler, öğrencilerini en son bilgilerden haberdar etmek için güncel internet güvenliği sorunları ve trendleri hakkında bilgi sahibi olmalıdır.

Özetle, öğretmenler öğrenciler arasında internet güvenliğinin geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Eğitimciler, dijital okuryazarlığı, siber güvenlik farkındalığını ve sorumlu çevrimiçi davranışı öğretim yöntemlerine entegre ederek, öğrencileri dijital dünyada güvenli bir şekilde gezinmek ve siber zorbalığı önlemek için gereken bilgi ve becerilerle donatabilir.

Öğretmenler Siber Zorbalara Nasıl Öğretebilir ve Danışmanlık Verebilir?

Siber zorbalığa karışan bireylere yönelik eğitim ve danışmanlık, bu zararlı davranışın ele alınmasında çok önemli bir husustur. Siber zorbaların genellikle eylemlerinin sonuçlarının farkında olmayan gençler olduğunu anlamak önemlidir. Siber zorbaları öğretmeye ve onlara danışmanlık yapmaya yönelik stratejiler şunlardır:

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324 / "LOG IN BACK THE REAL LIFE" 16



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

1. Farkındalığı artırın: Siber zorbalanın eylemlerinin başkaları üzerindeki etkisini anlamalarına yardımcı olarak başlayın. Siber zorbalığın hem duygusal hem de hukuki açıdan neden olduğu zararı göstermek için gerçek hayattan örnekler ve vaka çalışmaları kullanın.
2. Empati oluşturma egzersizleri: Kurbanlarının duygularını anlamalarına yardımcı olmak için siber zorbaları empati oluşturma egzersizlerine dahil edin. Onları incitici mesajların veya eylemlerin hedefi olsalardı nasıl hissedeceklerini hayal etmeye teşvik edin.
3. Dijital okuryazarlık eğitimi: Siber zorbalara dijital okuryazarlığı, sorumlu çevrimiçi davranışı ve başkalarının mahremiyetine ve internetteki sınırlara saygı duymanın önemini öğretin.
4. Sonuçları tartışın: Siber zorbalığın cezai suçlamalar ve hukuk davaları gibi potansiyel yasal sonuçlarını açıkça açıklayın. Üniversiteye kabul ve iş fırsatları da dahil olmak üzere gelecekleri üzerindeki etkiyi anlamalarına yardımcı olun. Ayrıca, eylemlerinin mağdurların ruh sağlığı üzerindeki sonuçlarını ele alın.
5. Onarıcı uygulamalar: Siber zorbalığın neden olduğu zararın onarılmasına odaklanan onarıcı adalet uygulamalarını uygulayın. Siber zorbalı eylemlerinin sorumluluğunu almaya, kurbanlarından özür dilemeye ve durumu düzeltmeye teşvik edin.
6. Çatışma çözme becerileri: Siber zorbalanın çatışmaları ele almanın yapıcı yollarını bulmalarına ve tacize başvurmadan duygularını ifade etmelerine yardımcı olmak için çatışma çözümü ve etkili iletişim becerileri konusunda eğitim sağlayın.
7. Danışmanlık hizmetleri: Siber zorbalara, öfke, hayal kırıklığı veya akran baskısı gibi davranışlarının altında yatan nedenleri araştırmak için danışmanlık





**Funded by
the European Union**

hizmetleri sunun. Duygularını ve endişelerini tartışabilecekleri güvenli bir alan sağlayın.

8. İlerlemeyi izleyin: Danışmanlık ve eğitim programlarına katılırken siber zorbalığın ilerlemesini sürekli izleyin. Tutum ve davranışlarının iyiye doğru değişip değişmediğini değerlendirin.

Siber zorbalara yönelik eğitim ve danışmanlık hizmetlerine kişisel gelişim hedefiyle yaklaşmak çok önemlidir. Doğru rehberlik ve destekle siber zorbalığa karışan bireyler daha iyi seçimler yapmayı öğrenebilir ve topluluklarına olumlu katkıda bulunabilir.

Öğretmenlere Yönelik Müdahale Yöntemleri

Siber zorbalık vakalarına etkili bir şekilde müdahale etmek, zararı durdurmak ve hem mağdurlara hem de faillere destek sağlamak açısından çok önemlidir. Okullar ve eğitimciler tarafından kullanılabilecek çeşitli müdahale yöntemleri şunlardır:

- Derhal harekete geçin: Bir siber zorbalık olayı bildirildiğinde veya fark edildiğinde, bu durumu ele almak için derhal harekete geçin. Bu, ilgili kişilerle, ebeveynlerle veya vasilerle iletişime geçmeyi ve durumun ciddiyetini değerlendirmeyi içerebilir.
- Soruşturmalar yürütün: Kanıt toplamak için siber zorbalık olaylarını kapsamlı bir şekilde araştırın. Bu, gerçeklerin belirlenmesine yardımcı olabilecek ekran görüntülerinin, zaman damgalarının ve diğer dijital kayıtların toplanmasını içerebilir. Öğretmen bunun kendi sorumluluğunda değil de okul yönetiminin sorumluluğunda olduğunu düşünüyorsa, sorumlu kişilerin soruşturma yapmasını sağlamalıdır.





**Funded by
the European Union**

- İlgili taraflarla tanışın: İlgili tüm tarafların ebeveynlerini veya velilerini bilgilendirin. Olayı onlarla tartışın ve sorunu çözmek ve gelecekte meydana gelebilecek olayları önlemek için bir plan üzerinde işbirliği yapın.
- Sonuçları uygulayın: Siber zorbalığın şiddetine ve sıklığına bağlı olarak, fail için disiplin cezaları, ayrıcalık kaybı veya danışmanlık gibi uygun sonuçları uygulayın. Sonuçların adil ve okul politikalarıyla tutarlı olduğundan emin olun.
- Arabuluculuk: Daha az ciddi durumlarda, mağdur ile zorba arasında, eğitilmiş bir danışman veya arabulucunun kolaylaştıracacağı arabuluculuk oturumlarını düşünün. Bu yaklaşım, her iki tarafın da birbirinin bakış açısını anlamasına ve çözüme yönelik çalışmasına yardımcı olabilir.
- Durumu izleyin: Zorbalığın durdurulmasını ve mağdurun daha fazla zarar görmemesini sağlamak için durumu sürekli izleyin. Çevredekileri devam eden tacizi bildirmeye teşvik edin.
- Bir güvenlik planı oluşturun: Mağduru çevrimiçi ve çevrimdışı korumaya yönelik adımların yanı sıra gelecekteki olaylarla başa çıkma stratejilerini içeren bir güvenlik planı geliştirmek için mağdur ve ebeveynleriyle işbirliği yapın.
- Onarıcı adalet: Siber zorbalığın neden olduğu zararı onarmaya, empatiyi teşvik etmeye ve mağdur ile fail arasında uzlaşmayı kolaylaştırmaya odaklanan onarıcı adalet yaklaşımlarını keşfedin.

Müdahale yöntemlerinin mağdurun güvenliğine ve refahına öncelik vermesi ve aynı zamanda siber zorbalık davranışını tetikleyebilecek altta yatan sorunları da ele alması gerektiğini unutmayın. Etkili müdahale, gelecekteki olayların önlenmesine ve tüm öğrenciler için daha güvenli bir çevrimiçi ortam yaratılmasına yardımcı olabilir.





**Funded by
the European Union**

Siber Zorbalığı Etkili Bir Şekilde Ele Almak İçin Pedagojik Davranış

Eğitim bağlamında pedagojik davranış, eğitimcilerin öğrencilerin öğrenmesini ve gelişimini kolaylaştırmak için kullandıkları eylemleri, stratejileri ve yaklaşımları ifade eder. Eğitimcilerin siber zorbalığı etkili bir şekilde ele almak için sergileyebilecekleri bazı pedagojik davranışlar şunlardır:

- Açık diyalog ve iletişim: Öğrencilerle açık ve dürüst iletişimi teşvik edin. Öğrencilerin siber zorbalık deneyimleri de dahil olmak üzere endişelerini rahatlıkla tartışabilecekleri güvenli bir alan yaratın.
- Aktif dinleme: Aktif dinleme, birisi konuştuğunda tüm dikkatinizi vermeniz, konuşmacının duygularını onaylamanız, sorular sormanız ve deneyimleriyle empati kurmanız anlamına gelir. Öğrenciler siber zorbalığa ilişkin endişelerini dile getirdiklerinde aktif dinleme alıştırmaları yapın.
- Olumlu davranış modelleme: Eğitimciler olumlu ve saygılı çevrimiçi davranış modelleyerek örnek olarak liderlik etmelidir. Bu, öğrencilerin takip etmesi gereken bir standart belirler.
- Çatışma çözme becerileri: Çatışma çözme becerilerini uygulayın ve öğrencilerinize bunları öğretin.
- Sürekli eğitim: Siber zorbalıkla ilgili en son trendler ve sorunlar hakkında güncel bilgi edinin. Bu alandaki bilgi ve becerilerinizi geliştirmek için mesleki gelişim oturumlarına ve atölye çalışmalarına katılın.

6. Öğrencilerin Rolü

Okullarda siber zorbalık söz konusu olduğunda öğrenciler önemli bir rol oynamaktadır, çünkü bir okulda siber zorbalık varsa, öğrenciler genellikle siber zorbalığın failleri ve siber zorbalığın kurbanlarıdır. Bu onların büyük bir sorumluluğa





**Funded by
the European Union**

sahip olduğu ve bir bakıma siber zorbalığın gerçekleşip gerçekleşmeyeceğine karar verdikleri anlamına geliyor.

Öğrenciler siber zorbalığa ilişkin kendilerine verilen her türlü bilgiye ellerinden geldiğince dikkat etmeye çalışmalıdır. Ayrıca okullarının siber zorbalığa ilişkin politikalarının da farkında olmalıdırlar.

Ancak en önemlisi siber zorbalığa tanık olduklarında ya da bizzat yaşadıklarında bunu bildirmeleri. Siber zorbalığa tanık olmaları veya deneyimlemeleri halinde, siber zorbalığın bitip bitmeyeceğı, saldırgan açısından sonuçlarının olup olmayacağı, mağdurun siber zorbalıktan ne kadar güçlü etkileneceğı ve zararlı içeriğın ne kadar olacağı konusunda belirleyici rol oynamaktadırlar. yayılabilir.

7. Siber Zorbalık Mağdurları için İpuçları

Siber zorbalık mağdurları sıklıkla zorlu ve üzücü durumlarla karşı karşıya kalır. Yine de siber zorbalıkla yüzleşmelerine yardımcı olabilecek ipuçları var.

Siber zorbalığın mağdurları sakın kalmalı ve faillere yanıt vermekten kaçınmalıdır. Siber zorbaya misilleme yapmak veya onunla etkileşime geçmek cazip gelebilir, ancak bu genellikle durumu daha da kötüleştirir. İncitici mesajlara veya gönderilere yanıt vermekten kaçınmalıdırlar. Örneğın hobilerle ilgilenerek ve arkadaşlarınız ve ailenizle vakit geçirerek dikkatinizin dağılmasına yardımcı olabilir.

Siber zorbalık mağdurlarının siber zorbalığa ilişkin kanıtları belgelemesi de oldukça önemlidir. Bu, ekran görüntülerinin alınmasını ve mesajlar, yorumlar veya gönderiler





**Funded by
the European Union**

dahil her türlü kanıtın tercihen USB bellek gibi harici bir cihaza kaydedilmesini içerir. Kanıtları belgeledikten sonra siber zorbayı engellemeli ve rapor etmelidirler.

Siber zorbalık mağdurları ayrıca yalnız olmadıklarını ve durumu kendi başlarına halletmeleri gerekmediğini unutmamalıdır. Başlarına gelenler hakkında güvendikleri biriyle, tercihen güvendikleri bir yetişkinle konuşmaktan çekinmemelidirler. Tanıdıkları veya kendilerini tanıyan biriyle konuşmak istemezlerse gençlik danışmanlığı ekipleri ve yardım hatları gibi kaynaklardan tavsiye alabilirler. Ek olarak, siber zorbalık mağdurları, eğer siber zorbalık ruh sağlıklarına zarar veriyorsa, ruh sağlığı uzmanlarından veya danışmanlardan yardım almak gibi profesyonel yardım almaktan çekinmemelidir.

Son olarak, siber zorbanın yaptıklarını tekrarlamaması için eylemlerinden dolayı ceza alması şarttır. Okul bağlamında bu, siber zorbalığa maruz kalan öğrencilerin siber zorbalık hakkında bir öğretmenle veya okul yönetimiyle konuşması gerektiği anlamına gelir. İlk başta onlara inanılmasa bile, sebat etmeleri ve onları desteklemeye hazır birini bulana kadar diğer öğretmenlerle konuşmaları önemlidir. Siber zorbalığın kurbanı için deneyimleri hakkında konuşmak, yarattığı duygusal etki nedeniyle son derece zorlayıcı ve duygusal açıdan yorucu olacaktır. Ancak yine de pes etmemeleri gerekiyor. Uzun vadede buna değecektir.





**Funded by
the European Union**

8. Ders Planları

Bölüm 6 – Ders Planı 1: "Siber Zorbalık Zorbalığın Dinamiklerini Nasıl Değiştirdi"

Amaç: Zorbalığın siber zorbalığa doğru evrimini araştırmak, etkisini anlamak ve önleme stratejilerini tartışmak.

Süre: 60 dakika

Giriş (10 dakika):

- Zorbalığı tanımlayın ve siber zorbalık kavramını tanıtın.
- Geleneksel zorbalıktan dijital çağda siber zorbalığa geçişi tartışın.

Siber Zorbalığın Evrimi (15 dakika):

- Teknolojinin zorbalığın dinamiklerini nasıl değiştirdiğini keşfedin.
- Siber zorbalık olaylarının anonimliğini, kapsamını ve potansiyel ciddiyetini tartışın.

Bireyler Üzerindeki Etki (15 dakika):

- Siber zorbalığın mağdurlar üzerindeki duygusal, psikolojik ve sosyal etkisini inceleyin.
- Etkilenenlerin karşılaştığı uzun vadeli sonuçları ve zorlukları tartışın.

Önleyici Stratejiler (10 dakika):

- Olumlu bir çevrimiçi kültür yaratmak için önleyici tedbirler ve stratejiler uygulayın.
- Dijital okuryazarlığın ve sorumlu çevrimiçi davranışın önemini tartışın.





**Funded by
the European Union**

İnteraktif Etkinlik (5 dakika): Öğrencileri siber zorbalık senaryolarını belirleme ve ele alma konusunda kısa bir tartışma veya etkinliğe dahil edin. Öğrencileri değişen dinamiklere ilişkin bakış açılarını paylaşmaya teşvik edin.

Sonuç ve Düşünme (5 dakika):

- Önemli noktaları özetleyin ve öğrencileri teknolojinin zorbalık dinamikleri üzerindeki etkisi üzerinde düşünmeye teşvik edin.
- Güvenli bir çevrimiçi ortamın geliştirilmesinde bireylerin rolünün vurgulanması.

Ev ödevi:

- Öğrencilerden medyada bildirilen siber zorbalık olaylarını araştırmalarını ve örneklerini sunmalarını isteyin.
- Kişilerarası ilişkileri şekillendirmede teknolojinin rolü üzerine düşünmeyi teşvik edin.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 6- Ders Planı 2: "Okullarda Siber Zorbalık"

Amaç: Eğitim ortamlarında siber zorbalığın yaygınlığını anlamak, belirtilerini araştırmak ve önleyici tedbirleri tartışmak.

Süre: 70 dakika

Giriş (10 dakika):

- Siber zorbalığı ve taciz, siber taciz ve dedikodu yayma dahil olmak üzere çeşitli biçimlerini tanımlayın.
- Okullarda siber zorbalığa karşı mücadelenin kendine özgü zorluklarını tartışın.

İstatistikler ve Gerçek Durumlar (20 dakika):

- Okullardaki siber zorbalık olaylarına ilişkin istatistikler sunun.
- Siber zorbalığın öğrenciler üzerindeki etkisini göstermek için gerçek hayattan örnekler paylaşın.

Okul Politikaları ve Raporlama (15 dakika):

- Siber zorbalığa ilişkin mevcut okul politikalarını keşfedin.
- Raporlama mekanizmalarını ve öğrencilerin ve öğretmenlerin olayların ele alınmasındaki rolünü tartışın.

Önleyici Eğitim (10 dakika):

- Siber zorbalığın önlenmesini müfredata entegre etmenin önemini tartışın.
- Dijital vatandaşlığı teşvik etmek için mevcut eğitim programlarını ve kaynakları keşfedin.





**Funded by
the European Union**

İnteraktif Senaryo Analizi (5 dakika):

- Tartışma için varsayımsal siber zorbalık senaryoları sunun.
- Öğrencileri durumları analiz etmeye ve uygun yanıtlar önermeye teşvik edin.

Sonuç ve Düşünme (10 dakika):

- Önemli noktaları özetleyin ve okul topluluğunun kolektif sorumluluğunu tartışın.
- Öğrencileri, güvenli ve saygılı bir okul ortamı yaratmadaki rolleri üzerinde düşünmeye teşvik edin.

Ev ödevi:

- Öğrencilere, okullarda uygulanan siber zorbalığı önleme programları hakkında araştırma yapma ve bilgi sunma görevi verin.
- Onları mevcut önleyici tedbirlerin etkinliği üzerinde düşünmeye teşvik edin.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 6- Ders Planı 3: "Siber Zorbalıkla Mücadelede Öğretmenlerin Rolü"

Amaç: Okullarda siber zorbalık olaylarının önlenmesinde ve ele alınmasında öğretmenlerin önemli rolünü keşfetmek.

Süre: 60 dakika

Giriş (10 dakika):

- Güvenli ve saygılı bir öğrenme ortamı sağlamada öğretmenlerin sorumluluklarını tartışın.
- Siber zorbalığın ortaya çıkardığı spesifik zorlukları ve öğretmen müdahalesinin önemini tanıttın.

Öğrenci Dinamiklerini Anlamak (15 dakika):

- Öğrenciler arasında siber zorbalığa katkıda bulunabilecek sosyal dinamikleri keşfedin.
- Öğretmenlerin siber zorbalık belirtilerini tespit edebilecekleri ve öğrencileri destekleyebilecekleri yolları tartışın.

Siber Zorbalığı Önleme Stratejileri (15 dakika):

- Sınıflarda siber zorbalığı önlemek için proaktif stratejiler uygulayın.
- Sınıf tartışmalarının, dijital okuryazarlık eğitiminin ve olumlu bir çevrimiçi kültürün teşvik edilmesinin rolünü tartışın.

Öğretmen-Öğrenci İletişimi (10 dakika):

- Öğretmenler ve öğrenciler arasındaki açık iletişimin önemini vurgulayın.





**Funded by
the European Union**

- Öğrencilerin olayları rahatça rapor edebilecekleri güvenli bir alan yaratmaya yönelik stratejileri tartışın.

İnteraktif Rol Oynama (5 dakika):

- Öğrencilerin siber zorbalıkla ilgili senaryoları canlandırdığı bir rol yapma etkinliği gerçekleştirin.
- Farklı durumlarda etkili öğretmen tepkileri üzerine tartışmayı teşvik edin.

Sonuç ve Düşünme (5 dakika):

- Siber zorbalıkla mücadelede öğretmenin rolünü özetleyin.
- Öğrencileri, öğretmenlerin destekleyici bir öğrenme ortamı yaratmada yaratabilecekleri etki üzerinde düşünmeye teşvik edin.

Ev ödevi:

- Öğrencileri, siber zorbalık olaylarını ele alma konusundaki deneyimleri hakkında bir öğretmen veya okul danışmanı ile röportaj yapmaları için görevlendirin.
- Öğretmen katılımı için ek stratejiler önermeleri konusunda onları teşvik edin.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 6- Ders Planı 4: "Siber Zorbalıkla Mücadelede Öğrencilerin Rolü"

Amaç: Öğrencileri, okul topluluklarında siber zorbalığı önleme ve ele alma konusunda aktif bir rol almaya teşvik etmek.

Süre: 60 dakika

Giriş (10 dakika):

- Olumlu ve saygılı bir okul ortamı yaratmada öğrencilerin kolektif sorumluluğunu tartışın.
- Siber zorbalıkla mücadelede akran müdahalesi kavramının tanıtılması.

Empati ve Saygıyı Anlamak (15 dakika):

- Çevrimiçi etkileşimlerde empati ve saygının önemini keşfedin.
- Öğrencilerin olumlu bir dijital kültürün geliştirilmesine nasıl katkıda bulunabileceklerini tartışın.

Seyirci Müdahalesi (15 dakika):

- Siber zorbalık durumlarında seyircilerin rolünü tartışın.
- Öğrencilerin güvenli bir şekilde müdahale etmeleri ve akranlarını desteklemeleri için stratejiler keşfedin.

Öğrenci Liderliğindeki Girişimler (10 dakika):

- Öğrencileri beyin fırtınası yapmaya ve siber zorbalıkla mücadele için öğrenci liderliğindeki girişimler önermeye teşvik edin.
- Farkındalık kampanyalarının, çalıştayların veya akran mentorluğu programlarının potansiyel etkisini tartışın.





**Funded by
the European Union**

İnteraktif Grup Etkinliği (5 dakika):

- Siber zorbalığa karşı posterler veya dijital kampanyalar oluşturmak için öğrencileri gruplara ayırın.
- Olumlu bir çevrimiçi kültürün desteklenmesinde yaratıcılığı ve etkili mesajlaşmayı teşvik edin.

Sonuç ve Düşünme (5 dakika):

- Siber zorbalıkla mücadelede öğrencilerin rolünü özetleyin.
- Öğrencileri saygılı ve kapsayıcı bir okul topluluğuna aktif olarak nasıl katkıda bulunabilecekleri konusunda düşünmeye teşvik edin.

Ev ödevi:

- Öğrencileri, olumlu çevrimiçi davranışları teşvik etme konusunda kişisel bir taahhüt veya taahhüt oluşturmaları için görevlendirin.
- Onları bir sınıf tartışmasında veya sunumda sözlerini paylaşmaya teşvik edin.





**Funded by
the European Union**

Bölüm 6- Ders Planı 5: "Siber Zorbalık Mağdurlarını Güçlendirmek"

Amaç: Siber zorbalık mağdurlarına, siber zorbalık olaylarıyla başa çıkmaları ve bunları ele almaları için pratik ipuçları ve stratejiler sağlamak.

Süre: 75 dakika

Giriş (10 dakika):

- Mağdurları desteklemenin önemini vurgulayarak siber zorbalığın yaygınlığını ve etkisini tartışın.
- Dersin amacını tanıttın: Mağdurları siber zorbalıkla etkili bir şekilde baş edebilecek araçlarla güçlendirmek.

Siber Zorbalığı Anlamak (15 dakika):

- Siber zorbalığı tanımlayın ve taciz, siber taciz ve dedikodu yayma dahil olmak üzere çeşitli biçimlerini tartışın.
- Siber zorbalığın mağdurlar üzerindeki duygusal, psikolojik ve sosyal etkisini keşfedin.

Siber Zorbalıkla Başa Çıkma İpuçları (20 dakika):

- Siber zorbalıkla başa çıkmak için aşağıdakiler gibi pratik stratejiler sunun:
- Zorbayı görmezden gelmek veya engellemek: Mağdurları zorbayla etkileşime girmekten kaçınmaya ve onları sosyal medya platformlarında engellemeye teşvik edin.





**Funded by
the European Union**

- Destek aramak: Destek için güvendiğiniz arkadaşlara, aile üyelerine veya okul danışmanlarına ulaşmanın önemini vurgulayın.
- Kanıtların belgelenmesi: Mağdurlara, raporlamaya kanıt olarak ekran görüntüleri, mesajlar ve e-postalar da dahil olmak üzere siber zorbalık olaylarının kayıtlarını tutmalarını tavsiye edin.
- Teknolojiye ara vermek: Kişisel bakıma ve zihinsel sağlığa odaklanmak için sosyal medyaya ve diğer çevrimiçi platformlara ara vermenizi önerin.
- Kişisel bakım uygulamak: Mağdurları egzersiz, hobiler ve sevdikleriyle vakit geçirmek gibi rahatlamayı ve stresi azaltmayı teşvik eden faaliyetlere katılmaya teşvik edin.

Rol Oynama Senaryoları (15 dakika):

- Öğrencileri küçük gruplara ayırın ve her gruba rol oynama için bir siber zorbalık senaryosu verin.
- Öğrencileri, etkili başa çıkma stratejilerine odaklanarak ve destek arayarak hem mağdurun hem de çevredekilerin tepkilerini harekete geçirmeye teşvik edin.

Tartışma ve Düşünme (10 dakika):

- Kullanılan başa çıkma stratejilerinin etkililiğine odaklanarak, rol yapma senaryoları üzerine bir sınıf tartışması başlatın.
- Öğrencileri siber zorbalıkla başa çıkma konusunda kendi deneyimlerini ve içgörülerini paylaşmaya teşvik edin.

Sonuç (5 dakika):

- Siber zorbalıkla başa çıkmak için tartışılan temel ipuçlarını ve stratejileri özetleyin.
- Siber zorbalık olaylarını ele almak için destek aramanın ve proaktif adımlar atmanın önemini yineleyin.





**Funded by
the European Union**

Ev ödevi:

- Öğrencileri, siber zorbalık olaylarıyla başa çıkmak ve bunları ele almak için kullanacakları stratejilerin ana hatlarını çizen kişisel bir siber zorbalık önleme planı oluşturmaları için görevlendirin.
- Daha fazla tartışma ve geri bildirim için öğrencileri bir sonraki derste önleme planlarını sınıfla paylaşmaya teşvik edin.



**Funded by
the European Union**

9. Vaka Çalışmaları

Vaka çalışmalarını tartışarak siber zorbalık senaryolarındaki ortak kalıpları ve ayrımları daha iyi anlayabiliriz. Öğrenciler siber zorbalık olarak sınıflandırılan örnekleri öğrenebilir ve siber zorbalığın doğurabileceği sonuçları öğrenebilirler. Vaka çalışmaları aynı zamanda daha etkili önleme ve müdahale stratejilerine de yol açabilir.

Vaka Çalışması 1: Siber Zorbalığın Çözümü: Mika'nın Dönüşümü Üzerine Bir Vaka Çalışması

Tanım:

Mika'nın (Siber) Mobbing Vakası'nda, sınıfında baskın bir konuma sahip olan ve sınıf lideri sayılabilecek Mika isimli altıncı sınıf öğrencisinin karıştığı bir durumla karşılaşıyoruz. Mika, Sebastian'ın resimlerini içeren aşağılayıcı bir fotoğraf kolajı oluşturarak sınıf arkadaşı Sebastian'a karşı siber zorbalığa girer. Bu kolajı tehdit edici bir sesli mesaj eşliğinde WhatsApp'taki sınıf sohbetinde yayınlıyor. Bazı sınıf arkadaşlarının içeriğe olumlu tepki vermesi, verilen zararı daha da artırıyor.

Araya girmek:

1. Kanıtların belgelenmesi: Sebastian'ın annesi, sohbeti siber zorbalığın kanıtı olarak belgeliyor.
2. İlk değerlendirme: Okul müdürü ve okul sosyal hizmet uzmanı, tehdidin ciddiyetini belirlemek için durumu araştırır. Ayrıca Mika ve Sebastian arasındaki kişilerarası ilişkiyi de değerlendiriyorlar.
3. Yüzleşme: Mika başlangıçta eylemlerinin ciddiyetini inkar eder ancak kanıtlarla yüzleşir. Eylemlerini kabul ediyor ancak onları küçümsemeye çalışıyor.

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324 / "LOG IN BACK THE REAL LIFE" 34



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

4. Güç kullanımından vazgeçilmesi: Mika, güç kullanmaktan kaçınmayı kabul eder ve yazılı bir ifadeyle bundan resmen vazgeçer.
5. Destek sağlamak: Sebastian'a okulda güvenliğini sağlamak için bir okul refakatçisi teklif edilir.

Çatışmanın Düzenlenmesi:

1. Çatışma analizi: Okul ekibi çatışmayı kişisel, kişilerarası, kurumsal, sistemik ve ebeveynleri kapsayan çeşitli düzeylerde analiz eder.
2. Sistemik kısa müdahale (SBI): Sistemik sorunları çözmek için sınıf grubu içinde Sistemik Kısa Müdahale gerçekleştirilir. Bu, öğrencilerin siber zorbalığı ve beraberinde getirdiği olumsuz sonuçları öğrendiği, 45 ila 90 dakika süren küçük bir atölye çalışmasıdır.
3. Aracılı özür: Mika ve Sebastian arasında, Mika'nın yaptıklarından dolayı özür dilediği, hatasını kabul ettiği ve pişmanlığını ifade ettiği aracılı bir konuşma gerçekleşir. Sebastian özrü kabul eder.
4. Tazminat ve sorumluluk: Mika'ya yaptıklarını telafi etme seçeneği sunulur. Okul sorumlusu olarak on iki saat gönüllü çalışmayı kabul eder ve sınıfından yazılı ve sözlü bir özür sunarak suçuna ve bunun sınıf uyumu üzerindeki etkisine değinir.
5. Ebeveyn katılımı: Tüm önlemler hem Mika hem de Sebastian'ın ebeveynleriyle tartışılmaktadır.

Sonuç:

Zamanla Mika ve Sebastian arasında herhangi bir tartışmanın ya da sınıf sohbetinde siber zorbalık olaylarının yaşanmadığı gözlemleniyor. Sınıftaki öğrenciler de uygun davranış sürdürme konusundaki gönüllü taahhütlerine bağlı kalırlar. Bu vaka,





**Funded by
the European Union**

okullarda siber zorbalık olaylarını ele almak için koordineli ve çok yönlü bir yaklaşımın önemini vurgulamaktadır.





**Funded by
the European Union**

Vaka Çalışması 2: Siber Zorbalığı Çözmek: Sarah'nın Mücadelesine İlişkin Bir Vaka Çalışması

Tanım:

Sarah, başta Instagram olmak üzere sosyal medya platformlarında vakit geçirmekten hoşlanan 16 yaşında bir lise öğrencisidir. Okulda bir grup arkadaşı var ve çeşitli çevrimiçi topluluklarda aktif. Bir gün, Instagram paylaşımlarında bir dizi incitici yorum ve mesaj fark eder ve "git buradan" ve "kimse seni sevmiyor" yazan isimsiz mesajlar alır.

Sarah, siber zorbalık nedeniyle kendini yıkılmış ve endişeli hissediyor. Giderek içine kapanıyor, hobilerine olan ilgisini kaybediyor ve notları düşmeye başlıyor. Durumu en yakın arkadaşına anlatıyor ancak durumu daha da kötüleştirme korkusuyla bunu ailesiyle veya öğretmenleriyle paylaşmaktan çekiniyor.

Soruşturma sonucunda, Sarah'nın sınıf arkadaşlarından bazılarının siber zorbalığın arkasında olduğu ortaya çıkar. Motivasyonları arasında kıskançlık ve akran grupları içindeki kişisel çatışmalar yer alır. Sarah'ı hedef almanın onları daha popüler kılacağına inanıyorlar.

Çatışmanın Düzenlenmesi:

Sarah'nın en iyi arkadaşı, onu güvendiği bir öğretmenle siber zorbalık hakkında konuşmaya teşvik eder. Öğretmen, olayları okul yönetimine bildirir ve okul yönetimi derhal soruşturma başlatır. Okul ayrıca Sarah'ya siber zorbalığın duygusal etkisiyle başa çıkmasına yardımcı olacak bir danışmana erişim sağlıyor. Okul, zorbalığa karşı





**Funded by
the European Union**

politikaları uyarınca faillere karşı disiplin tedbirleri alır. Ayrıca Sarah'nın ebeveynleri, siber zorbalığın sorumlularına karşı yasal işlem başlatmayı düşünüyor.

Çözüm:

Bu vaka, siber zorbalık olaylarının ele alınmasıyla ilgili yasal ve etik karmaşıklıkları vurgulamaktadır. Bu, siber zorbalığın mağdurlar için ciddi duygusal ve psikolojik sonuçlar doğurabileceğini gösteriyor; siber zorbalığa karşı mücadelede öğrenciler, ebeveynler ve öğretmenler arasındaki açık iletişimin şart olduğunu; okulların siber zorbalığı ele almak ve önlemek için açık politikaları olması gerektiğini ve okullarda meydana gelen siber zorbalığı ele almanın okul, ebeveynler, öğretmenler ve öğrencileri içeren işbirlikçi bir çaba gerektirdiğini.





**Funded by
the European Union**

Örnek Olay 3: "Kırık Adımlar: Hedefli Siber Zorbalığın Maliyeti"

Tanım:

Mark dokuzuncu sınıfta ve bale dansını seviyor. Bu nedenle akranlarından bir grup onu siber zorbalık yoluyla hedef alıyor. Ona tehdit mesajları gönderiyor, onun hakkında asılsız söylentiler yayıyor (cinselliği ve aşk hayatıyla ilgili söylentiler dahil) ve itibarını zedelemek için adına sahte bir çevrimiçi profil oluşturuyorlar. Mark, internette sürekli yaşanan zorbalıkla başa çıkabilmek için bale yapmayı bırakıyor ve okuldaki diğer insanlara kaba ve saygısız davranmaya başlıyor; eğer korkutucu davranırsa zorbalığın durabileceğini düşünüyor. Başka bir öğrenci Betty, Mark'ın kendisine kötü davrandığını öğretmene bildirir.

Araya girmek:

Öğretmen, Mark'la davranışındaki ani değişiklik hakkında konuşur, ancak Mark ona siber zorbalık hakkında hiçbir şey söylemez ve eylemlerini açıklamayı reddeder. Öğretmenin Mark'ın ebeveynleriyle konuşmak için bir veli toplantısı düzenlemesinin nedeni budur. Mark'ın ebeveynleri öğretmene, Mark'ın kendilerine siber zorbalığı anlattığını ancak durumdan bunaldıkları için ne yapacaklarını bilmediklerini söyler. Devamında Mark, kötü davranışlarından dolayı disiplin cezası alıyor ve faillerin kimlikleri bilinmediği için öğretmen sınıfa sistematik bir kısa müdahale düzenliyor.

Sonuç:

Siber zorbalık sona erer, ancak Mark, hobileri nedeniyle bir kez daha zorbalığa uğrama korkusu nedeniyle bir daha asla bale yapmayı denemez.

Çözüm:





**Funded by
the European Union**

Siber zorbalık mağdurun ruh sağlığı üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir ve hatta mağdurun eskiden sevdiği şeylere olan ilgisini kaybetmesine neden olabilir. Ayrıca öğrencinin davranışları aniden olumsuz yönde değişirse onu dinlemek her zaman önemlidir. Değişikliğin arkasında bir neden olabilir ve öğrenci acı çekiyor olabilir. Ek olarak, mağdurun ve/veya failin ebeveynleriyle konuşmak, siber zorbalığı doğru şekilde ele almanın bir yolunu bulmaya yardımcı olabilir.





**Funded by
the European Union**

Örnek Olay 4: Bireysel Anlaşmazlık "Dijital Uyuşmazlık: Çevrimiçi Çatışmanın Dalgalanma Etkileri"

Tanım:

İklim değişikliğiyle ilgili bir sınıf tartışması sırasında Lucy ve Hannah, ülkelerinin iklim değişikliği politikalarının haklı olup olmadığı konusunda kavga etmeye başlar. Öğretmen anlaşmazlığı çözmeye çalışsa da Lucy ve Hannah bir anlaşmaya varamaz. Lucy, eve geldiğinde Hannah ve onun düşünceleri hakkında olumsuz bir Tweet yayınlayarak onu "aptal" ve "cahil" olarak nitelendirir. Yaklaşık 50.000 kişi tweeti görüyor ve yaklaşık 10.000 kişi onayını ifade ediyor. Giderek daha fazla insan Hannah'ya isimler takmaya ve onu Twitter'da taciz etmeye başlıyor. Ertesi gün okulda Hannah sosyal olarak izole olur. Fikrini söylemeyi bırakır ve artık derse katılmaz.

Araya girmek:

Hannah'nın derse katılımının azaldığını fark eden öğretmeni onunla konuşur ve Hannah ona olanları anlatır. Olayı hemen Hannah ve Lucy'nin ebeveynlerine anlatır. Ayrıca Twitter yazıyor ve onlardan Hannah'ya zorbalık yapan tweetleri silmelerini istiyor ki bunu yapıyorlar. Daha sonra Lucy ile konuşuyor. Ona siber zorbalığın tehlikesini açıklıyor ve Hannah'nın bakış açısını anlamasını sağlamaya çalışıyor.

Sonuç:

Lucy'nin olanlardan dolayı kendini kötü hissettiğini fark eden öğretmen, Lucy, Hannah ve kendisi arasında bir toplantı düzenler. Arabulucu rolünü üstlenir ve bu da Lucy ve Hannah'nın olay hakkında medeni bir şekilde konuşmasına yol açar. Ülkelerinin iklim değişikliği politikaları konusunda hâlâ anlaşamamaları da artık ikisi de birbirleriyle nazik bir şekilde konuşuyorlar. Lucy, Twitter'da paylaştığı şey nedeniyle





**Funded by
the European Union**

Hannah'dan özür diler. Lucy ayrıca Twitter'da bir özür yayınlayarak herkesi birbirine saygılı davranmaya teşvik ediyor.

Çözüm:

Bu vaka, internete aktarıldığında daha küçük bir çatışmanın (sınıftaki bir tartışma gibi) ne kadar hızlı tırmanabileceğini gösteriyor. Aynı zamanda empatinin ve diğer insanlara nezaketle davranmanın ne kadar önemli olduğunu da gösterir.





**Funded by
the European Union**

Vaka Çalışması 5: Yardım Bulma Zorlukları "Sessiz Mücadele: Siber Zorbalık ve Ruh Sağlığıyla Yüzleşmek"

Tanım:

Bir grup öğrenci, arkadaşları Jake'e sürekli siber zorbalık yapıyor. WhatsApp sınıf sohbetine onun utanç verici resimlerini gönderiyorlar, sınıftaki beyaz tahtaya "Jake aptal" gibi mesajlar yansıtıyorlar ve sosyal medya üzerinden onun hakkında söylentiler yayıyorlar. Zaten öğretmeniyle bu konuyu konuşmuştu ve öğretmen de tepki olarak sınıfta siber zorbalık hakkında bir konuşma yaptı. Buna rağmen öğrenci grubu durmuyor. Jake artık umutsuz durumda. Ek olarak, siber zorbalık Jake'in zihinsel sağlığını kaygı ve depresyon geliştirecek kadar etkiliyor; bu da okula gitmek, yemek yemek ve spor yapmak gibi günlük görevleri tamamlamayı onun için çok zorlaştırıyor.

Araya girmek:

Jake'in sınıfındaki bir öğrenci siber zorbalığa karşı bir şeyler yapmak istiyor. Jake'le konuşuyor ve onu okul müdürüne siber zorbalığı anlatması için motive ediyor. Okul müdürü, siber zorbalığın kısmen okulda meydana gelmesi ve bunun Jake'in ruh sağlığını ne kadar kötü etkilediğini görmesi nedeniyle hemen harekete geçer. Okul müdürü sınıfla şahsen konuşuyor ve ayrıca Jake'in sınıfındaki her öğrencinin okul danışmanı ile zorunlu bir toplantı yapmasını sağlıyor.

Sonuç:

Siber zorbalık yavaş yavaş dursa da Jake'in ruh sağlığı üzerindeki etkisi ciddi. Depresyon ve anksiyete nedeniyle sonraki yıllarda düzenli olarak psikoterapistle gidiyor. Günlük aktiviteleri tekrar yapabilmesi uzun zaman alır.

Sonuç:

Bu vaka, yardım almanın çoğu zaman zor olduğunu ancak yardım etmeye istekli





**Funded by
the European Union**

birinin her zaman bulunacağını göstermektedir. Bu aynı zamanda mağdurun ruh sağlığı açısından ne kadar ciddi sonuçlar doğurabileceğini de gösteriyor.





**Funded by
the European Union**

9. Referanslar

- Smith, PK, Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S. ve Tippett, N. (2008). Siber zorbalık: Ortaokul öğrencilerinde doğası ve etkisi. Çocuk Psikolojisi ve Psikiyatrisi Dergisi, 49(4), 376-385.
- Olweus, D. (1993). Okulda zorbalık: Bildiklerimiz ve yapabileceklerimiz. Blackwell.
- Raskauskas, J. ve Stoltz, AD (2007). Ergenler arasında geleneksel ve elektronik zorbalığa katılım. Gelişim Psikolojisi, 43(3), 564-575.
- Hinduja, S. ve Patchin, JW (2010). Zorbalık, siber zorbalık ve intihar. İntihar Araştırma Arşivleri, 14(3), 206-221.
- Patchin, JW ve Hinduja, S. (2018). Zorbalar okul bahçesinin ötesine geçiyor: Siber zorbalığa bir ön bakış. Gençlerde Şiddet ve Çocuk Adaleti, 6(2), 148-169.
- Tokunaga, RS (2010). Sizi okuldan eve kadar takip etmek: Siber zorbalık mağduriyetine ilişkin araştırmaların eleştirel bir incelemesi ve sentezi. İnsan Davranışında Bilgisayarlar, 26(3), 277-287.
- Kowalski, RM ve Limber, SP (2007). Ortaokul öğrencileri arasında elektronik zorbalık. Ergen Sağlığı Dergisi, 41(6), S22-S30.
- Slonje, R. ve Smith, PK (2008). Siber Zorbalık: Bir başka ana zorbalık türü mü? İskandinav Psikoloji Dergisi, 49(2), 147-154.
- Berger, C. ve Caravita, SC (2016). Sosyal ilişkilerin gelişiminde interaktif medyanın rolü. Dijital medyanın toplumsal etkisi üzerine araştırma el kitabı içinde (s. 396-413). IGI Küresel.
- Hinduja, S. ve Patchin, JW (2015). Okul bahçesinin ötesinde zorbalık: Siber zorbalığı önleme ve buna yanıt verme. Corwin Basın.





**Funded by
the European Union**

- Hinduja, S. ve Patchin, JW (2015). Okul bahçesinin ötesinde zorbalık: Siber zorbalığı önleme ve buna yanıt verme. Corwin Basın.
- Smith, PK, Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S. ve Tippett, N. (2008). Siber zorbalık: Ortaokul öğrencilerinde doğası ve etkisi. Çocuk Psikolojisi ve Psikiyatrisi Dergisi, 49(4), 376-385.
- Kowalski, RM, Limber, SP ve Agatston, PW (2008). Siber Zorbalık: Dijital çağda zorbalık. John Wiley ve Oğulları.
- Patchin, JW ve Hinduja, S. (2018). Zorbalar okul bahçesinin ötesine geçiyor: Siber zorbalığa bir ön bakış. Gençlerde Şiddet ve Çocuk Adaleti, 6(2), 148-169.

