

SOSYAL MEDYADA BEDEN ALGISI



Beden Algısıyla İlişkilendirilen Sosyal Medya Okuryazarlık Eğitim Programı

Program Değerlendirme Ve Analiz Raporu

Haziran 2024



Yazar ve Yayına Hazırlayan : Zübeyde Ayılmazer

Katkıda Bulunanlar : Begüm Özyer Meltem
Gökçe Karaçocuk
Yasemin Dut

Bu eğitim programı İstanbul Medipol Üniversitesi Görsel İletişim Tasarımı bölümü öğrencisi Zübeyde Ayılmazer tarafından bitirme projesi kapsamında Koza Platformu partnerliğinde oluşturulmuştur.

📍 Katip Mustafa Çelebi Mah. İstiklal Cad. Küçükparmakkapı Sk.
Topbaş Han No:2/9 Beyoğlu /İstanbul

🌐 koza.esitgelecek.org

✉ info@esitgelecek.org

📷 @kozaplatformu / @sosyalmedyadabedenalgisi



Mevcut Problem

“Sosyal medya kullanan genç kadınların sosyal medya okuryazarlığı artırılarak beden memnuniyetlerinde yükselme sağlanır mı?”

Sosyal Medya ve Beden Algısı

Sosyal medya, kullanıcıların genellikle idealize edilmiş veya düzenlenmiş görüntüleri paylaştığı bir platform olarak öne çıkmaktadır. Bu platformda kadınlar, sıkça karşılaştıkları "mükemmel, filtrelili" beden görüntüleri ile kendilerini karşılaştırmakta ve bu durum, beden memnuniyetsizliğine yol açabilmektedir. Sosyal medyada yayılan bu idealize edilmiş beden imgeleri, gerçek hayatta ulaşılamayacak standartlar belirleyerek, kadınların kendilerini yetersiz hissetmelerine sebep olabilmektedir.

Dijital Okuryazarlık

Dijital okuryazarlık, bireylerin dijital içerikleri anlama, yorumlama ve üretme yeteneğini ifade eder. Bu yetenek, sosyal medya kullanıcılarının görsel içerikleri daha eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirmelerine olanak tanır. Dijital okuryazarlığın yüksek olması, kullanıcıların içeriklerin manipüle edilmiş olabileceğini ve gerçek bir görüntü sunmadığını anlamalarına yardımcı olabilir. Bu bilinç düzeyi, sosyal medyada karşılaşılan baskıcı güzellik standartları ile başa çıkma konusunda da avantaj sağlar.

Literatür Araştırmaları ve Uzman Görüşleri

Genç kadınların dijital okuryazarlık seviyesinin düşük olmasının, beden memnuniyetsizliğini artırdığı belirlenmiştir. Uzmanlar, dijital okuryazarlığın artırılmasının, genç kadınların sosyal medyadaki idealize edilmiş görüntüleri eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirmelerine ve bu içeriklerin gerçek olmadığını anlamalarına yardımcı olabileceğini vurgulamaktadır. Bu bilinçlenme sürecinin, sosyal medyanın olumsuz etkilerini azaltmada önemli bir rol oynayabileceği düşünülmüştür.

Eğitim Programı Raporu

Sosyal Medya Okuryazarlığı ve Beden Algısı

Programın Amacı:

Eşit Gelecek Derneği - Koza Platformu iş birliğiyle yürütülen eğitim programı, genç kadınların sosyal medya kullanımında daha bilinçli ve eleştirel bireyler olmalarını sağlamak ve beden algılarını güçlendirmek amacıyla düzenlenmiştir. Bu kapsamda iki ana ders sunulmuştur: Sosyal Medya Okuryazarlığı Eğitimi ve Sosyal Medyanın Beden Algısı ile ilişkisi.

1. Ders: Sosyal Medya Okuryazarlık Eğitimi

Eğitimin İçeriği:

- Katılımcılara sosyal medya okuryazarlığının temel kavramları tanıtılmış ve bu konuda bilinçlenmeleri sağlanmıştır.
 - Sosyal medyanın bireyler ve toplum üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri tartışılmıştır.
 - Katılımcılara, sosyal medyada karşılaşılan manipüle edilmiş içerikleri nasıl tanıyacakları ve bu içerikleri eleştirel bir bakış açısıyla nasıl değerlendirecekleri öğretilmiştir.
 - Şirketlerin reklam amaçlı kullandıkları görüntülerin hangi tekniklerle oluşturulduğu konusunda bilgi verilmiştir.
 - Doğru ve bilinçli sosyal medya kullanımının nasıl olması gerektiği hakkında bilgiler sunulmuştur.
 - Sosyal medyanın zihinsel sağlık üzerindeki etkileri ve bu etkilerle başa çıkma yolları tartışılmıştır.
 - Sosyal medyada karşılaşılan içeriklerin kaynak ve güvenilirliğinin nasıl değerlendirileceği öğretilmiştir.
 - Sosyal medya içeriklerini üretirken ve tüketirken nelere dikkat edilmesi gerektiği hakkında bilgiler verilmiştir.
-

2. Ders: Beden Algısı ile İlişkisi

Eğitimin İçeriği:

- Katılımcılara toplumsal cinsiyet rollerine karşı çıkma ve güçlü, özgüvenli bir beden algısı geliştirme konusunda destek verilmiştir. Bu kapsamda, genç kızların kendi kimliklerini kabul etmeleri ve cinsiyetçi normlara meydan okumaları için motivasyonel konuşmalar düzenlenmiştir.
- Katılımcılara kendi değerlerini sosyal medya üzerinden değil, içsel özelliklerine dayanarak değerlendirmeyi öğrenmeleri sağlanmıştır. Bu bağlamda, beden imajı ve kendine güven üzerine etkinlikler ve tartışmalar yapılmıştır.
- Toplumun kadınlara ve erkeklere yönelik beklentilerinin sosyal medya üzerinde nasıl yansıtıldığına dair örnekler sunulmuştur.
- Sosyal medyada yayılan cinsiyetçi içeriklerin tanımlanması ve bu içeriklerin genç kızların beden algısını nasıl etkilediği üzerine tartışmalar yapılmıştır. Ayrıca, cinsiyetçi reklamların, filtrelerin ve güzellik standartlarının toplumsal cinsiyet rollerini nasıl pekiştirdiği üzerine farkındalık oluşturulmuştur.

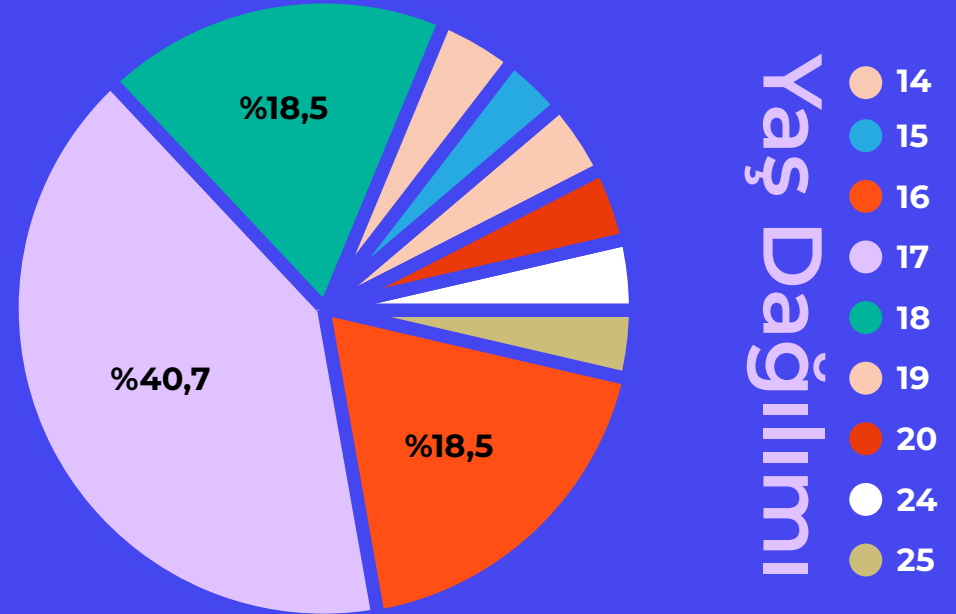
Yöntem

Raporun hazırlanma sürecinde, veri toplama yöntemi olarak **online anket** kullanılmıştır. Katılımcılara, eğitim öncesinde dijital okuryazarlıklarını ve beden memnuniyetlerini ölçmek için anket uygulanmıştır. Online olarak gönderilen ankete, **15-25 yaş arası toplam 27 genç kadın** katılmıştır. Anket formunun ilk kısmında, katılımcıların yaş ve eğitim bilgileri sorulmuş, ardından sosyal medya okuryazarlık seviyelerini ölçmek için sorular yer almıştır. Anketin ikinci kısmında ise beden algılarını ölçmeye yönelik sorular yöneltilmiştir.

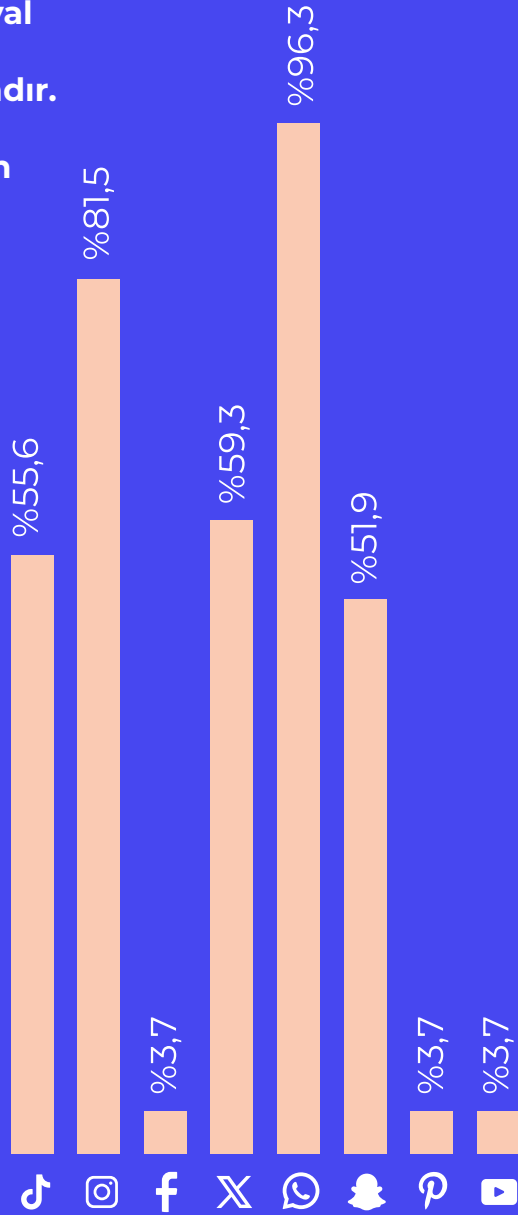
İlk Anketin Sonucu

27
Kadın

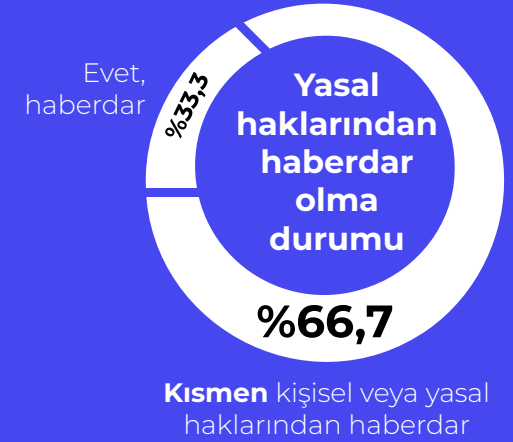
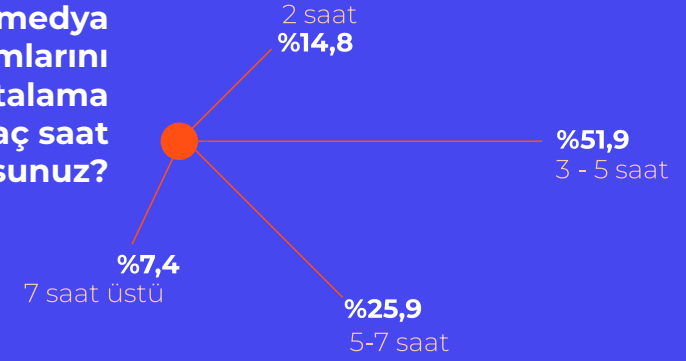
Sosyal medya kullanıcısı



Ankete katılanların tamamı sosyal medya kullanmaktadır. Kullanılan platformların dağılımı şu şekildedir:

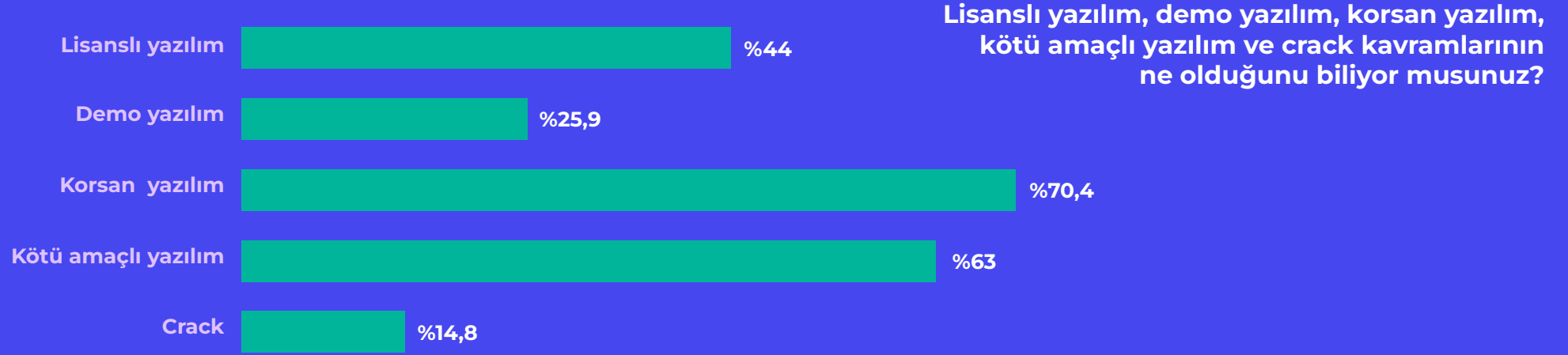


Sosyal medya platformlarını günde ortalama kaç saat kullanıyorsunuz?



%85,2

Dijital ortamlarda erişilen bilgilerin doğru olup olmadığını farklı kaynaklardan sorguluyor.



Dijital ortamlarda siber zorbalık (aşağılama, küfür, nefret söylemi vb.) ve istismar gibi davranışların etik ve yasal sorumluluklarını biliyor musunuz? sorusuna katılımcıların bir kısmı evet diğer kısmı kısmen derken %11'lik kısmı ise bilmediğini söyledi.

Güvenlik önlemleri konusunda

%63'ü
kısmen bilinçli

Dijital teknolojiler
yardımıyla çeşitli
imajları (fotoğraf, ses
kaydı ve video vb.)
değiştirip, yeni içerikler
yapıyor musunuz?

%59.3'ü hayır %40,7'si evet

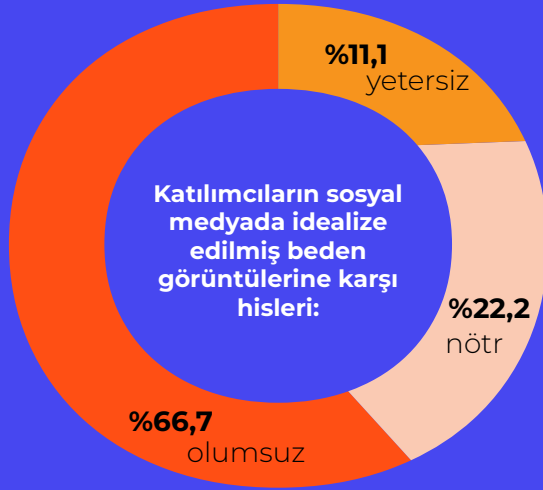
Programlama dillerinden (Java, C,
Visual Basic, PHP, vb.) en az birini
biliyor musunuz?



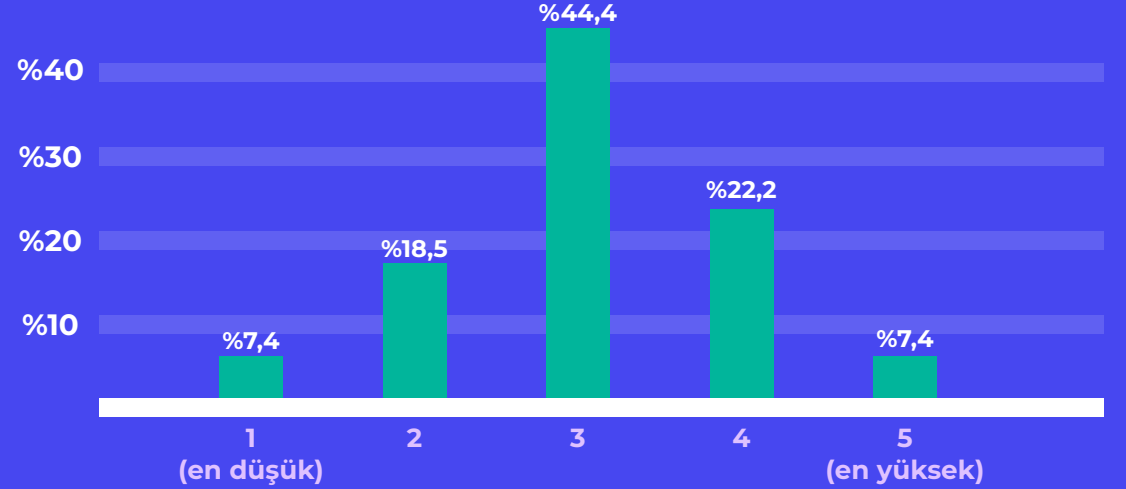
%77,8'i hayır demmiştir.

Katılımcıların internet içeriklerini paylaşırken veya tüketirken ön planda tuttıkları kriterlerde genel olarak şu başlıklar öne çıkmaktadır:

- Bazılarının herhangi bir kriteri yok
- Tüketim süresine dikkat
- Beğenip beğenmeme
- Gizlilik
- Doğruluk ve kalite
- Kişisel gelişime katkı
- Ahlak kuralları



Kendi vücut şeklinizle ilgili hissettiğiniz memnuniyet kaçtır?



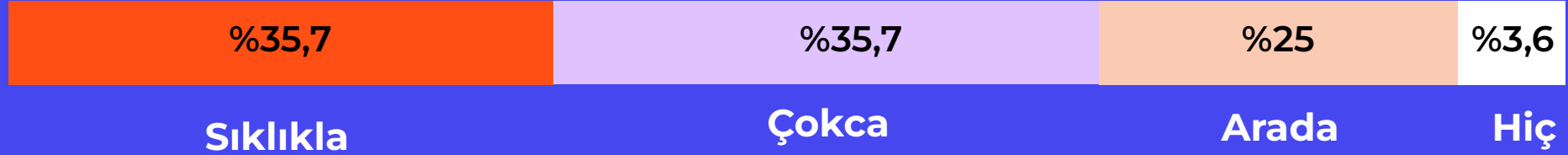
Başkalarının sizin bedeninizle ilgili düşüncelerini önemser misiniz?

%57,1
Kısmen önemsiyor

%32,1
Evet, önemsiyor

%10,7
Hayır, önemsemiyor

Görünüş Hakkında Düşünme Sıklığı



%74,1 Bedenini başkalarıyla kıyaslıyor.

Medyanın Güzellik Standartları Hakkındaki Düşünceleri

Katılımcıların büyük çoğunluğu, medyanın dayattığı güzellik standartlarını olumsuz buluyor. İfadeler genellikle bu standartların gerçekçi olmadığını, insanları olumsuz etkilediğini ve psikolojik baskı yarattığını belirtiyor.

Beden Algısını Etkileyen Faktörler

Sosyal medya, çevre ve toplum baskısı, zayıf ve sağlıklı görünümün idealize edilmesi, ebeveynlerin tutumları, arkadaşlar ve sosyal çevre olarak cevap verilmiştir.

Beden Algısını Olumlu Yönde Etkilemek İçin Yaptıkları

Diyet, sosyal medyaya ara vermek, spor ve egzersiz, makyaj ve korse kullanımı, kendine olumlu sözler söylemek, sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı benimsemek gibi cevaplar gelmiştir.

Genel Değerlendirme

Anket sonuçları, katılımcıların sosyal medya kullanımının oldukça yoğun olduğunu ve bu platformlarda geçirilen sürenin günde 3-5 saat arasında yoğunlaştığını göstermektedir. Dijital haklar ve güvenlik bilinci kısmen yüksekken, bilgi doğrulama konusunda büyük çoğunluk dikkatli davranmaktadır. Ancak gelen cevaplar arasında bilgi güvenliği konusunda bilgi eksikliği gözlemlenmiştir. Siber zorbalık ve yasal sorumluluklar hakkında bilgi sahibi olanların oranı yüksektir, ancak yine de eksiklikler mevcuttur.

Medyanın dayattığı güzellik standartları, katılımcıların çoğunluğu tarafından olumsuz bulunmakta ve bireyler üzerinde psikolojik baskı yaratmaktadır. Bu standartlar, özellikle beden algısı üzerinde olumsuz etkiler yaratmakta ve bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamasına yol açmaktadır. Bununla birlikte, katılımcılar beden algılarını olumlu yönde etkilemek için çeşitli yöntemler kullanmakta, ancak bu konuda hala destek ve farkındalığın artırılması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Not: Katılımcıların, bir kısmının bazı sorularda eğitim öncesinde bilgi sahibi olduğunu düşündükleri, ancak eğitimi aldıktan sonra ilk ankette bazı sorulara objektif cevap veremedikleri gözlemlenmiştir. Bu nedenle, ilk anket ön araştırma amaçlı kullanılmış olup, ikinci anketteki yanıtlar dikkate alınmıştır.

İkinci Anketin Sonucu

Beden Algısıyla İlişkilendirilen Sosyal Medya Okuryazarlık Eğitim programı verildikten sonra eğitimin sonucunu ölçmek amacıyla katılımcılara 32 soruluk anket çalışması yapılmıştır. Anketde katılımcıların eğitimden sonra sosyal medya okuryazarlık seviyelerinde ve beden memnuniyetlerinde değişim yaşanıp yaşanmadığı sorgulanırken aynı zamanda eğitimin başarısı ölçülmüştür.

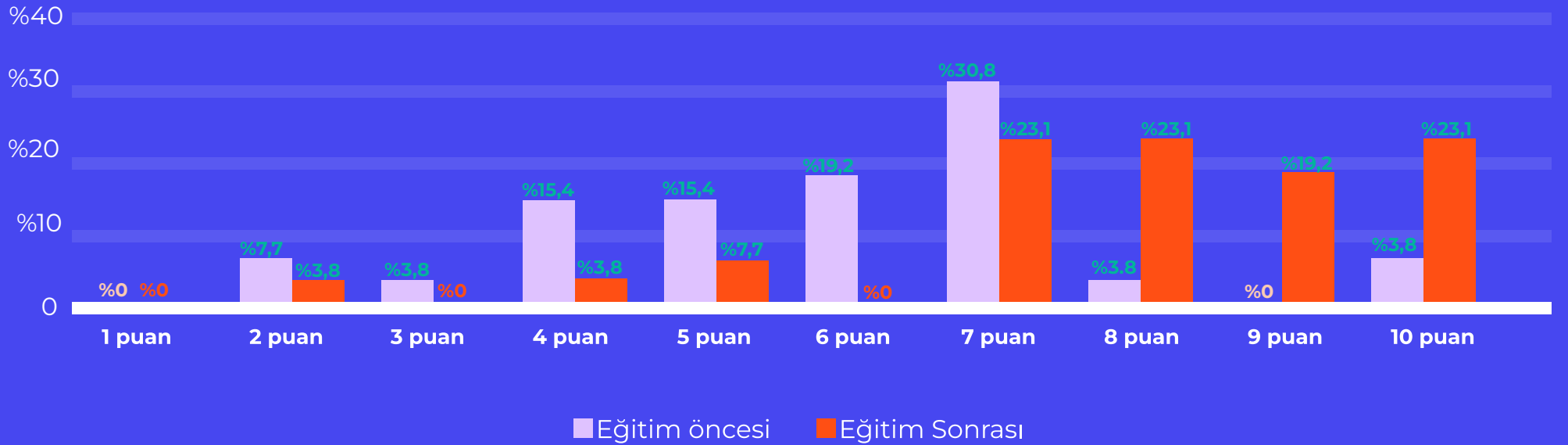
%88,5'i Eğitimi faydalı buldu.

Eğitimin Etkileri

“Eğitimin sosyal medya okuryazarlığımı geliştirmeme yardımcı olduğunu düşünüyorum.” ifadesine katılıyor musunuz? sorusuna **%69,2 - Kesinlikle katılıyorum**, %26,9 - Kısmen katılıyorum, %3,8, - Kısmen katılmıyorum cevabını vermiştir.

Sosyal Medya Platformu Bilgi Seviyesi

Eğitimden önce ve sonra sosyal medya platformları ve kullanım alanlarıyla ilgili bilginizi puanlayın sorusuna katılımcıların cevabı aşağıdaki tabloda yer almaktadır. En düşük puan 1 en yüksek puan ise 10'dur.





Sosyal Medyada Zaman Yönetimi:

%76,9

Eğitimden sonra sosyal medyada daha az vakit geçirdiğini ifade etti.

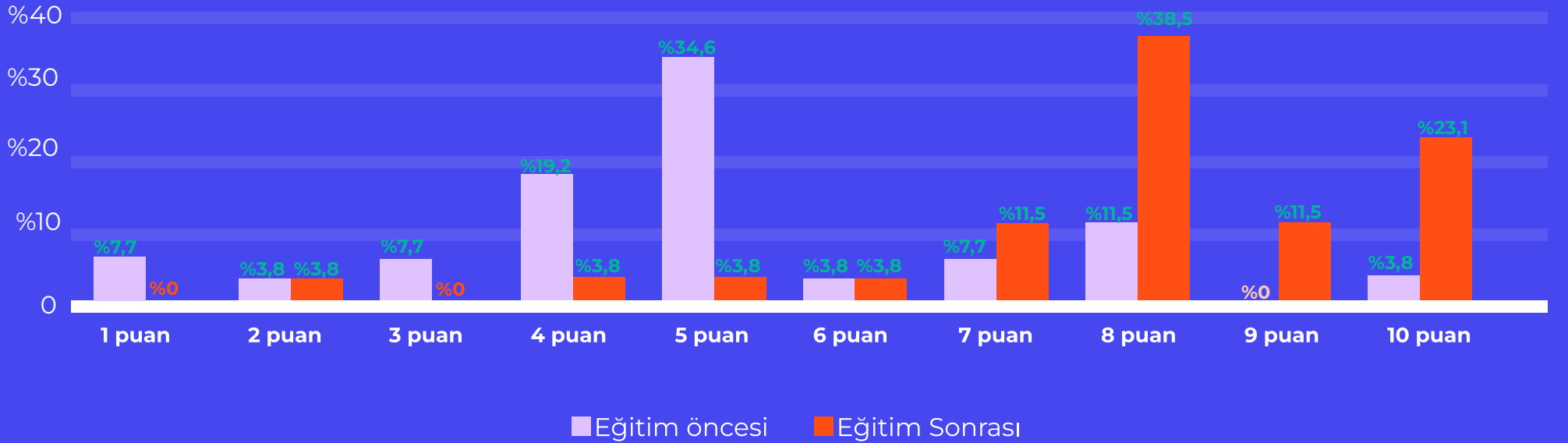
Sosyal medyada zamanınızı nasıl yöneteceğinizi öğrendiniz mi?

%57,7 - Evet öğrendim.

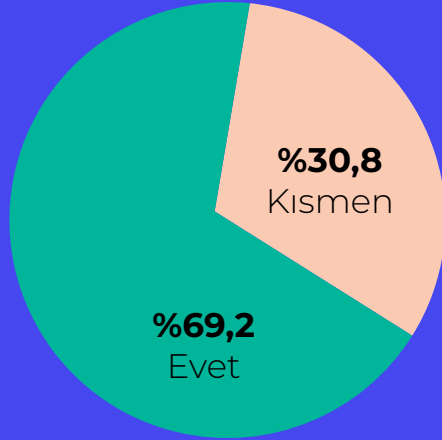
%42,3 - Kısmen öğrendim

%65'i Eğitimden sonra zaman yönetimi konusunda aktif bir çaba sergilediğini söyledi

Kişisel veya Yasal Haklar Hakkında Bilgi



Eğitimden sonra dijital ortamlarda karşılaşılan siber zorbalık ve istismar durumlarında yapılması gerekenler hakkında bilgi sahibi oldunuz mu?



Eğitimde öğrendiklerim, sosyal medyada paylaşılan içeriklerin arkasındaki gerçekleri daha iyi anlamama yardımcı oldu. %96,2 'si Evet demiştir

İnternette gezinirken güvenlik önlemlerini göz önünde bulundurmaya artık dikkat ediyor musunuz?

%96,2

İnternet üzerinde içerik tüketirken veya paylaşıırken hangi faktörleri göz önünde bulundurursunuz?

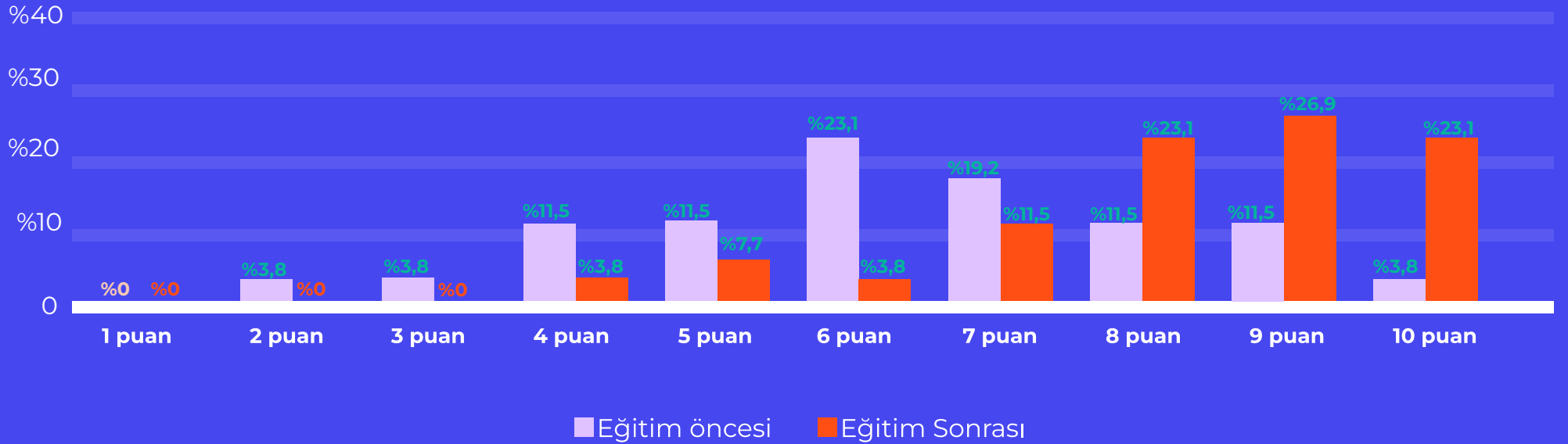
(Doğruluk, güvenilirlik, kaynak, içerik kalitesi, içeriğin amacı vb.) gibi daha spesifik cevaplar gelmiştir. Eğitim sonrası, kullanıcıların doğruluk ve güvenilirlik gibi kriterlere daha fazla önem verdikleri görülmüştür.

“Eğitim filtreli fotoğraf kullanımımı azaltmamda etkili oldu”

%50’si bu ifadeye katıldığını belirtti.

İçeriklere Eleştirel Bakış

Eğitimi almadan önce ve aldıktan sonra kişisel veya yasal haklarınız hakkında ne kadar bilgiye sahiptiniz puanlayınız.



“Eğitimden sonra kendimi başkalarıyla karşılaştırma eğilimim azaldı” cümlesine %50 kısmen, %30,8 tamamen, %19,2 ise kararsızım demiştir. “Eğitim kendi bedenimle ilgili olumsuz düşüncelerimi azaltmama yardımcı oldu” cümlesine ise %61,8 Kesinlikle katılıyorum, %30,8 kısmen katılıyorum, %7,7 ise kararsızım demiştir.

Sosyal medyanın dayattığı güzellik standartlarıyla ilgili bilgi sahibi oldunuz. Bunlar sosyal medyaya bakış açınızda bir farklılık oluşturdu mu?

%88,5
Evet dedi.

%69,2

Eğitimden sonra beden algısında değişim gözlemlediğini söylemiştir.

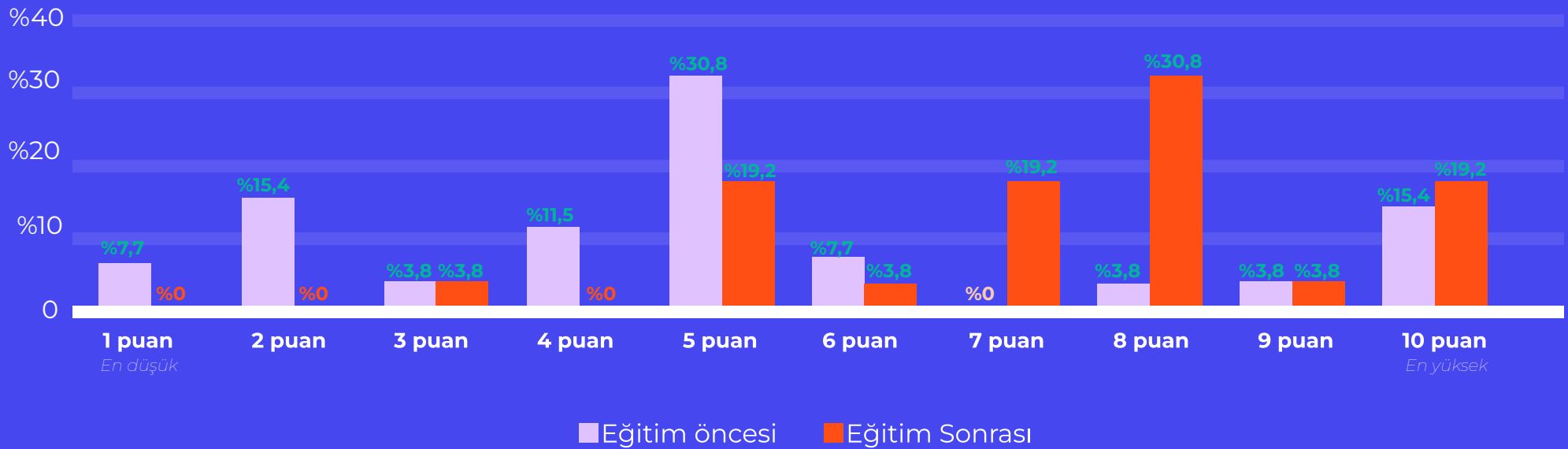
Karşıma çıkan içeriklerin doğrulamasını yapmayı öğrendim.



%65,4
Kesinlikle
katılıyorum

%34,6
Kısmen
katılıyorum

Eğitim öncesinde ve sonrasında katılımcılara kendi bedeniyle ilgili hissettiği memnuniyet soruldu.



1 - 4 Puan Arası

Beden Memnuniyeti Düşük

Eğitim Öncesi	Eğitim Sonrası
%38,4	%3,8

5 puan

Beden Memnuniyeti Orta

Eğitim Öncesi	Eğitim Sonrası
%30,8	%19,2

6 - 10 Puan Arası

Beden Memnuniyeti Yüksek

Eğitim Öncesi	Eğitim Sonrası
%30,7	%76,8

(Eğitim öncesi ve eğitim sonrası beden memnuniyet değişimi tablosu)

Beden Algısıyla İlişkilendirilen Sosyal Medya Okuryazarlığı Eğitim Programı Beden Memnuniyetini Arttırdı mı?

Eğitimden önce ve sonra beden memnuniyet puanlarının bazılarında önemli artışlar, bazılarında ise düşüşler gözlenmiştir. Eğitim öncesinde katılımcıların %38,4'ü düşük puan verirken , eğitim sonrasında bu oran %3,8'e gerilemiştir. Görünüşüne dair ortalama memnuniyet duyan katılımcıların oranı ise %30,8'den %19,2'ye düşmüştür. Eğitimden önce katılımcıların %30,7'si bedenleriyle ilgili memnuniyetlerini belirtirken bu oran eğitim sonrasında gözle görülür bir artış oranıyla %76,8'e yükselmiştir. Bu sonuç da, eğitimden sonra kişilerin beden memnuniyetinde artış olduğunu gösterir.

Programın Genel Sonucu

Programın Başarıları:

- Katılımcılar, dijital içeriklerin manipölasyon tekniklerini öğrenerek, sosyal medyada karşılaştıkları bilgileri daha eleştirel bir gözle değerlendirme yeteneği kazandılar.
- Katılımcılar, kendi bedenlerini daha fazla kabul etmeyi öğrendiler ve cinsiyetçi normlara meydan okumak konusunda önemli adımlar attılar.
- Program, toplumsal cinsiyet rollerinin ve cinsiyetçi içeriklerin genç kadınlar üzerindeki etkilerini tartışarak, katılımcılarda toplumsal farkındalık oluşturdu.

Eşit Gelecek Derneği - Koza Platformu ile düzenlenen Beden Algısıyla İlişkilendirilen Sosyal Medya Okuryazarlık Eğitimi, genç kadınların dijital dünyada daha bilinçli ve özgüvenli bireyler olmalarına katkı sağlamıştır. Program, sosyal medya okuryazarlığını artırarak manipüle edilmiş içeriklerin tanınmasını ve eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirilmesini öğretmiş, aynı zamanda beden algısı ve toplumsal cinsiyet rollerine karşı farkındalık oluşturmuştur.

Katılımcıların Geri Bildirimleri

Program sonunda yapılan anket ve geri bildirimlerde katılımcılar, sosyal medya okuryazarlığı konusunda bilinçlerinin arttığını, gerçek olmayan içerikleri daha kolay tanıyabildiklerini ve bu içeriklere eleştirel yaklaşabildiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca, beden algısı ile ilgili derslerin kendilerine özgüven kazandırdığını ve sosyal medyanın dayattığı güzellik standartlarına karşı daha dirençli olmalarını sağladığını belirtmişlerdir.

ben zaten genel olarak vücudumu seviyordum ve kendimi kusurlarımla kabul etmiştim ama birçok insanın -özellikle ünlülerin- gerçekten kusursuz olduklarını düşünüyordum. artık herkesin kusurları olduğunu biliyorum. bu da kendimi daha iyi hissettiriyor.

Sosyal medya kullanımı açısından içerik üreticilerine daha tedbirli bir şekilde yaklaşmaya başladım (bakış açım bilinçlendi) örneğin bir influencer bir ürünün reklamını yapınca 'a bu kız reklam yapıyorsa kesin iyidir' gibisinden düşünüyordum ama şimdi kaynak araştırması vs yapıyorum 😊

Bu konuda bayağı bilinçlendim ve kendime ve zamana karşı daha dikkatliyim

Sosyal medya kullanimim azaldi

fikirlerim değişti ve düşünce açım genişledi, daha bilinçli bir kullanıcı olduğumu düşünüyorum

Olumlu

Kendimi biraz olsun kabullenmemi ve çoğu şeyin sahte olduğunu anlamamı sağladı



Eskisi kadar sosyal medyada dolaşmamaya bir nevi detoks yapmaya başladım. Beden algım üzerinde iyi bir ölçüde pozitifleşmemi sağladı. Bunlar kendimi çok daha iyi hissetmeme yardımcı oldular gerçekten çok iyi geldi diyebilirim.

karşıma çıkan içeriklerin efektler veya editlerle düzenlendiğini kabul edip kendi bedenimle kıyaslamamayı öğrendim

beden algım üzerinde bi depresyon etkisi yarattı diyebilirim

Bilinçlenmeme yardımcı oldu

Aslında hiçkimsenin kusursuz olmadığını herkesin doğal halinde güzel olduğunu anladım. Bunu yapanında kadınların birbirine baskı kurması da üzücü bir durum olduğundan biz kadınların kalıpları yıkmamız gerektiğini anladım.

Kendimi her halimle seviyorum

Daha fazla değerlendirme yapmamı sağladı, bakış açımda etkili oldu

Artık daha az kıyaslıyorum bedenimi sosyal medyadaki bedenlerle. Ve artık ilgimi çeken bir gönderi gördüğümde yorum atmadan veya beğenmeden önce gerçekliğini kontrol ediyorum.



