

## 10. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BEDENİMİ SEVİYORUM, ALGILARIMI ETKİLEMİYİN!

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Benlik Farkındalığı
Kazanım/Hafta	Beden imgesini etkileyen faktörler açısından kendini değerlendirir. /13.Hafta
Sınıf Düzeyi	10. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç - Gereçler	1- Çalışma Yaprağı-1 2- Etkinlik Bilgi notu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1- Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 2- Etkinlik Bilgi Notunu okuyunuz.
Süreç (Uygulama Basamakları)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinliğin amacının beden imgesini etkileyen faktörler açısından kendini değerlendirmek olduğu açıklanarak giriş yapılır.</li> <li>2. Süreç aşağıdaki açıklama ile devam ettirilir: <p><i>"Sevgili öğrenciler bugünkü etkinliğimiz beden imgemizle ilgili. Beden imgemiz, bedenimizle ilgili algılamalarımız, tutumlarımız, düşüncelerimiz, inançlarımız, duygularımız ve davranışlarımızı kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. Kişinin bedeninin görünümüyle ilgili zihninde çizdiği resim, diğer bir deyişle bedenimizin kendimize görünen biçimidir. Beden imajı kişinin kendi bedenine dair algı, inanç, düşünce, duygu ve davranışlarını kapsar. Kişinin kendi bedeniyle etkileşimde bulunması olarak değerlendirilebilecek bu durum olumlu olabileceği gibi olumsuz da olabilir. Beden imgesi, vücudun şekline, görünüşüne, duygusal süreçlerine dayanmakla birlikte kişinin kendi varlığını hissetmesi ve bunun dışavurumudur. Bireyin bedenine dair algıladığı şeylerin toplamıdır. Dolayısıyla fiziksel olduğu kadar sosyal ve kültürel boyutları da bulunmaktadır. Kişinin beden imajı öznedir. Dışarıdaki kişi sağlıklı olarak görülse de kişi kendisini sağlıklı olarak algılayabilir. Kişinin kendi bedeni ile ilgili algılarını etkileyen farklı faktörler olabilir. Bu gün sizlerle bu faktörler üzerinde duracağız ve bu faktörlerin siz nasıl etkilediğini değerlendireceğiz. "</i></p> </li> <li>3. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılarak aşağıdaki açıklama yapılır ve her öğrencinin çalışma yaprağını doldurması istenir: <p><i>"Ergenlik döneminde önemli görevlerden birisi kim olduğunuz, ne yapmak istediğiniz, nasıl birisi olmak istediğiniz ile ilgili bütünleşmiş görüşler geliştirebilmeniz ve buna uygun yaşayabilmenizdir. Bu dönemde kendiniz</i></p> </li> </ol>

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları)

*bir grubun üyesi olarak görebilir, neleri sevdiğiniz ya da sevmediğiniz farkında olabilir, kendi değerlerinize göre yaşamaya yönelebilirsiniz. Farklı insanlar açısından farklı şekillerde tanımlandığınızı fark edersiniz. Örneğin arkadaşlarınıza göre kararlı, ailenize göre sabırlı birisi, öğretmenlerinize göre neşeli birisi olarak tanımlandığınızı fark edersiniz. Sahip olmak istediğiniz özelliklerin yanında sahip olmak istemediklerinizi bilirsiniz. Bazen neşeli, bazen ise bir den kaygılı olabilir, arkadaşlarınızın yanında farklı ailenizin yanında farklı hissedebilirsiniz. Kendiniz bazen farklı kişilerle karşılaştırabilir, kararsız hissedebilirsiniz. Tüm bu süreç gelişiminizin doğal bir parçasıdır ve sonunda bir kimlik oluşturursunuz. Kimliğiniz sizi tanımlayan, sizin kim olduğunuzu gösteren, kariyeriniz, değerleriniz, bedeninize ilişkin görüşleriniz gibi pek çok parçayı içerir. Sağlıklı bir kimlik gelişiminin parçası da bedeninizi olduğu gibi sevip kabul etmek, olumlu bir beden imgesine sahip olmaktır. Ancak bazen kişiler bedenleri ile ilgili olumsuz algılara da sahip olabilirler. Kişinin kendi bedeni ile ilgili görüşlerini etkileyen çok çeşitli faktör vardır. Bu faktörler sizin kendinizle ilgili olabileceği gibi (cinsiyetiniz, kişilik özellikleriniz, yaşıınız) sosyokültürel nedenler (aile, medya, akranlar) ile de ilgili olabilir. Burada beden imgesini etkileyen faktörlerden bazılarını ele alarak sizin kendi bedeninize yönelik görüşlerinizi nasıl etkilediğini değerlendireceğiz.”*

4. Öğrenciler Çalışma Yaprağı-1’i doldurduktan sonra tartışma soruları ile etkinliğe devam edilir:

- Yaş, cinsiyet ya da kişisel özelliklerinizin beden imgeniz üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkileri nelerdir? Duygu, düşünce ya da davranışlarınıza etkilerine örnekler neler olabilir?
- Medyanın beden imgeniz üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkileri nelerdir? Duygu, düşünce ya da davranışlarınıza etkilerine örnekler neler olabilir?
- Ailenizin beden imgeniz üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkileri nelerdir? Duygu, düşünce ya da davranışlarınıza etkilerine örnekler neler olabilir?
- Akranlarınızın beden imgeniz üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkileri nelerdir? Duygu, düşünce ya da davranışlarınıza etkilerine örnekler neler olabilir?
- Bu faktörlerin olumsuz etkilerinden korunmak için neler yapılabilir?
- Bu etkinliğe ilişkin duygularınız nelerdir?

5. Öğrencilerin tartışma soruları çerçevesinde düşünceleri alındıktan sonra etkinlik aşağıdaki gibi sonlandırılır:

*“Bedenimizi nasıl algıladığımız, hangi faktörlerin etkisinin olduğunu fark etmek önemli. Bu etkinlikte bedenimize yönelik duygu, düşünce ve davranışlarınız etkileyen, beden imgeniz üzerinde etkili faktörlere değindik. Bu faktörlerin olumlu bir beden imgesi kazanmanızda engelleyici rolleri varsa bunları fark etmek ve etkilerini ortadan kaldırmak için çalışmak önemlidir. Unutmayın kendinizi değerli, yetenekli, önemli ve kabul görücü biri olarak algılama düzeyiniz, bedensel görünüşünüzü sevmeniz ve kabul etmeniz ve kendinize güven duymanız, kendinize değer vermeniz, kendinizi onaylamanız ve değerli bulmanız kendinize saygınızı etkiler.”*

### Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Öğrencilere beden imgelerini etkileyen faktörler ile ilgili daha ayrıntılı incelemeler yapabilecekleri söylenir.
2. Kendi beden imgelerini olumsuz etkileyen faktörleri Çalışma Yaprağı-1 üzerinde belirleyerek olumluya çevirmek için görüşler üretebilirler.

### Uygulayıcıya Not

1. Sınıfta çalışma yapılırken öncelikle bazı kurallar hatırlatılmalıdır. Öğrencilerin kendi beden imgeleriyle ilgili ifadelerine yorum yapılmamasına, yargıda bulunulmamasına dikkat edilmelidir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.

### Etkinliği Geliştiren

Hicran ÇETİN GÜNDÜZ, Nilgün ATAY

## Çalışma Yaprağı 1

### BEDEN İMGESİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Aşağıda beden imgesini etkileyen çeşitli faktörlere yer verilmiştir. Bu faktörlerin sizin kendi bedeninizi algılamanızı nasıl etkilediğini değerlendiriniz.

	Bedenime yönelik duygularımı nasıl etkiliyor?	Bedenime yönelik, düşüncelerimi nasıl etkiliyor?	Bedenime yönelik, davranışlarımı nasıl etkiliyor?
Yaş, Cinsiyet ya da kişilik özellikleri			
Medya (TV, Sosyal medya, dergiler vb.)			
Aile			
Akranlar			

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU

## Ergenlik Döneminde Beden İmgesi

Ergenlik döneminde bedene olan ilgi ergenliğin sonlarına kadar belirli oranda devam eder. Ergenler, bedenlerinde görülen değişikliklere karşı çok duyarlıdırlar. Bedendeki değişimler kimi zaman şaşkınlık, kimi zamanda da hoşnut olma ile karşılanır. Beden yapısı, imgesi ve görünümü onlar için birer kuşku kaynağıdır. Kendi bedenlerindeki büyüme sürecini anlayabilmek, fiziksel görünümünü kabul etmek, beden bakımlarını gerçekleştirmek, günlük yaşamda ve her tür etkinlikte bedenlerini etkili kullanabilme gereksinimi içindedirler. Kısaca, beden benliğinin simgesi durumuna geçer. Beden imgesi, ergenlik döneminde özümlemesi gereken kritik bir psikolojik olgudur.

## Beden İmgesinin Gelişimini Etkileyen Etmenler

Beden imgesinin gelişimini etkileyen etmenler farklı başlıklar altında toplanabilir. Bireysel faktörler, sosyokültürel faktörler ya da psikolojik faktörler beden imgesini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir. Bu faktörler bazıları şöyledir:

### Biyolojik Etmenler

Beden imgesinin gelişiminin etkileyen biyolojik etmenler arasında yaş, beden kitle indeksi ve cinsiyeti sayabiliriz. Biyolojik etmenler diğer sosyo-kültürel ve psikolojik etmenlerle etkileşerek, beden imgesinin gelişiminde rol oynar. Örneğin; cinsiyet kalıtımıyla belirlenmesine karşın, toplumda kadın ve erkek için ideal beden tipi, kişilerarası ilişkiler, sosyal baskı, aile, akranlar ve medyadan alınan mesajlar, benlik saygısı ve depresyon gibi konuların tümü cinsiyetle etkileşerek, beden imgesinin biçimlenmesinde rol oynayacaktır.

### Sosyokültürel Etmenler

Beden imgesinin gelişimi yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bu yüzden farklı dönemlerde, insan yaşamında son derece merkezi rol oynayan diğerlerinden etkilenmesi kaçınılmazdır. Ergenlerin beden imgesi daha çok akranlarla etkileşimlerden, küçük çocukları en çok ailelerinden, yetişkinlerinki ise muhtemelen romantik arkadaşlarından etkilenecektir. Sosyokültürel etmenlerin en önemlileri arasında aile, akranlar ve medya yer almaktadır.

### Akranlar

Akranların birbirinin dış görünümüyle dalga geçmesi, lakap takması, fiziksel olarak çekici bulmadığını sözel ya da bedensel olarak ifade etmesi, dışlaması beden imajı gelişimi için tehditlerdir. Bireyin beden imajı oluşturmada sözel mesajlar kadar sözel olmayan mesajlar da etkilidir.

## **Aile**

Ailesel etkilere bakıldığında başlıca iki mekanizma ortaya çıkmaktadır. İlki, ailenin yeme alışkanlığı ve davranışlarında işlevsel bozukluklara model olmasıdır. İkincisi ise, kiloya ilişkin fikir ve tutumlarını yorum ve alay biçiminde doğrudan çocuğa aktarmasıdır. Yüksek düzeyde alay ve dış görünüme ilişkin geribildirim, psikolojik bozukluk düzeyini de yükseltmektedir.

## **Medya**

Geleneksel medya içinde yer alan televizyon, dergi gibi medya araçlarının sundukları yazılı ve görsel içeriklerde ideal beden mesajları verilmektedir. Medyadaki idealler erkekleri de yönlendirmekle beraber daha çok kadınları etkilemektedir. Bunun sebeplerinden biri medyada kadınlara yönelik yer alan diyet ve zayıflamaya teşvik eden görsellerin, reklamların ve yazıların erkeklere yönelik olanlardan çok daha fazla olmasıdır. Medyada güzel ve çekici olarak sunulan kadınlar hep uzun boylu ve ince bellidir. Medya araçlarını takip edenler "Beğenilmek, çekici olmak ve başarılı olmak istiyorsan zayıf olmalısın" mesajı almaktadır.

### **KAYNAK:**

Dinç B. (.2010) Ergenlik döneminde beden imgesinin gelişimi üzerine aile, akran ve televizyonun etkilerinin incelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Ankara  
Karabulut, R. B. (2019). Ergenlerin Benlik Saygıları ile Beden İmajlarının Sosyal Medya Kullanımı ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul