

# 11. SINIF MART AYI KENDİNE SAYGI DUYMA BECERİLERİ

23. HAFTA

## 11. SINIF ETKİNLİKLERİ

### BEDENİNLE BARIŞ SAĞLIKLA YAŞA

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliğini Sağlama
Kazanım/Hafta	Beden imgesi ile fiziksel ve psikolojik sağlığını ilişkilendirir. / 23. Hafta
Sınıf Düzeyi	11. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç - Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 2. Kalem
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 grup sayısı kadar temel alınarak her gruba bir örnek olay gelecek şekilde çoğaltılmalıdır.
Süreç (Uygulama Basamakları)	<ol style="list-style-type: none"><li>Aşağıdaki açıklama ile giriş yapılır: <i>"Daha önceki etkinliklerden hatırlayacağız üzerine herhangi bir kişinin kendi bedeni hakkındaki düşüncelerini, duygularını ve algılarını ifade eden duruma beden imgesi denir. Bugünkü etkinliğimizde beden imgesinin fiziksel ve psikolojik sağlıkla ilişkisini ele alacağız."</i></li><li>Sınıf her grupta 4-5 öğrenci olacak şekilde gruplara ayrılır. Gruplara Çalışma Yaprağı-1'de yer alan örnek olaylardan biri verilir. Grupça örnek olayı okumaları, soruları tartışmaları ve görüşlerini yazmaları istenir.</li><li>Gruplar çalışmalarını tamamladıktan sonra her grup tarafından seçilen grup sözcüleri grup çalışmalarını tüm sınıfla paylaşır.</li><li>Aşağıdaki sorular ile sürece devam edilir.<ul style="list-style-type: none"><li>Bu etkinlik kapsamında neler hissettiniz?</li><li>Beden imgesinin fiziksel ve psikolojik sağlıkla ilişkisini nasıl değerlendirirsiniz?</li><li>Beden imgesinin olumsuz algılanmasının psikolojik ve fiziksel sağlığına odaklandık ancak beden imgesinin olumlu algılanmasının psikolojik ve fiziksel sağlığa etkileri neler olabilir?</li><li>Beden imgenizi olumlu algılamak adına neler yapabiliriz?</li></ul></li></ol>

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları)

5. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

*"Evet, arkadaşlar bugün beden imgesinin psikolojik ve fiziksel sağlıkta önemini gördük. Bu kapsamda beden imgesinin aşırı olumsuz algılanmasının zamanla fiziksel ve psikolojik hastalıklara sebep olabileceğini fark ettik. Beden imgesini olumlu algılamak kendinize yönelik olumlu duygular hissetmenizi, kendinizi bütün olarak değerlendirmenizi sağlayarak fiziksel ve psikolojik sağlığınızı korur."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi

1. Öğrencilerden tarihteki kadın ve erkeğe yüklenen beden imgesi kalıplarının neler olduğu ve bunların o dönemdeki insanların psikolojik ve fiziksel sağlıklarına olası etkilerinin neler olduğuna yönelik araştırma yapmaları istenir. Hatta sınıf gruplara bölünerek her gruba bir dönem ya da tarih aralığı verilerek araştırılması istenebilir ve gruplar çalışmalarını tamamladıklarında grupların okul geneline sunum veya sergi yapmaları ya da okul panosunda bu bilgileri paylaşmaları istenebilir.

Uygulayıcıya Not

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
2. Benlik algısı, fiziksel ve psikolojik sağlık gibi terimler kelime sayısı, kelime zorluğu veya yabancılığı temelinde sade bir dile tekrar edilerek ve örneklendirilerek etkinlik basitleştirilebilir.

Etkinliği Geliştiren

Etkinlik Düzenleme Kurulu

## Çalışma Yaprağı 1

### Örnek Olay 1

27 yaşında, erkek, bekâr, üniversite öğrencisi huzursuzluk, titreme, uykusuzluk, sinirlilik yakınmaları ile tedaviye başvurmuştur. Kişinin bedeni ile aşırı uğraşısı, yedi yıl önce, üniversite birinci sınıfta okuduğu dönemde başlamış. Daha önce hiç kız arkadaşı olmayan kişi, bu durumu kızların onun fiziksel görünümünü beğenmedikleri yönünde yorumlamaya başlamış. Okulda kız arkadaşlarının sohbetlerine dikkat kesiliyor gerek okul ortamında, gerek sokakta yürürken kızlar tarafından beğenildiğini düşündüğü erkeklerin özelliklerini inceliyormuş. Daha sonra kendi yüzünde çeşitli ölçümler yapmış ve kafatasının normalden büyük, alınının açık, gözlerinin göz çukuruna fazlaca girinti yapıyor olduğu, çenesinin çok küçük ve geride olduğu, kulaklarının çok büyük olduğu gibi gerçekçi olmayan düşünceler edinmiş. Bu nedenle bulunduğu her ortamda yüzünü gizlemeye çalışmaya, derslerde oturmak için arka sıraları seçmeye, arkadaş ortamlarında bulunmaktan kaçınmaya başlamış. Zamanla bedensel uğraşları çenesine odaklanmış. Çenesini gizlemek için sakal bırakıyor, sıklıkla karanlık bastığında dışarı çıkabiliyormuş. Sınıf arkadaşlarının kendi aralarında konuştuklarında çenesinden bahsettiklerini düşünmeye, bu nedenle derslerine, hatta sınavlarına girmemeye başlamış. Bu dönemde okul başarısı çok gerileyen birey, ailesinin karşı çıkmasına rağmen bir ortodontiste başvurup yaptığı ölçümlere dayanarak çenesinin kendi düşündüğü şekle getirilmesi için ameliyat edilmesini istemiş. Doktor tarafından ameliyat gerektirir durum olmadığı, psikiyatrik yardım alması önerilmesine rağmen ısrarlı tutumunu sürdürmüş, sonunda ameliyat yapılmış. Yapılan ameliyat sonrası kısa dönem kendini çok iyi hissetmiş, ancak bir süre sonra yeniden çenesiyle ilgili ölçümlere başlamış. Yaptığı bu ölçümlerin sonucunda; yapılan girişimin yetersiz olduğu kanaatine varmış, yeniden tedavi arayışlarına başlamış. Bu dönemde, iç sıkıntısı, uykusuzluk, hayattan zevk almama, huzursuzluk yakınmaları gelişmiş, depresyon tanısı ile tedaviye başlanmış...

Yukarıda okuduğunuz örnek olay gerçek hayattan alınmış ve beden imgesinin olumsuz algılanmasının en son noktalarında ne kadar ciddi şeyler yaşanabileceğini göstermektedir. Bu örnek olayı okuduktan sonra aşağıdaki soruları grupça tartışarak cevaplandırınız.

- 1- Bu örnek olayda beden imgesinin fiziksel sağlığa etkileri nelerdir?
- 2- Bu örnek olayda beden imgesinin psikolojik sağlığa etkileri nelerdir?

## Örnek Olay 2

19 yaşında lise mezunu bekâr bir kadın, henüz çalışmamakta, tedaviye yemek yiyememe nedeniyle başvurmuştur. Yakınmalarının ortaokul üçüncü sınıfta başladığını belirten kadın ilk olarak kendisini kilolu hissetmeye ve rejim yapmaya başlamıştır. Bu dönemde beğendiği ünlü kişiler, takip ettiği sosyal medya hesaplarından güzel olan iyidir, kendini her zaman en iyi hâlinle diğer insanlara göstermelisin, güzel olmak için zayıf olmalısın gibi mesajları aldığını söylemiş. Arkadaşları ve ailesi kendisine kilolu olmadığını belirttiği halde o kendisinin aşırı kilolu olduğunu düşünüyormuş. Çevresindekiler kilosunu öğrenmek için tartılmasını söylese de tartılmak istemiyormuş. Arkadaşlarının yanında kendini kilolu bulduğu için rahat edemiyor, arkadaşlarının sorunlarını, söylediklerini farklı anlamaya, üzerine alınmaya ve arkadaşlarının kendinden sıkıldığını düşünmeye başlamış bu nedenle zamanla kendini onlardan uzaklaştırmış, zayıf olunca tekrar sosyal ilişkilerine kabul edileceğine inanmış. Kilosuna ilişkin bu uğraşısı zamanla artmış ve kilo kaybı olmuş. Bedeni kilo kaybına ve yetersiz beslenme tepki göstermeye başlamış ve adet düzensizliği, saç, kaş dökülmesi başlamış. Zayıf kalabilmek için sürekli ip atlıyor ve koşuyormuş. Hem yediği miktar hem de öğün sayısını azaltıyor hatta bazen sadece su içiyormuş. Aynı dönemde kaşları ile uğraşmaya başlamış ve kaşları da dökülmeye başlamış. Tedavi için hastaneye yatırıldığı halde kendisini hâlâ kilolu görmekte ve kilo alma korkusu ve zayıf kalma çabası devam etmektedir.

Yukarıda okuduğunuz örnek olay gerçek hayattan alınmış ve beden imgesinin olumsuz algılanmasının en son noktalarında ne kadar ciddi şeyler yaşanabileceğini göstermektedir. Bu örnek olayı okuduktan sonra aşağıdaki soruları grupça tartışarak cevaplandırınız.

1- Bu örnek olayda beden imgesinin fiziksel sağlığa etkileri nelerdir?

2- Bu örnek olayda beden imgesinin psikolojik sağlığa etkileri nelerdir?

### KAYNAK:

Kaya, B., Yiğittürk, D., & Yalvaç, H. D. (2003). Anoreksiya nervoza tanılı iki kız kardeş: Olgu sunumu. Klinik Psikiyatri, 6, 56-61.  
Kütük, E. K., Çelik, M., ve Dilbaz, H. N. Beden Dismorfik Bozukluğu Olan İki Hastada Tedavi Niyetine Madde Kullanımı: Olgu Sunumu. Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 1(1), 1-4.