

Beden İmajı
Beden İmgesi
Beden Algısı



Prof. Dr. Sibel ERKAL İLHAN

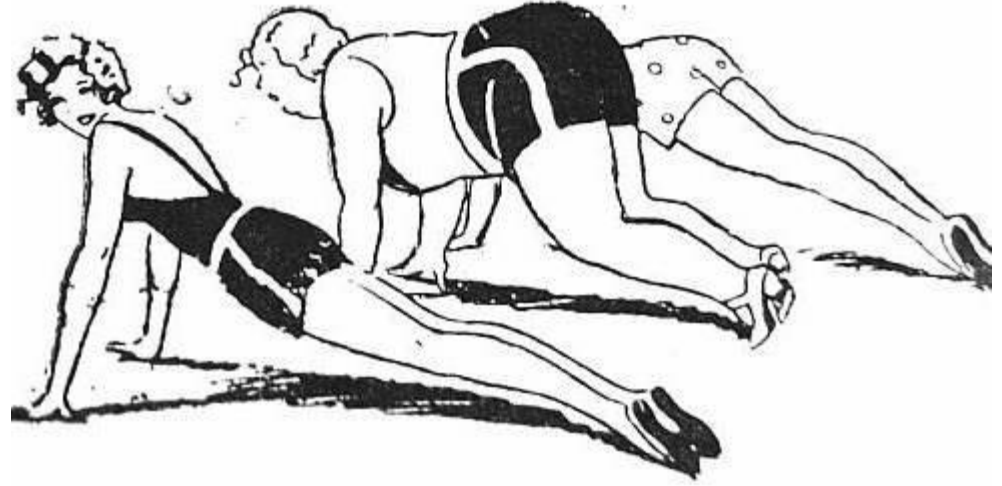
Beden imgesi

- Her hangi bir kişinin kendi bedeni hakkındaki dūřüncelerini, duygularını ve algılarını ifade eden bir kavramdır.

- Beden imgesi ile bedenin gerçek durumu arasında belli bir tutarlılık olması, kişinin **bedeniyle barışık olması** ve **ondan memnun olması** kişinin olumlu beden imgesine sahip olduğunu göstermektedir.



- İnsanların beden imgesi, hem onun ruh sağlığını etkileyen hem de ondan etkilenen bir kavramdır.



- Olumlu beden imgesi, insanların ruh sağlığına olumlu katkıda bulunurken, çeşitli ruhsal sorunlar yaşayan kişinin **kendi bedeniyle ilgili değerlendirmeleri çoğu zaman olumsuz** olmaktadır.



- Beden imgesi, benlik saygısı ile yakından ilişkilidir; **benlik saygısı** düşük olan bireyler daha olumsuz beden imgesine sahiptirler.



- İnsanların kendi bedenleri ile ilgili değerlendirmeleri (beden imgeleri) gerçekte olanla uyum göstermeyebilir.
- Örneğin vücut ağırlığı normal olan bir kişi kendisini şişman olarak algılayabilir ve zayıflamak için çeşitli girişimlerde bulunabilir.

- Beden imgesi açısından kadınlar ve erkekler karşılaştırıldığında genel olarak kadınların daha olumsuz bir beden imgesine sahip oldukları görölmektedir.



- Bunun en önemli nedeni muhtemelen kadınlarda en çok aranan özelliğın güzellik ve çekicilik olmasından kaynaklanmaktadır.

- Fiziksel olarak çekici olan kişilerin daha şanslı olduğunu gösteren bir takım kanıtlara dayanarak zaman içinde **farklı kültürlerde fiziksel çekicilik** değer verilen bir durum haline gelmiştir.

- Televizyon, gazete veya magazin yoluyla sürekli mükemmel yüz ve vücutlar göz önüne serilmektedir.
- Bu çevre içinde gelişen ergenlerin kafalarında **kusursuz kadın ve erkek imajlar** oluşmaktadır.



- Bu çarpık algı sağlıksız davranışlara yol açmaktadır.
- Fiziksel çekicilik kişiye verilen önemi etkilediğinden beden imajıyla ilgili kaygılar artmaktadır.



- Beden imgesinin ergenin gelişim döneminde önemli bir yeri vardır. Beden algısı ergenin **özgüveninin gelişiminde en önemli belirleyicilerden** biridir.
- Bu dönemde olumsuz beden algısı depresyon, anksiyete ve olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişkili olabilmektedir.



Beden imgenizi neler şekillendirir?

- Beden imgenizin tamamını kendimiz şekillendirmeyiz.
- Çevremizdeki, kültürümüzdeki insanlar etkili olmaktadır.
- Bedenimiz hakkında her zaman ailemizden ve arkadaşlarımızdan olumlu ve olumsuz mesajlar alırız.
- Örneğin ailemiz fiziksel aktivitelere önem verdiğini bizimle paylaştıysa egzersize ve güçlü olmaya karşı ilgimiz gelişir.
- Öte yandan ailemiz sürekli görünüşümüzü eleştirmişse olumsuz beden imgesi geliştirebiliriz.

Pozitif beden imgesi nedir?

- Olumlu beden imgesine sahip insanlar fiziki yapılarını olduğu gibi kabul eden insanlardır. Bu insanlar ailelerinin, çevrelerindeki insanların onların fiziki görünüşleri hakkındaki düşüncelerinin ne olduğu ile pek ilgilenmezler, medyadaki fizik imgelerine pek aldırış etmezler.
- Olumlu beden imgesine sahip olmak için ince, uzun, ya da başka özel fiziksel görünüme sahip olmaya ihtiyacınız yoktur.
- Olumlu beden imgesine sahipseniz dışardan nasıl görüldüğünüzün bir önemi yoktur. Olumlu beden imgesine sahip olmak nasıl görüldüğünüz hakkında olumlu duygulara sahip olmaktır.

Negatif beden imgesi nedir?

- Kişi ailesi, sosyal çevresi ve medyadaki beden imgesi beklentilerine uygun fiziksel görünüme sahip olmadığı hissini geliştidiğinde kişide olumsuz beden imgesi gelişir.
- Bir çok insan özellikle medyadaki ölçülerle karşılaştırdıklarında özellikle de güzellik ya da ünlülere benzeme konusunda bu duyguya kapılabilirler.

- Olumsuz imgeye sahip olanlar gelenellikle kendilerini olduklarından daha olumsuz olarak görürler.
- Olumsuz beden imgesine sahip insanlar aynaya baktıklarında kendilerini ya da vücutlarının parçalarını olduğundan daha büyük ya da daha küçük ya da olumsuz anlamda olduklarından daha farklı görürler.

Beden imgeniz olumlu mu, olumsuz mudur?

Beden imgenizin nasıl olduğu konusunda bazı sorular:

- Aynaya baktığınızda nasıl hissediyorsunuz?
- Magazin, televizyon ya da internette çekici insanların fotoğraflarını gördüğünüzde nasıl hissediyorsunuz?
- Diğer insanların nasıl görüldüğünüz hakkındaki düşüncelerine ilişkin ne düşünüyorsunuz?
- Bedeninizi göstermekten rahatsızlık duyduğunuzdan dolayı karşı cinsten hiç kaçındığınız oldu mu?
- Görünüşünüzü sık sık değerlendirir misiniz?
- İnsanların görünüşünüze ilişkin iltifatlarını genelde nasıl cevaplarsınız?
- Vücudunuz hakkında en çok beğendiğiniz üç şeyi listeler misiniz?
- Başkalarının görünüşlerine sıkça imrenir misiniz?

Olumsuz beden imgesi sağlığa etkisi

- Uzun süreli olumsuz beden imgesi fiziksel ve psikolojik sağlığınızı etkiler.
- Anksiyete, depresyon, düşük öz güven, utanma, ve konsantrasyon güçlüğü gibi sorunlara sahip olurlar
- Seksüel sağlıkları konusunda risk alırlar
- Diğer insanlarla sosyal ilişkilerini keserler
- Bedenlerini diğerleri görür korkusuyla sağlıklı atkiviteleri bırakırlar
- İştahsızlık, bulimia, gereğinden fazla egzersiz, aşırı yeme gibi ruhsal rahatsızlıklara sahip olurlar. Olumsuz beden imgesi özellikle cinsel yaşantısı üzerinde olumsuz etkilere sahiptir

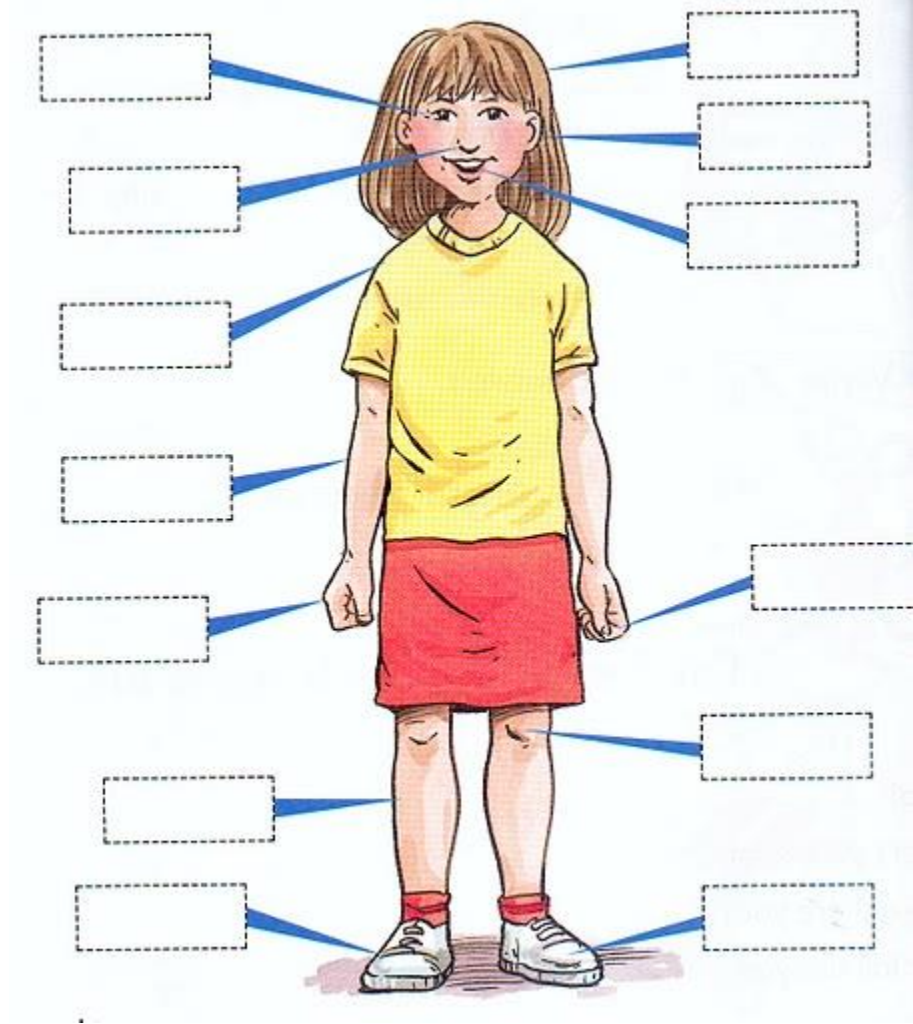
Beden imgesi geliştirmek için ne yapabilirim?

- Vücudunuzu değiştirmeden bile beden imgenizi değiştirmenin bir çok yolu var.
- Beden imgesi nasıl görüdüğünüzle ilgili değil, ama nasıl görüdüğünüz hakkındaki hislerinizdir.
- Bazı insanlar bedenleri hakkındaki düşüncelerini değiştirmek isterler.
- Bir terapistten profesyonel yardım almanız çok daha kalıcı etkiler sağlayabileceği gibi sorun çözme becerilerinizin gelişmesinde de faydalı olabilir.

Olumlu beden imgesi için bazı ipuçları

- Unutmayın ki sağlık ve güzellik iki farklı şeydir.
- Genlerinizin size verdiği değerleri kabul ediniz – genetik olarak ailenizden gelen ve sizi siz yapan bir çok niteliğiniz var, bu yapı ve niteliklerinizi de ailenizi sevdiğiniz gibi sevip kabul etmelisiniz.
- Pozitif özelliklerinizin bir listesini yapın, fiziksel görünüşünüz konusunda yapacak birşey yok.
- Kendinizi iyi hissedeceğiniz ve sizi beğenen, destekleyen insanlarla olmayı tercih edin.
- Vücudunuza karşı saygı ve şevkate bakın.

Kız ergenlerde
beden imajı ile
benlik saygısı
arasındaki
ilişkinin
incelenmesi



Benlik

- Kişinin kendini nasıl algıladığı ve değerlendirdiği benlik kavramı ile ifade edilir.
- Benlik, bireyin deneyimlerinden çıkartılan düzenlenmiş bir bilişsel yapı olarak da değerlendirilebilmektedir.
- Benlik kavramı bireyin kendini nasıl tanımladığı ile ilgili geniş bir kavramdır.

- Bireyin kendi hakkındaki bilgileri hızlı ve etkili bir biçimde işlemesine yardımcı olan **benlik şemaları** bulunmaktadır.
- Birey her bir olgu için hem kendini tanımlayan hem de benlik kavramı için önemli olan benlik şemalarına sahiptir.
- Böylece birey herhangi bir durum karşısında **kendi tutumunu hızlı ve güvenli bir şekilde** belirleyip, ona göre davranabilmektedir.

- Benlik saygısı ise en genel anlamıyla, bireyin kendisi hakkında değerli ve önemli olmakla ilgili duyumu ya da kişinin kendisini sevmesi, ödüllendirmesi takdir etmesi, onaylaması, değerli bulması ile ilgili bir kavramdır.
- Benlik saygısı benliğin duygusal boyutu olarak tanımlanmaktadır.

- Benlik saygısı kavramına çeşitli anlamların yüklendiği ve yüklenen bu anlamlar kapsamında benlik saygısının genel olarak üç anlam taşıdığı görülmektedir. Bu anlamlar;
 - kendini sevme (self-love),
 - kendini kabul (self-acceptance)
 - yeterlilik (competence)

- Benlik saygısı yüksek olan kişiler, kendilerini saygıya ve kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı kişiler olarak algılama eğilimindedirler.
- Düşük benlik saygısına sahip kişiler ise, sahip olduğu kapasitenin altında başarılar hedefleme eğilimindedir, reddedilmekten korkarlar, kendilerini sergilemek ve dikkat çekecek işler yapmaktan kaçınırlar

- Düşük benlik saygısına sahip bireyler yeteneklerine çok az değer verirler ve sıklıkla başarılarını inkar ederler.
- Bu bireyler hedef belirlemede ve problem çözmede güçlük çekerler.

- Özellikle ergenliğe geçiş yıllarında benlikle ilgili tanımlamaların yoğun biçimde fiziksel görünümle ilgili olduğu görölmektedir.



Beden İmajının değişmesi

- Hastalıklar (görünür ve görünmez)
- Fonksiyon kaybı
- Yetersizlik
- Organ kayıpları
- **Hamilelik ve doğum sonrası dönem**
- Tüm hastalıklar beden imajının bozulmasına neden olabilir.

Beni dinlediğiniz için teŐekkürler

