

OLUMSUZ BEDEN İMAJINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER



Beden imajıyla ilgili yürütülen çalışmalarda sosyo-kültürel çerçeve, en çok yararlanılan ve değer gören alan olmaya başlamıştır. Bireyler üzerinde algılanan sosyo-kültürel baskının, kişilerin bedenlerini olumsuz algılamalarında öneminin ne kadar büyük olduğu gittikçe daha çok anlaşılmaktadır. Beden imajının olumsuzlaşmasında üç ana faktör bulunmaktadır. Bunlar; medya, akran grupları ve ailedir (Esnaola, Rodríguez ve Goñi, 2010).

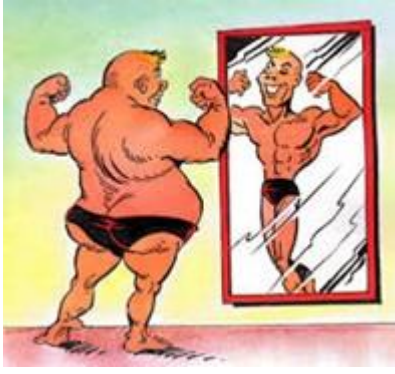
Medyanın beden algısına etkilerine bakıldığında; ideal kilonun, kültürden kültüre değişmekte olduğu gözlenmektedir. Gerçek üstü sosyal standartlar incelendiğinde, fiziksel olarak yetersiz olunduğuna ilişkin bir algı yaratıldığı görülmektedir. Örneğin kültür, kadınların incecik olmasına ilişkin büyük bir baskı yaratmaktadır. Medyaya bakıldığında ince olmanın, güzellikle eşdeğer olduğu görülmektedir (Corey ve Corey, 2006). Televizyon, gazete veya magazin yoluyla olsun sürekli mükemmel yüz ve bedenler göz önüne serilmektedir. Bu çevre içinde gelişen ergenlerin kafalarında kusursuz kadın ve erkek imajları oluşmaktadır. Bu sebeple zihinlerinde kendi bedenleri çarpık bir imaj olarak resmedilmekte ve kendilerini yetersiz görmektedirler (Göksan, 2007).

Bireyin algılanan bedeniyle, zihnindeki ideal bedeni arasındaki uzaklığın, beden algısı bozukluğunun temelini oluşturduğu gözlenmektedir. Birey, ideal bedeninden ne kadar uzaklaşırsa kendisini eleştirmekte, suçlamakta ve özgüveni düşmektedir. Bu etki, erkeklerden daha çok kadınlarda görülmektedir. Kadınların, toplumsal baskı olarak daha katı ve geniş çapta, ideal beden tipleriyle karşılaştırılmaları, bunun nedeni olarak gösterilebilmektedir (Grogan, 2005).



Beden imajı hem kadına hem de erkeğe hitap eden bir konu olmasına karşın genelde kadınların, ideal fizikte olmalarına yönelik bir baskı bulunmaktadır. Bu da onların kilo ve beden imajıyla daha fazla meşgul olmalarına yol açmaktadır.

Akran gruplarının önemi, alanda oldukça destek bulan bir olgudur. Kişinin sosyal hayata katılımı, arkadaşlarının desteği, kabulü veya dışlamasıyla bireyin beden imajı zedelenmekte veya olumlu yönde etkilenmektedir. Çocuklar ve gençler açısından, arkadaş sahibi olmak, 'gelişimsel avantaj' olarak değerlendirilmektedir. Sosyal kaynaklar, bireyin sosyo-duygusal olgunluğuna katkı sağlamakta, kendine güven ve iyi oluşu desteklemektedir (Caccavalea, Farhatb ve Iannottib, 2012). Akran grupları, zaman zaman bireyi olumsuz da etkileyebilmektedir. Buna örnek olarak dalga geçilmek, alaya alınmak, bireyin görünümüyle ilgili olumsuz geri bildirimlerde bulunmak verilebilir. Geri bildirimlerin birey için çok önem taşımasının nedeni, çevredekilerin kendi bedeniyle ilgili ne düşündüğünü öğrenmesi ve bireyin fiziksel özelliklerinin kabul edilip edilmediğine ilişkin bilgi sağlamasıdır. Geri bildirimler bazen de çevredeki kişilerin fiziksel çekicilikle ilgili fikirlerini ve beklentilerini yansıtmaktadır. Bireyin beden algısını oluşturmada sözel veriler kadar sözel olmayan veriler de önemlidir. Beden dili, ses tonu, kurulan göz kontağı da bireyin çevresi tarafından onaylandığını veya onaylanmadığını hissettirebilmektedir (Herbozo ve Thompson, 2010).



Beden imajını etkileyen bir diğerk faktör ise, çocukların bedenleriyle ilgili olarak aileleri tarafından eleştirilmesidir. Bu eleştiriler çocukları derinden etkileyebilmektedir. Çocuğun bedenine yönelik yapılan eleştiriler, çocuğun beden algısına ilişkin özgüvenine ve dolayısıyla benlik algısına zarar vermektedir (Wilhelm, 2006). Çocuğun ailede kilosuyla ilgili alay konusu olması, ikinci ebeveynler (anneanne, babaanne, dede) veya sosyal çevre tarafından çocuğa “tombul kuş, tontiş” gibi çeşitli lakaplar takılması, çocuğun beden imajını

zedelemektedir. Şişman olan bir çocuğa sürekli diyet yapması gerektiği veya zayıf olan bir çocuğa daha çok yemezse kimsenin onunla oynamayacağı söylendiğinde, çocukların duyguları incinmektedir ve kendilerine duydukları saygı azalmaktadır.

UZ.PSK.DN.NERMİN ARSLANGİRAY

Referanslar:

Caccavale, L. J.; Farhat, T. & Iannotti, R. J. (2012). Social engagement in adolescence moderates the association between weight status and body image. *Body Image*, 9, 221– 226.

Corey, G., & Corey, M. S. (2006). *I never knew I had a choice explorations in personal growth*. United States of America: Thomson Brook/Cole.

Esnaola, I., Rodríguez, A. & Goñi, A. (2010). Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures: Gender and age differences. *Salud Mental*, 33, 21-29.

Göksan, B. (2007). *Ergenlerde beden imajı ve beden dismorfik bozukluğu*. Uzmanlık Tezi, T. C Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul, Türkiye.

Grogan, S. (2005). *Body image understanding body dissatisfaction in men, women and children*. USA: Routledge.

Herbozo, S., & Thompson, J. K. (2010). The effects of ambiguous appearance-related feedback on body image, mood states, and intentions to use body change strategies in college women: an experimental study. *Body Image*, 7, 327–334.

Wilhelm, S. (2006). *Feeling good about the way you look a program for overcoming body image problems*. New York: The Guilford Press.