

# **Beden imajı**

**UZM. DYT.  
SERRA ATALAY**

# Beden İmajının Yönleri

Beden imajının temel olarak dört yönü bulunmaktadır.

## Beden İmajının 4 Yönü

### Algısal

Bedeninizi  
nasıl  
gördüğünüz



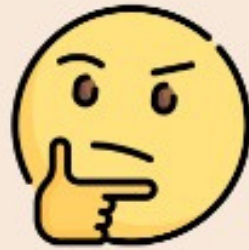
### Duygusal

Bedeniniz  
hakkında  
nasıl  
hissettiğiniz



### Bilişsel

Bedeniniz  
hakkında  
düşünme  
şekliniz



### Davranışsal

Beden  
imajınızın bir  
sonucu olarak  
davranışlarınız



@serraatalay

**Algısal Beden İmajı:** Bedeninizi görme şekliniz, algısal beden imajınızdır. Gerçekte nasıl görüldüğünüzü her zaman doğru bir şekilde temsil etmez. Örneğin kendisini kilolu olarak tanımlayan kişi gerçekte kilolu olmayabilir.

**Duygusal Beden İmajı:** Bedeniniz hakkında nasıl hissettiğiniz duygusal beden imajınızdır. Genellikle beden şekliniz, bölümleriniz, biçiminiz ve vücut ağırlığınız ile ilgili hissettiğiniz mutluluk veya mutsuzluk olarak özetlenebilir.

**Bilişsel Beden İmajı:** Bedeniniz hakkındaki düşünceleriniz bilişsel beden imajınızdır. Örneğin, bir kişinin kaslı veya daha zayıf olduğunda daha iyi hissedeceğini düşünmesidir.

**Davranışsal Beden İmajı:** Beden imajınıza bağlı olarak gösterdiğiniz davranışlar, davranışsal beden imajınızdır. Bir kişi görünüşünden memnun olmadığında, kendisini sosyal yaşamdan izole edebilir veya görünüşünü değiştirmek için detoks yapmak gibi sağlıklı davranışlara başvurabilir.

# **Beden İmajı Neden Önemlidir?**

Beden imajı ile ilgili yapılan çalışmalarda, olumsuz beden imajının benlik saygısı, depresyon, tıknırcasına ve kısıtlı yeme davranışı, anoreksiya ve bulimia gibi yeme bozuklukları ile ilişkili olduğu gösterilmiştir.

**Benlik saygısı**, bir kişinin kendisi hakkında sahip olduğu düşünceler olarak tanımlanabilir.

Yüksek benlik saygısına sahip kişiler, kendileri ve genel yaşamları hakkında olumlu hissetme eğilimindedir. Hayatın iniş ve çıkışlarıyla da daha iyi başa çıkabilirler.

Düşük benlik saygısına sahip kişilerse, kendilerini ve yaşamlarını daha olumsuz ve eleştirel bir bakış açısıyla görme eğilimindedir. Ayrıca yaşadığı zorlukların üstesinden gelme konusunda kendilerini daha az yetenekli hissederler.

Benlik saygısı ile beden imajı arasında karmaşık bir ilişki bulunmaktadır ve bu ilişkinin dinamiği kişiden kişiye değişmektedir. Bazı kişilerde, düşük benlik saygısı kısmen olumsuz beden imajından kaynaklanırken, bazılarında önce düşük benlik saygısı, ardından olumsuz beden imajı gelir.

**Depresyon, ruh durumumuzu, duygularımızı ve davranış biçimimizi etkileyen, ruhsal bir rahatsızlıktır.**

**Literatürde, olumsuz beden imajının ve beden memnuniyetsizliğinin depresif semptomları arttırdığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Tıkınırcasına yeme ve kısıtlı yeme davranışı, vücut şeklinin aşırı değerlendirilmesi ve olumsuz beden imajı tıkınırcasına yeme döngüsünün sürdürülmesine neden olur.**

**Yeme bozuklukları; yeme tutum ve davranışlarında bozulmaların olduğu, vücut ağırlığı kontrolüne yönelik davranışların açığa çıktığı, psikososyal ve fiziksel fonksiyonların bozulması ile süren psikiyatrik bozukluklardır.**

**Beden memnuniyetsizliği, yeme bozukluklarının gelişmesindeki rolü nedeniyle çalışmalarda sıkça yer bulmakta ve güncelliğini korumaktadır. Beden memnuniyetsizliği tek başına kadınlar için yeme bozukluğuna yol açabilen önemli bir faktör olarak görülmektedir. Erkeklerde beden memnuniyetsizliği, anoreksiya nevroza ve beden dismorfik bozukluğu gibi psikopatolojilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır.**

# **Beden memnuniyetsizliğinin nedenleri nelerdir?**

**Üçlü Etki Model'ine göre; aileden, arkadaş çevresinden ve medyadan beden görünümüne ilişkin idealleştirilen vücut ölçüleri konusunda gelen doğrudan ya da dolaylı mesajların bireylerin beden memnuniyetsizliğine neden olduğunu öne sürmektedir. Bu üçlü etki zayıflığın idealleştirilmesi ve sosyal kıyaslamanın aracılığı ile direkt olmayan bir etkiye de sahip olabilmektedir.**

Ebeveynler çocukların fiziksel ve ruhsal gelişim süreçleri üzerinde önemli bir role sahiptir. Ebeveynlerin çocukların gelişim süreçleri üzerindeki bu etkisi göz önüne alındığında çocukların yeme davranışı ve beden memnuniyet düzeyleri için de belirleyici bir role sahip olduğu düşünülmektedir.

Gerçekleştirilen çalışmalar da ebeveynlerin çocuklarının bedenlerine ilişkin eleştirilerinin ve kilo vermeleri yönündeki teşviklerinin, çocukların beden memnuniyetsizlikleri ve yeme bozuklukları ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Bireyin sosyal çevresinden fiziksel görünüme ilişkin gelen mesajlar sosyal kabul ile açıklanmakta ve bu nedenle bu mesajlar birey için önem taşıyabilmektedir. Sosyal çevreden gelen mesajlar ve beden görünümüne ilişkin yorumlar da beden memnuniyetsizliği üzerinde belirleyici bir role sahip olabilmektedir.

Medyada idealize edilen bedenlere maruz kalmak ve bu bedenler üzerinden yapılan kıyaslamaların beden memnuniyetsizliğine yol açtığı düşünülmektedir

# **Beden memnuniyetsizliğinin belirtileri nelerdir?**

- **Tekrarlayan diyet davranışları (Örneğin: Aralıklı açlık veya dini olmayan oruç tutmak, kalori saymak, öğün atlamak, belirli besin gruplarından kaçınmak)**
- **Zorlayıcı veya aşırı egzersiz yapmak (Örneğin: Dinlenme günü olmaması, egzersiz yapılmadığı gün suçlu hissetmek)**
- **Öz değerin dış görünüş üzerinden değerlendirmesi (Örneğin: “zayıf”, “kaslı” veya “güzel” değilseniz sevilemeyeceğinize ve başarılı olamayacağınıza inanması)**



# **Beden memnuniyetsizliğinin belirtileri nelerdir?**

- **Fiziksel görünüm hakkında çok düşünmek veya konuşmak**
- **Yüksek vücut ağırlığında olan kişiler hakkında sürekli olumsuz konuşmalar yapmak**
- **Kendi görünüşünü ve çekiciliğini izlemek**
- **Kendini nesneleştirmek**  
(Örneğin; bir kişinin kendisini değerlendirilmesi gereken bir nesne olarak görmesi)
- **İnsanlarla kendini karşılaştırma isteği**
- **Hedeflediği vücut ağırlığında ya da dış görünüşte olmadığında, sosyalleşmekten kaçınmak**

# Beden memnuniyetsizliği daha çok kimler deneyimler?

Her insan, yaşamının herhangi bir döneminde beden memnuniyetsizliği yaşayabilir. Aşağıdaki faktörler, bazı insanların diğerlerine göre olumsuz beden imajı geliştirme olasılığını artırabilir.

- **Yaş:** Beden imajı sıklıkla geç çocukluk ve ergenlik döneminde şekillenir, ancak beden memnuniyetsizliği her yaştan insanda ortaya çıkabilir.
- **Cinsiyet:** Kadınların erkeklerden daha fazla vücut memnuniyetsizliği yaşama olasılığı daha yüksektir, ancak her cinsiyetten insan beden memnuniyetsizliği yaşayabilir.
- **Beden imajı endişelerini dile getiren bir çevreye sahip olmak:** Bir kişi, beden imajı endişelerinin sıklıkla dile getirdiği bir çevrede yaşıyorsa, görünümünden ve vücut ağırlığından bağımsız olarak beden memnuniyetsizliği geliştirme olasılığı daha yüksektir.
- **Beden boyutu:** Toplumun vücut ağırlığına yoğun bir şekilde odaklanmasından dolayı, daha yüksek vücut ağırlığında olan bireylerin, beden memnuniyetsizliği geliştirme olasılığı daha yüksektir.

# **Beden memnuniyetsizliği daha çok kimler deneyimler?**

Her insan, yaşamının herhangi bir döneminde beden memnuniyetsizliği yaşayabilir. Aşağıdaki faktörler, bazı insanların diğerlerine göre olumsuz beden imajı geliştirme olasılığını artırabilir.

- **Yaş:** Beden imajı sıklıkla geç çocukluk ve ergenlik döneminde şekillenir, ancak beden memnuniyetsizliği her yaştan insanda ortaya çıkabilir.
- **Cinsiyet:** Kadınların erkeklerden daha fazla vücut memnuniyetsizliği yaşama olasılığı daha yüksektir, ancak her cinsiyetten insan beden memnuniyetsizliği yaşayabilir.
- **Beden imajı endişelerini dile getiren bir çevreye sahip olmak:** Bir kişi, beden imajı endişelerinin sıklıkla dile getirdiği bir çevrede yaşıyorsa, görünümünden ve vücut ağırlığından bağımsız olarak beden memnuniyetsizliği geliştirme olasılığı daha yüksektir.

**Beden boyutu:** Toplumun vücut ağırlığına yoğun bir şekilde odaklanmasından dolayı, daha yüksek vücut ağırlığında olan bireylerin, beden memnuniyetsizliği geliştirme olasılığı daha yüksektir.

**Düşük benlik saygısı ve/veya depresyon:** Düşük benlik saygısı veya depresyon yaşayan kişilerde beden memnuniyetsizliği riski artar.

**Alay ve zorbalık:** Dış görünüşten bağımsız olarak, görünüş ve/veya vücut ağırlığı konusunda zorbalığa uğrayan kişilerin beden memnuniyetsizliği görülme olasılığı daha yüksektir.

**Kişisel özellikler:** Mükemmeliyetçi eğilimleri olan, katı bir şekilde 'siyah ve beyaz' düşünenler, güzellik ideallerini içselleştirenler ve kendilerini sıklıkla başkalarıyla karşılaştıranlar, beden memnuniyetsizliği geliştirme konusunda daha yüksek risk altındadır.

## **Bedenimiz hakkında duygu ve düşüncelerimizi değiştirme gücüne sahibiz. Başlamak isteyenler için bazı öneriler:**

- Olumlu niteliklerinize, becerilerinize ve yeteneklerinize odaklanın. Buna odaklanmak, benliğinizi kabul etmeyi ve takdir etmeyi öğrenmenize yardımcı olabilir. Bir insan dış görünüşünden çok daha fazlasıdır.
- Kendiniz hakkında azarlayıcı ve olumsuz konuşmaktan kaçının.
- Bedeninizin yapabileceklerine ve yaptıklarına odaklanın. Bedeniniz eşsizdir; yapabileceği her şeyi takdir etmek ve ona saygı duymak, onun hakkında daha olumlu hissetmenize yardımcı olacaktır.
- Kilo vermeyle ilgili hedefler yerine sağlığınıza destekleyecek hedefler belirleyin.
- Vücut ağırlığının ve dış görünüşün bir kişinin sağlığı hakkında kesin bir şekilde bilgi vermediğini hatırlayın.

- Başkalarıyla vücut karşılaştırması yapmaktan kaçının. Herkes benzersizdir ve bir insanı özel yapan farklılıklardır.
- Okuduklarınız ve izledikleriniz konusunda bilinçli kararlar alın. Medyada sunulan görüntülerin çoğunun gerçekçi olmadığını ve toplumun çok az bir kısmını temsil ettiğini unutmayın. Dergilerdeki resimlerin çoğu bilgisayar programları ile değiştirilmiştir ve gerçek insanları temsil etmemektedir.
- Sosyal medyada olumsuz beden imajı düşüncelerini ve duygularını tetikleyen kişileri takip etmeyi bırakın ve onları arkadaşlıktan çıkarın

# Beden Nötrlüğü

Merkezinde bedene saygıyı ve beden kabulünü bulunduran beden nötrlüğü, olumlu ve olumsuz beden imajının tam ortasında bulunur.

Vücudunuza âşık olduğunuz anlar ile onu sevmediğiniz anlar arasında bir orta yol sağlar. Bedeninizin sizin bütününüz değil, bir parçanız olduğu anlayışıdır.

## Beden Nötrlüğüne Örnekler

Vücut ağırlığım  
değerimi belirlemiyor

Bu benim bedenim ve  
onu kabul ediyorum.

Kalçalarım yürümeme  
yardım ediyor

Kollarım sevdiğime  
sarılmama yardımcı  
oluyor.

Sevdiğim kıyafetleri  
giymeyi hak ediyorum.

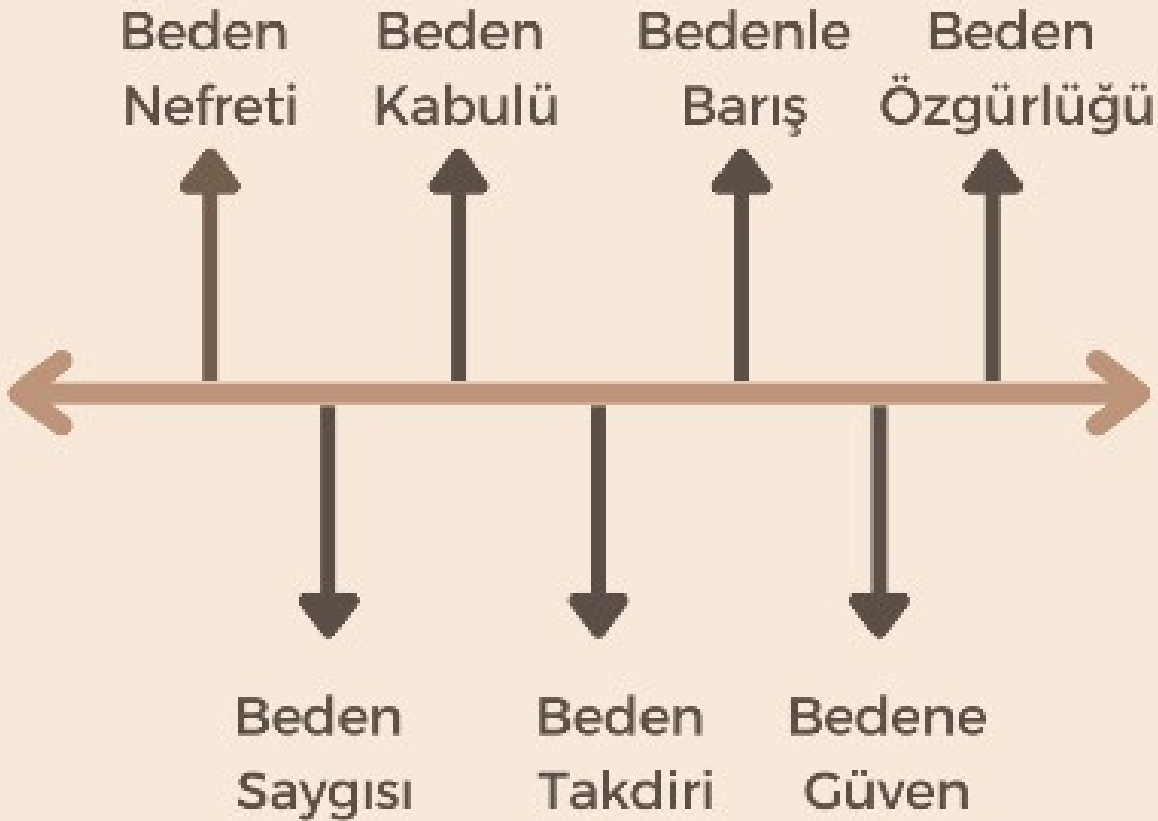
Yiyeceklerin tadını  
çıkarmayı hak ediyorum.

@serraatalay

# Beden İmajı Spektrumu

Beden imajı da yiyecekler gibi siyah beyaz değildir. Gün içerisinde aşağıda gördüğünüz beden imajı spektrumunun farklı alanlarını deneyimleyebilirsiniz. Eğer bir süredir beden imajınızla mücadele ediyorsanız, bir günde beden nefretinden beden özgürlüğüne geçmeyi hedeflemek gerçekçi değildir. Ancak, beden saygısından başlayarak, bedeninizle ilgili düşüncelerinizi ve inançlarınızı yeniden çerçeveselendirerek, bedeninize düzenli olarak öz şefkat ve öz bakım sağlayarak beden özgürlüğüne ulaşabilirsiniz.

## Beden İmajı Spektrumu





**Beden Saygısı:** Bedeninizden nefret etmeyi bırakmanızın ilk adımı bedeninize saygı duymaktır. Bedeninize saygı göstermek için onu sevmeniz gerekmez. Bedeninize karşı daha nazik olmaya başlayabilirsiniz. Görünüşünüzden bağımsız olarak, bedeninize hak ettiği beslenmeyi, öz şefkati ve öz bakımı sağlayabilirsiniz.

**Beden Kabulü:** Görünüşünüz dışında bir hayatınız ve değerinizin olduğunu görmeye başladığınız aşamadır. Bedeninizi kabul etmek bedeninizi sevdiğinizi anlamına gelmez ancak onu değiştirmekten vazgeçmeye hazır hissettiğiniz anlamına gelir.

**Beden Takdiri:** Bedeninizin sizin için yaptıklarını ve yapabileceklerini takdir etmeye başladığınız aşamadır. Görünüşünüzün ötesinde, bedeninizin değerini fark edersiniz. Örneğin: kollarınızla sevdiklerinize sarılmak gibi bedeninizin yaptıklarını takdir etmeye başlarsınız.

**Bedenle Barış:** Bedeninize tamamen güvenemediğiniz ama bedeninizle yavaş yavaş huzurlu hissetmeye başladığınız aşamadır.

**Bedene Güven:** Kendinizi daha güvende hissetmek için, dış görünüşünüzü değiştirmek zorunda değilsiniz. Beden imajınızla ilgili olumsuz düşüncelerinize meydan okumaya başladığınızda, güveniniz artmaya başlayacaktır. Güveniniz artmaya başladığında, sevdiğiniz insanlarla daha fazla zaman geçirdiğinizi, bedeninizi düşünmek için daha az zaman harcadığınızı ve sevdiğiniz ve içinde rahat hissettiğiniz kıyafetler giydiğinizi fark edeceksiniz. Çünkü yavaş yavaş sosyal olmanın ve eğlenmenin dış görünüşe bağlı olmadığını fark etmeye başlayacaksınız.

**Beden Özgürlüğü:** Toplumun dikte ettiği ideal beden imajı standartlarından uzaklaştığınız aşamadır. Bu aşamada, bedeninizin değerini belirlemediğinizin tamamen farkındasınız. Görünüştünüzün, sosyalleşmenize, hayalinizdeki işi ve aşkı bulmanıza ve seyahat etmenize engel olmadığınız biliyorsunuz. Bedeninizin sizin için yaptığı her şeyi takdir ettiğiniz aşamadır. Kendi bedeniniz veya diğer insanların bedenleri hakkındaki olumsuz düşünceler aklınıza gelebilir, ancak bunlara göre hareket etmek zorunda değilsiniz ve bu düşünceleri kolayca yeniden çerçeveselendirebilirsiniz.

# Beden İmajı Spektrumu için Alıştırmalar

Bir nceki sayfadaki, beden imajı spektrumunun aşamalarını okuduktan sonra aşağıdaki soruları cevaplandırmaya başlayabilirsiniz.



# Aktivite 1: Beden İmajı Spektrumu ile ilgili sorular

- Beden İmajı Spektrumu hakkındaki düşünceleriniz nedir? Spektrumda neleri değiştirdiniz veya eklerdiniz?
- Spektrumun neresinde olduğunuzu düşünüyorsunuz? (Not: Spektrumun birden fazla aşamasında veya belirli bir aşamasında olabilirsiniz)
- Beden imajınızı iyileştirme yolculuğunda deneyimlediğiniz zorluklar nelerdir? Hangi aşamalarda zorlandığınızı hissediyorsunuz?
- Beden imajınızın iyileşmesinin bir sonucu olarak nelerin gerçekleşeceğini umuyorsunuz?
- Spektrumun her bir noktasını düşünün ve orada bulunmanın sizin için nasıl olacağını değerlendirin. Hayatınız nasıl görünürdü? Neler aynı kalırdı? Neler değişirdi?
- Bir sonraki "aşamaya" geçmeniz için gerçekleşmesi gerekenler nelerdir? Beden özgürlüğüne ulaşmak için neyin gerçekleşmesi gerekir? Bunu hayal etmesi zor olabilir, bu yüzden emin değilseniz veya söylemesi şimdilik sizin için zor geliyorsa, sorun değil. Daha sonra bu soruyu cevaplandırabilirsiniz.

# **Aktivite 2: Bedene Saygı Duymak ile ilgili sorular**

- Bedene saygı duymak sizin için ne ifade ediyor?
- Bedeninize duyduğunuz saygıyı nasıl gösteriyorsunuz? (Örneğin: düzenli yemek, hareket etmek, dinlenmek, ilaçlarınızı düzenli kullanmak, kaliteli ve yeterli uyumak).
- Bedeninize saygı göstermenin diğer yolları nelerdir? (Şu sıralar yapmıyor olsanız bile)
- Hayatınızda güzellik standartlarını alt üst eden ve beden imajı konusunda örnek aldığınız birisi var mı?
- Bedeninize ilgili mevcut algınız, bedeninize saygı göstermenizi nasıl etkiliyor? Engel mi oluyor yoksa izin mi veriyor?

# **Aktivite 3:**

## **Hedef Belirlemek**

- **Bedeninize saygı göstermenin 3 yolunu yazınız ve bu hafta uygulamak için birisini seçiniz.**
- **Beden imajınızın hayatınızın önüne geçtiği 3 durumu yazınız ve bu hafta gerçekleştirmek için birini seçiniz.**
- **Sıklıkla aklınıza gelen 3 olumsuz beden imajı düşüncesini listeleyin ve bu düşüncelerinizi yeniden nasıl çerçevelediriniz.**
- **Sizi gururlandıran özellikleriniz nelerdir? Bunları düzenli olarak uygulayabilir misiniz? Örneğin: başkalarına yardım etmek gururlandığınız bir özelliğinizse, düzenli olarak başkalarına yardım edebilir misiniz?**

**Bu kitapçık olumsuz beden imajına sahip herkes için uygun mudur?**

Hayır. Bazı durumlarda, olumsuz bir beden imajına sahip olmak yeme bozuklukları, beden dismorfik bozukluğu gibi daha karmaşık bir sorunun parçasıdır. Bu kitapçığı okuduktan sonra, sizin için hala bir şeylerin yolunda gitmediğini düşünüyorsanız, terapiye başvurmadan lütfen çekinmeyin. Olumlu bir beden imajına sahip olmak, yeme bozuklukları için koruyucu bir faktördür.

**Neden aynada gördüğümüz beden imajımızla videoda, fotoğrafta gördüğümüz aynı değildir?**

Bunu nedeni, aynaya baktığımızda gördüğümüz şey aslında kendi görüntümüzün aynısı değil, yansımamızdır. Aynada görülen yansıma, görüntümüzün ters çevrilmiş halidir. Her gün aynaya baktığımız için bu çevrilmiş görüntüye alışırız

## **Estetik cerrahi beden imajınızı iyileştirebilir mi?**

**Estetik cerrahi sihirli bir değnek değildir; kendinizle olan ilişkinizi değiştirmek için bir katalizördür. Doğumsal veya sonradan edinilmiş anomalilerin, şekil ve fonksiyon bozukluklarının giderilmesine ve vücut imajının düzeltilmesine çalışan bir cerrahi dalı rekonstrüktif plastik cerrahi, bireylerin yaşam kalitesini iyileştirmeye veya arttırmaya yardımcı olurken, her yıl değişen güzellik standartlarını yakalamak için cerrahiye başvurmadan önce artıları ve eksileri tartmak önemlidir. Ameliyat olmaya karar vermek, düşünmeden yeni bir saç modeli yaptırmaya karar vermek gibi olmamalıdır.**



# Kaynakça

- <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/raise-low-self-esteem/>
- Altinok, A., & Kara, A. (2017). Beden imajı ile psikolojik belirti düzeyi ve kişilerarası tarz arasındaki ilişkiler: Alternatif modeller. *Dusunen Adam*, 30(3), 170-180.
- Şen, E. (2021). Anne beden memnuniyetsizliği ve besleme davranışı ile çocuk beden memnuniyetsizliği ve yeme davranışı arasındaki ilişki (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Uçar, T. (2008). Meme kanserli kadınlarda mastektominin beden algısı, benlik saygısı ve eş uyumu üzerine etkisinin incelenmesi (Master's thesis, İnönü Üniversitesi).
- Kılıçlar, M. (2018). Cinsel doyum ile beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişki (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- <https://www.nationaleatingdisorders.org/body-image-eating-disorders>
- <https://couragetonourish.com/>