

Yoğunluk Çok Programlı Anadolu Lisesi
Rehberlik Servisi

Beden İmgesini Etkileyen Faktörler



Ertuğrul KARAYİĞİT
Psikolojik Danışman

Beden İmgesi Nedir?

Beden imgesi kişinin, bedeninin fiziksel görünümünü nasıl algıladığı ve bedeni hakkındaki düşüncelerini içerir. Günümüzde, kişinin kendine duyduğu saygının büyük bir bölümünü beden imgesi oluşturmaktadır

Beden İmgesi Ne Zaman Oluşur?

Bebek doğduğunda bedeninden ibarettir, çünkü henüz sözlü düşünce gelişmemiştir. Anne, bebeğini öptükçe, kucağa aldıkça bebek bedenini ve dolayısıyla kendini değerli hisseder. Beden imgemiz doğduğumuz andan itibaren oluşmaya başlamaktadır.



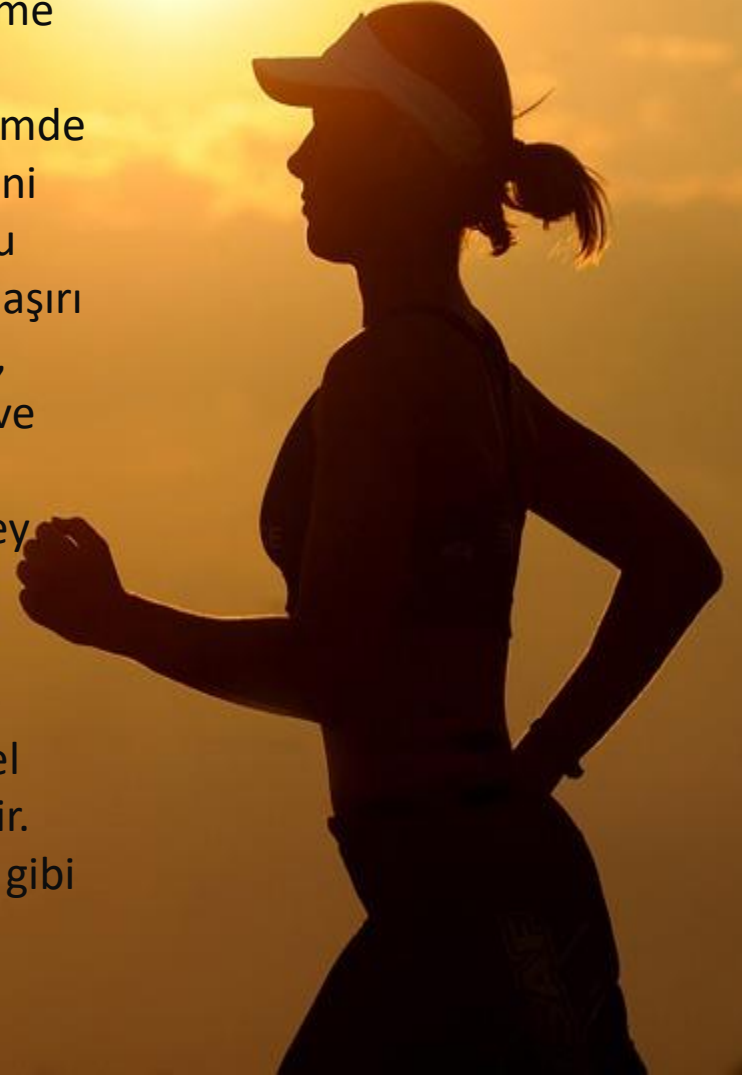
Beden İmgelerini Etkileyen Faktörler

- 1-Kişilik
- 2-Kişinin Değerleri
- 3-Kişisel Düşünceler
- 4-Sosyal Çevrenin Düşünceleri
- 5-Toplum



Ergenlik Döneminde Beden İmgesi

Ergenlik dönemi beden imgesi açısından önemlidir. Çünkü, ergen için akranlarının düşünceleri her şeyden önde gelir. Karşı cins tarafından reddedilme ya da fiziksel görüntüye yönelik aşağılamalar (örneğin “kepçe kulak”, “cüce” gibi) gibi bu dönemde yaşanacak olumsuz deneyimler de beden imgesini olumsuz etkileyecektir. Örneğin, yeme bozukluğu olan kişilerin bir kısmının çocukluk ve ergenlikte aşırı kilolu olduğu bilinmektedir. Ergenlik döneminde, hormonal değişikliklerin etkisiyle karşı cinse ilgi ve beğenilme arzusu artar. Akademik ya da diğer alanlardaki başarıların önemi azalır ve ergen birey aynanın karşısında vakit geçirmeye başlar. Hemcinslerinin arasında fark edilmek, ön plana çıkmak ve karşı cins tarafından seçilmek kendine duyduğu saygıyı arttırmaktadır. Bu yüzden fiziksel görünümle uğraşı adeta bir takıntı haline gelebilir. Kilo almak ya da yüzde sivilce çıkması bir felaket gibi algılanabilir.



OLUMSUZ BEDEN İMGESİ ETKİLERİ

Benlik Saygısını Düşürür

Kendimizle İlgili Olumsuz
Düşüncelere İter

Özgünlüğümüzü Engeller

Sağlıksız yöntemlere iter



Sosyal İlişkilerimizi Zayıflatır

Başarısızlık duygusu aşılar

Depresyona itebilir

BEDENE YÖNELİK BAŞVURULAN ZARARLI YOLLAR

- Zayıflamak İçin Çok Az Yemek
- Kilo Almak İçin Aşırı Yemek
- Protein Tozu Gibi Yapay Yollar
- Güvenilir Olmayan Estetik Yolları



BEDENE YÖNELİK SAĞLIKLI YOLLAR

- Spor Yapmak
- Düzenli Beslenmek
- Bol Sıvı Tüketmek
- Yağlı Yemekten Kaçınmak
- Günde 3 Öğün
- Bakımlı Olmak

Olumlu bir beden imgesi için;

1- Fiziksel gücünüzü keşfetmelisiniz. Spor, dans, yoga gibi farklı bedensel aktiviteler bedene hakim olma ve bedeni kendinin olumlu bir parçası gibi algılamasını sağlar.

2- Okulda ,evde , sokakta kimsenin bedeniniz hakkında size sataşmasına izin vermeyin.Okulda olursa Rehberlik Servisiyle iletişime geçin.

3- Medyada görünmenin başarılı olmanın tek yolu olmadığını farkında olun

4- Neye benzediğinize ya da kaç kilo olduğunuza bağlı olmayan 10 becerinizi yazıp, bu listeye sık sık göz atın



5- Başkalarına karşılıksız yardım etmek, yaşanan manevi tatmin ile kendilik saygısını arttırarak beden imgesini de daha olumlu yapar.

6- Hayattan beklentilerinizi belirleyip bunları gerçekleştirmek için ihtiyacınız olan fiziksel güzellik dışındaki özelliklerinizi güçlendirin

7- Hayatta ve ilişkilerinizde kendinizi mutsuz hissediyorsanız faturayı bedeninize kesmeyin.

Mutsuzluğunuzun asıl sebebini araştırın

8- **Sokağa çıkın ve etrafınızdaki insanlara bakın. Süper modellerin sayısının çok az olduğunu göreceksiniz.**





Genlerimiz bizim seçimimiz değildir, ama davranışlarımızı ve düşüncelerimizi seçebilir, değiştirebiliriz.

Yoğunluk Çok Programlı Anadolu Lisesi
Rehberlik Servisi

Beden İmgesini Etkileyen Faktörler



Ertuğrul KARAYİĞİT
Psikolojik Danışman