

BEDEN İMAJI OLUŞUMU

Beden imajı konusunda yirminci yüzyılda psikoloji alanında başlayan araştırmalar son zamanlarda sağlık, eğitim gibi alanlarda da yaygınlaşmıştır. Bunun önemli nedenlerinden biri, bireyin bedeniyle ilgili algısının olumsuz olması durumunda, bundan bütün yaşamının olumsuz etkilenme olasılığının güçlü olmasıdır. Şöyle ki; birey, giydiği kıyafetlerle ve dışarıdan nasıl algılandığıyla ilgili kaygı yaşayabilmekte ve bunun sonucu olarak da sosyal ortamlara girmekten kaçınabilmektedir.



Beden imajı kavramı sürekli değişen ve gelişen bir algıdır. Kişi beden algısıyla, kendisini diğer insanlardan ayrı ve farklı hissetmektedir. Bu imaj, beden biçimi, boyutları, kütlesi, yapısı, fonksiyonları, tüm beden ve bölümlerinin özelliklerini kapsamaktadır (Rider, 2000).

Beden imajını etkileyen faktörlerden en önemlisi bireyin içinde yetiştiği aile ortamıdır (Preester ve Knockaert, 2005). Wilhelm'e (2006) göre aile ortamında çocuğun bedenine yönelik olumsuz eleştiriler, onun beden algısına ilişkin özgüvenini ve dolayısıyla benlik algısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Bireyin kendisi ve ötekilere ilişkin algılarının temeli bağlanma ilişkilerinin biçimlendiği ailesi/ilki ortamıdır. Yukarıda da ifade edildiği gibi kişinin kendisini özel hissettirecek, özgüvenini destekleyecek, benlik algısını geliştirecek ilk ortam ailesi veya birincil bakıcısının yanısırdır. Bu noktada bağlanma kuramından söz etmek gerekmektedir.

Bireyin çevresinde bağ kurabileceği çeşitli obje veya canlılar da bulunabilir ancak bağlanma kuramında yalnızca kişilerle kurulan bağ ele alınmaktadır (Stevenson-Hinde, 2007). Genellikle, bağlanılan figür kişinin kendisinden yaşça daha büyüktür ve deneyimi daha fazladır. Bununla beraber, Mallinckrodt (2010), ileriki yaşlarda gerçekleşen yetişkin bağlanmasında, bağlanma figürünün yaşça büyük ve deneyimce daha ileride olma gerekliliğinin bulunmadığını belirtmektedir.

Bağlanma bebek ile annesi/birincil bakıcı arasında kurulan ve duygusal açıdan bebeğin kendisini güvende hissetmesini sağlayan kuvvetli duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır (Grogan, 2005). Bağlanma sisteminin amacı bebeğe güven içinde olduğu duygusunu vermektir. Bowlby'ya göre bu amaç evrimsel bir nitelik taşımaktadır. Bebek için bağlanma figürü aynı zamanda korktuğu, kaygılandığı durumlarda sığınabileceği, kendisine koruma ve rahatlık sağlayan bir liman işlevi görür (Goldberg, Mur ve Kerr, 2000). Bebek ve birincil bakıcı arasında oluşan bağ, hayatın daha ilk döneminde ortaya çıkmaktadır. Bir diğer ifadeyle, birinci yılını yaşayan bir bebekte gözlenmektedir. Bu bağın kalitesi ise bebeğin bakıcıdan kısa ayrılıklarında sergilediği tutum ile anlaşılabilir (Stevenson-Hinde, Shouldice ve Chicot, 2011).



Bowlby'nin (1969, 1973) bağlanma kuramından ortaya çıkan bağlanma stili kavramı, başlangıçta bebeklerin birincil bakıcıları ile kurdukları ilişkilerin niteliğinde gözlenen bireysel farklılıklara işaret etmek için kullanılmıştır. Ancak daha sonra bağlanma stillerinin yetişkinlerin romantik ilişkilerine, iş ve akademik/editsel yaşamlarına yaklaşım biçimleri açısından gözlenen farklılıkları da açıklayan bir kavram haline geldiği gözlenmektedir (Aydın, 2002).

Çok erken dönemden başlayarak gerek aileleriyle ve yakın çevreleriyle kurmaya çalıştıkları bağ gerekse içinde yaşadıkları toplumla sağlamak durumunda oldukları uyum konusunda önem taşıyan bir başka olgu ise toplumsal cinsiyet rolleridir. Cinsiyet, biyolojik olarak "kadın" ya da "erkek" ayrımını ifade ederken, kişiyi

diğer bütün sosyal kategorilerden daha çok etkilemektedir (Arıcı, 2011). Toplumsal cinsiyet rolleri ise kadın ya da erkek olmaya toplumun ve kültürün yüklediği anlamları ve beklentileri ifade etmektedir (Dökmen, 2004). Bu roller aracılığı ile kişilerin bedenleri ve kişilikleri hakkındaki görüşleri şekillenmekte ve hatta bunlar bireylerin okul, meslek/iş ve eş seçimi gibi önemli kararlarında son derece etkili olabilmektedir.

Yukarıdaki bilgilere göre beden imajı ve toplumsal cinsiyet rollerinin oluşumunda aile, arkadaş çevresi, okul ve iş ortamı, medya gibi birçok faktörün bireyi etkilediği gözlenmektedir. Bağlanma stilleri de bireyin anne ya da birincil bakıcıdan itibaren kendisi için önemli ilişkilerinde derinlemesine bir rol oynamaktadır.

UZ.PSK.DN.NERMİN ARSLANGİRAY

Referanslar:

Arıcı, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algıları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Aydın, S. (2002). *Attachment styles and motivational profile*. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Child care and the growth of love*. London, Baltimore: Penguin Books.

Dökmen, Z. Y. (2004). *Toplumsal cinsiyet sosyal psikolojik açıklamalar*. Ankara: Sistem Yayıncılık.

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

Goldberg, S., Mur, R., & Kerr, J. (2000). *Attachment theory social, developmental, and clinical perspectives*. United States of America: Analytic Press.

Mallinckrodt, B. (2010). The psychotherapy relationship as attachment: Evidence and implications. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27 (2), 262–270.

Preester, H. D., & Knockaert, V. (2005). *Body image and body schema interdisciplinary perspectives on the body*. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.

Rider, E. A. (2000). *Our Voices: Psychology of women*. Belmont, CA: Wadsworth.

Stevenson–Hinde, J. (2007). Attachment theory and John Bowlby: Some reflections. *Attachment & Human Development*, 9 (4), 337 – 342.

Stevenson–Hinde, J., Shouldice, A., & Chicot, R. (2011). Maternal anxiety, behavioral inhibition, and attachment. *Attachment & Human Development*, 13 (3), 199–215.

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