Arel PDR
Psikolojik Danışma, Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ve BEDEN ALGISI

Üniversite öğrencileri arasında yapılan bazı çalışmalar sosyal medya kullanımının en çok eğlence, iletişim ve gündem takibi amacıyla yapıldığını; en az ise kişilere ulaşmak, bilgi paylaşmak ve insanları daha iyi tanımak için kullanıldığını göstermektedir. Sosyal medya, kişinin bedenine dair oluşturmuş olduğu imajında değişikliği tetikleyebilmektedir. Beden imajı biyolojik, psikolojik, sosyolojik ve kültürel faktörlerden etkilenebilmektedir. Medyanın beden imajı üzerinde yaratabileceği değişiklik etkisini sosyokültürel yaklaşım üzerinden ele aldığımızda toplumun ideal beden anlayışının var olduğunu ve bu anlayışın medya aracılığıyla oluştuğunu söyleyebiliriz. Bu eskiden televizyon, gazete ve radyo gibi mecralarla sürerken günümüzde daha çok sosyal medya üzerinden devam etmektedir.

Ne Oluyor?

Sosyal medyanın beden algısı üzerinde etkisi kişinin fiziksel görünüşlerinden rahatsızlık duymalarına sebep olmaktadır. Bunun sonucunda kişi yetersiz ve sağlıksız beslenme gerçekleştirerek kilo verme çabasına girebilmektedir. Bu da kalp damar rahatsızlıkları, kanser, solunum yolu hastalıkları gibi fizyolojik rahatsızlıklar ve/veya anoreksiya nervoza, bulimia nervoza, tıkınırcasına yeme bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıklara sebep olabilmektedir. Ayrıca kişinin yaşam kalitesinde ve memnuniyetinde düşüşler yaşanabilmekte ve bu da depresyon ve anksiyete gibi diğer psikolojik rahatsızlıklara da sebep olabilmektedir.

Ne Yapabiliriz?

1

1) Sosyal medyayla aranıza sınır koyun.
Tamamen vazgeçmenize gerek yok, sınır koyun! Günlük sorumluluklarınızı tamamlamış, kendinize gereken zamanı ayırmışsanız sosyal medyanız için zaman ayırabilirsiniz. Tabi ki bu zamanı belirli bir sınırda tutarak.

2

2) Sosyal medyadan gelen bildirimleri kapatın.
Sizin için önemli olduğunu düşündüğünüz uygulamalar hariç (banka ve finans uygulamaları vb.) diğer uygulamaların bildirimlerini kapatabilirsiniz. Bu siz istemediğiniz takdirde o uygulamaya giriş sıklığınızı azaltmakta yardımcı olacaktır.

3

3) Güne sosyal medya ile başlamayın.
Güne başlamadan önce sosyal medyada başkalarının neler yaptığı ya da yapacağına bakarak başlamak yerine kendi gününüzü planlayarak başlamak gün içerisinde alınan verimi arttıracaktır.

4

4) Sosyal medyayı rahatsız olduğunuz düşüncelerden kurtulmanın bir yolu olarak görmeyin.
Sosyal medya kullanımı bazı durumlarda kişinin rahatsızlık duyduğu durum, duygu ve düşüncelerden kaçmanın bir yolu olarak işlev görebilir. Bu işlevsel bir baş etme biçiminden ziyade mevcut durumu daha da kötü hale getirecek bir yöntemdir. Bunun yerine içinde bulunduğunuz anda kalmak ve yaşadığınız olumsuz deneyimi olabilecek en sağlıklı şekilde çözmeye odaklanabilir ya da bu konuyla ilgili yardım arayışına geçebilirsiniz.

2

5) Sosyal medyayı yemek yerken kullanmayın.
Yemek yerken başka bir şeylerle ilgilenmek tükettiğiniz yiyecek miktarına dair algınızı kaybetmenize sebep olabilir. Bunun sonucunda aşırı yemek tüketimi gerçekleşebilir. Yemek yerken bu zamanınızı ekransız zaman olarak ayırın.

"Son zamanlarda kendi bedeninden memnuniyetsizlik hissediyor ve özellikle sosyal medyadaki birtakım görseller seni bedeninle ilgili sorgulamaya teşvik ediyorsa konuyla ilgili bir uzmandan yardım alabilirsin."

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ 15 yıl

T.C. İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

Türkoba Mahallesi, Erguvan Sokak, No: 26/K
34537 Tepekent-Büyükçekmece / İstanbul

CEVİZLİBAĞ YERLEŞKESİ
Merkez Efendi Mahallesi, Londra Asfaltı No: 1/3
34015 Cevizlibağ-Zeytinburnu / İstanbul

HAZIRLIK SINIFI - LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
Halkalı Cad. No: 62 Kat: 1-2-3.
34295 Sefaköy-Küçükçekmece / İstanbul

0850 850 27 35 | www.arel.edu.tr | arel@arel.edu.tr