

KENDİLİK (SELF) KAVRAMI

BİR BAŞKA ANLATIMLA KENDİLİK;

- ❖ Bireyin özelliklerini algılamasını
- ❖ Bireyin yeteneklerini algılamasını
- ❖ Bireyin diğer insanlarla etkileşimini
- ❖ Bireyin deneyimlerini
- ❖ Bireyin amaçlarını
- ❖ Bireyin ideallerini

içerir

DERSİN İÇERİĞİ

- ❖ Kendilik Kavramı
- ❖ Beden İmajı
- ❖ Kendilik İdeali
- ❖ Benlik Saygısı
- ❖ Beden İmajında Cinsiyet ve Cinselliğin Rolü
- ❖ Hasta bakımında Cinsiyetin Yeri

KENDİLİK KAVRAMININ GELİŞMESİ

Kendiliğin temelleri ilk çocukluk yıllarında atılır ve yaşam boyunca gelişmeye devam eder. Kendilik kavramının gelişmesinde;

- ❖ Bireyin kendisi ile ilgili deneyimleri
- ❖ Bireyin diğer insanlarla ilgili deneyimleri
- ❖ Bireyin dış dünya gerçekleri ile ilgili deneyimleri faktörleri rol oynar.

KENDİLİK ?

- ❖ Bireyin kendisine ilişkin fikir, inanç ve düşüncelerini içerir.
- ❖ Kendilik (Benlik) bireyin yaşadığı en gerçek şeydir ve bireyin kendisini algılama, tasavvur etme ve değerlendirmesidir.

KENDİLİK İLE İLGİLİ KAVRAMLAR

- ❖ **BEDEN İMAJI**
- ❖ **SELF İDEAL**
- ❖ **BENLİK SAYGISI**



BEDEN İMAJI-I

- ❖ Beden imajı kişinin kendisini ve kendi vücudunu nasıl algıladığıdır.
- ❖ Beden imajı, fiziksel görünümün subjektif bir ifadesidir.
- ❖ Bireyin fiziksel kendiliğinin zihinsel bir resmi, kendiliğin gözle görünen kısmı, özellikle ergenlikte kendiliğin simgesi olarak nitelenir.

BEDEN İMAJI-IV

- ❖ Kişi beden imajı ile doğmaz. Bebek, bedenden duyular alır, ama buna ayrışmamış tepkiler verir.
- ❖ Büyüdükçe çevreden tepkiler alır.
- ❖ Dış bedene ilişkin zevk / acı veren deneyimler yaşar.

BEDEN İMAJI-II

- ❖ Kişi doğumdan ölüme kadar 24 saat bedeniyle yaşar. Beden kendiliğın en görünen ve somut parçasıdır ve kişinin bedenine tutumu, onun kimliğini yansıtır.
- ❖ Kişinin bedeni ile ilgili küçük- iri, çekici- çekici değil, güçlü- zayıf gibi algılamaları tamamen **Beden imajı** kavramı ile ilgilidir.

BEDEN İMAJI-V

- ❖ Adölesan en önemli olduğu dönemdir.
- ❖ Erişkinlikte stabildir.
- ❖ Yaşlılıkla birlikte değişimler başlar.



BEDEN İMAJI-III

- ❖ Beden imajı, bireyin bedenine karşı bilinçli, bilinçsiz tüm tutumların toplamıdır.
- ❖ Bedenin ölçüsü, fonksiyonu, görünüşü, potansiyeli ile ilgili duygularla birlikte geçmiş ve şimdiki algılamalarını da içerir.



BEDEN İMAJI İLE İLGİLİ ÖZELLİKLER-I

- ❖ Beden imajı, gelişiminde eski ve yeni tüm duyu, tutum ve algılar önemlidir.
- ❖ Kişinin kendi algıları kadar, başkalarının bakış açılarından da etkilenir.
- ❖ Dinamik ve değişebilir niteliktedir.

BEDEN İMAJI İLE İLGİLİ ÖZELLİKLER-II

- ❁ Sadece beden ve beden parçalarına karşı tutumu değil, onların işlevlerine karşı tutumunu da gösterir.
- ❁ Sosyo- kültürel değerler beden imajına yansıtılır.
- ❁ Gerçek beden yapısıyla uyumlu da olabilir, uyumsuzda olabilir.

BEDEN İMAJINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- ❁ Ebeveyn reddi
- ❁ Ailenin gerçekçi olmayan beklentileri
- ❁ Tekrarlayan başarısızlıklar
- ❁ Diğer insanlara bağımlılık
- ❁ Medya
- ❁ Kayıp
- ❁ Değişim (şişmanlama vb.)

BEDEN İMAJI İLE İLGİLİ BOZUKLUKLAR-I

- 1. Fizyolojik değişiklikler**
Hamilelik , Doğum, Gençlik ve yaşlılık dönemleri
- 2. Yavaş gelişen değişiklikler**
Şişmanlık, Eklem hastahkları
- 3. Hızlı gelişen değişiklikler**
Yaralanmalar , Felçler, Ameliyatlar
- 4. Geçici değişiklikler**
Bandaj, Alçı, Kateter (sonda)

KENDİLİK İDEALİ

- ❁ Bu bireyin kendini nerede görmek istediği ile ilgili kavramdır.
- ❁ Çocukluktan itibaren gelişmeye başlar, diğer insanların ondan beklediği ile şekillenir.

BEDEN İMAJI İLE İLGİLİ BOZUKLUKLAR-II

- 5. Kalıcı değişiklikler**
Amputasyonlar, Organların alındığı ameliyatlar
- 6. Teknolojiye bağlı değişiklikler**
İlaçlar, Protez, Organ nakli, Hemodiyaliz
- 7. Bunaltı artırıcı durumlar**
Hastanede yatmak, Lavman, Yatak banyosu
- 8. Ruhsal hastalıklar**
Yeme bozuklukları, Şizofreni, Depresyon

KENDİLİK İDEALİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- ❁ Bireyin amaç belirleme eğilimi
- ❁ Kültürel faktörler
- ❁ Bireyin başarılı olma isteği
- ❁ Başarısızlıktan kaçınma isteği

Kendilik ideali *mental sağlığın ve dengenin* korunmasında önemlidir.

BENLİK SAYGISI-I

- ❖ Bireysel yargılamadır.
- ❖ Benlik saygısı yüksek olan kişiler hatalarına rağmen kendilerini değerli bulurlar ve bu kişiler kendi yaşamının sorumluluklarını da alır.
- ❖ Her şeyden önce sevilen biri olmak ve diğerlerinden saygı görmek benlik saygısının gelişimi için gereklidir.

Çocuklukta benlik saygısını arttırmanın yolları

- ❖ Başarı sağlanması
- ❖ İdeallerin yavaş yavaş aşılması
- ❖ Olumsuzluklarda bunun da olabileceğinin anlatılması
- ❖ Olumsuzluklarda veya kendini yetersiz hissettiğinde bunlarla nasıl baş edebileceğinin öğretilmesi gerekir.

BENLİK SAYGISI-II

- ❖ Eğer kişi sevildiğini hissetmezse ve saygı duyulduğunu düşünmezse benlik saygısı düşer.
- ❖ Menopoz, emeklilik, eşin kaybedilmesi ve fiziksel yitimler nedeniyle benlik saygısı etkilenir.

BENLİK SAYGISI GELİŞEN ÇOCUKTA BEKLENENLER



- ❖ Önemli olma duygusu
- ❖ Kabul edilme
- ❖ Ödüllendirilme
- ❖ Yeterlilik duygusu
- ❖ Yaşayla etkin baş edebilmesini
- ❖ Güç duygusunu
- ❖ Kontrol koyabilme



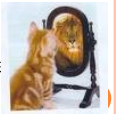
BENLİK SAYGISI-NIN TEMELİ



Çocuklukta kabul, ödül ve saygıya dayalıdır.

YÜKSEK BENLİK SAYGISI

- ❖ Düşük anksiyete
- ❖ Etkin fonksiyon görme
- ❖ Diğer insanları kabullenme
- ❖ Aktif olarak kendini ifade edebilme
- ❖ Amaçlarını gerçekçi olarak belirleme



DÜŞÜK BENLİK SAYGISI-I

- ❖ Sevgi alış- verişinde bulunamama
- ❖ İzolasyon
- ❖ Zayıf kişilerarası ilişkiler
- ❖ Değersizlik duygusu
- ❖ Korku
- ❖ Yüksek anksiyete

KENDİLİK KAVRAMI

NEDEN HEMŞİRELİKTE ÖNEMLİDİR?-I

- ✓ Sağlık ve sağlıktan sapmalar kişiyi etkiler. Ayrıca bireyin ne şekilde fonksiyon gördüğü, kendisinin içinde bulunduğu koşulları ne şekilde algıladığı ile yakından ilişkilidir.
- ✓ Hemşirelik aktiviteleri bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal davranışları ile yakından ilgilidir.

DÜŞÜK BENLİK SAYGISI-II

- ❖ Kendine ilişkin olumsuz tanımlamalar
- ❖ Kendini küçümseme
- ❖ Suçluluk ve kendine ceza verme
- ❖ Diğer insanlara zarar verme
- ❖ Karar verememe
- ❖ Alkol, ilaç kullanımı, uyuşturucu kullanımı

KENDİLİK KAVRAMI

NEDEN HEMŞİRELİKTE ÖNEMLİDİR?-II

- ✓ Bireyin davranışları ile kendiliğinin anlaşılması hemşirenin hastada olumlu ve uyumuna yönelik davranışları ortaya çıkarmasını kolaylaştırır.
- ✓ Ayrıca bireyin sağlık ve hastalığa uyumunda da önemlidir.

SAĞLIKLI KENDİLİK BELİRTİLERİ

- 😊 Doğru ve olumlu bir beden imajı
- 😊 Gerçekçi kendilik ideali
- 😊 Yüksek benlik saygısı
- 😊 İnsanlara açıklık
- 😊 Açık bir kimlik duygusu

KENDİLİK KAVRAMI SORUNU OLAN HASTALARDA HEMŞİRELİK GİRİŞİMLERİNİN AMAÇLARI

Genel olarak,

- ➔ Bireyin büyüme-gelişmesine yardım etmek
- ➔ Hastanın kendini gerçekleştirmesine yardım etmektir.

KENDİLİK KAVRAMI SORUNU OLAN HASTALARDA HEMŞİRELİK GİRİŞİMLERİ-I

- 👉 Kişinin kendisinin farkında oluşunu arttırın.
- 👉 Kişinin kendisini ifade etmesine yardımcı olun.
- 👉 Kişinin gerçekçi planlar yapmasına yardımcı olun.
- 👉 Kişinin kararlar vermesine yardımcı olun.
- 👉 Kişileri dinleyin.
- 👉 Kişinin duygu ve düşüncelerini paylaşmasına teşvik edin yargılamadan tepki verin.

BEDEN İMAJINDA CİNSİYET VE CİNSELLİĞİN ROLÜ-II

- Kadın ve erkek cinsiyeti; fiziksel görünüm ve dayanıklılığı yansıtmakla beraber,
- Giyim tarzı
- Sözel ve sözel olmayan iletişim biçimi
- Sosyal ilişkiler ve roller,
- İş ve eğlenceye ait seçimleri de yansıtır.

KENDİLİK KAVRAMI SORUNU OLAN HASTALARDA HEMŞİRELİK GİRİŞİMLERİ-II

- 👉 Bireye ismi ile hitap edin.
- 👉 Korkularını azaltın.
- 👉 Uygun davranışı güçlendirin.
- 👉 Bireyi kendine bakmaya teşvik edin.
- 👉 Bireyin kendisini tecrit etmesine yardım edin.
- 👉 Ona değerli olduğunu hissettirin.

HASTA BAKIMINDA CİNSİYETİN YERİ-I

- Hastalıklar, geçirilen kazalar ve ameliyatlara cinsiyete ait rollerin yerine getirilmesini engelleyebilir.
- Bakımını üstlendiğimiz bireyin beden imajı, giyim ve yaşam tarzı gözlenmelidir.
- Cinsiyete uygun giyinmeme, farklı bir cinsiyet kimliğine sahip olma isteğini ifade edebilir.

BEDEN İMAJINDA CİNSİYET VE CİNSELLİĞİN ROLÜ-I

- Kadın ve erkek cinsinin kimlik, davranış ve rollerini belirleyen önemli bir faktördür.
- Bir bireyin cinsel kimliği, cinsel yaşamda önemli bireysel farklılıkları ve davranışları belirler.
- Yetişkin ilişkilerinde önemli bir konu olan cinsellik yanında, kadın - erkek cinsiyeti ve beden imajı da cinselliğin ifadesinde önemli etkiye sahiptir.

HASTA BAKIMINDA CİNSİYETİN YERİ-II

- Hepatit B ve C, AIDS gibi cinsel yolla bulaşan hastalıkların varlığı, bireyin cinsel yaşamını, partner ilişkilerini etkileyebilir.
- Bu hastalıkların varlığı, sosyal izolasyona, yalnızlığa, umutsuzluğa neden olabilir.
- Cinsel kimlik sapmaları ve sonrasında oluşan agresif davranışlar özel bakım ve terapi gerektirir. Bu gibi durumlar başka bireyler için tehdit unsuru oluşturmadığı sürece gizlilik korunmalıdır.

**Gelecek derse kadar
esen kalın, mutlu olun**

