

KENDİLİK/BENLİK

Dr. Şeyda ÖZTUNA

Balıkesir Atatürk Şehir Hastanesi, Balıkesir, TURKEY, seydaoztuna@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-0899-1377

Öğr. Gör. Feray BUCAK

Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Şanlıurfa, TURKEY,
feraykabalcioglu@hotmail.com ORCID ID: 0000-0002-2453-8310

Öz

Kendilik/Benlik yaşamın ilk yıllarından itibaren şekillenmeye başlayarak gelişimi sürdüren, yaşamdaki olaylardan etkilenebilen, bireylerin ruhsal ve fiziksel durumları üzerinde etkisi olabilen bir olgudur. Profesyonel bir hemşirelik bakımı hemşirenin, hasta bireye uygulayacağı bakımda, bireyin davranışlarını keşfederek ve anlayarak, bireyin öznelliğini bakımın merkezine alarak planlayabilmesi ile mümkündür. Hemşirenin bireyi değerlendirebilmesinin yanı sıra bireyin kendisini nasıl gördüğü, nasıl algıladığı, kişinin kendisi ile ilgili olumlu ve olumsuz yargılarını göz önünde bulundurabilmelidir. Bu çalışmanın amacı, bireyin gelecekteki yaşam biçimi ve ilişkilerinde belirleyici bir güce sahip olan ve bireyin çevresi ile etkileşime girerek ve onlardan geri bildirimler de alarak elde ettiği benlik, benlik saygısı, düşük ve yüksek benlik kavramlarını açıklayabilmektir. Ayrıca benlik kavramı ile ilişkili faktörleri ve bu faktörlerin bireylerin ruhsal ve fiziksel durumlarına etkilerinin hemşirelik bakım planlamasındaki önemini incelemektedir.

Anahtar Kelimeler: Benlik, Benlik Saygısı, Düşük Benlik, Hemşirelik Bakımı, Yüksek Benlik

SELF

Abstract

The self is a phenomenon that begins to form from the first years of life, continues its development, can be affected by life events, and may have an impact on the mental and physical conditions of individuals. A professional nursing care is possible if a nurse is able to plan the patients' care, by discovering and figuring out their behaviors and placing their subjectivity at the center of the care. Nurse should not only assess the individuals but also consider how they see and perceive themselves and their positive and negative judgments about themselves. The aim of this review is to explain the concepts of self, self-esteem, and low and high self, which have a determining power in the future life style and relationships of individuals and they obtain by interacting with their circle and receive feedback from them. Another aim of the study is to examine importance of the factors associated with self-concept and the effects of these factors on the mental and physical conditions of individuals in planning of nursing care.

Keywords: Self, Self Esteem, Low Self, Nursing Care, high Self

1. GİRİŞ

Benlik/Kendilik kavramı, bireyin bilinçli olarak kendi hakkındaki ‘kimliği, fiziksel görünüşü, değer yargıları, amaçları, yetenekleri, sınırları’ açısından açıklayabildiği görüş ve duygularını kapsamaktadır. Bununla birlikte kişinin, kendisi ya da çevresi tarafından algılanabilen gerçek ve ideal benlik algısını da içermektedir (1).

Berlin’de 1943 senesinde II. Dünya Savaşı’ndan önce, Türk genci Raif ile Yahudi bir ressam olan Maria Puder’in yaşadığı dolu dizgin bir aşkı anlatan Kürk Mantolu Madonna, Sabahattin Ali tarafından yayınlanan bir romandır. Roman ve öykülerinde sıklıkla umutsuzluk, yalnızlık, kaçış gibi ruhsal kavramları konu alan Sabahattin Ali’nin, Kürk Mantolu Madonna yapıtı özgün bir psikolojik roman olarak görülebilir. Bu romanda sosyal psikolojinin yıllarca keşfetmeye çalıştığı ‘benlik/kendilik’ kavramının anlamı, içeriği ve aşamaları hakkında, profesyonel gözlemcilerin güçlü yorumlarıyla aktarabilecekleri cinsten, Türk romanlarında benzerine az rastlanan izlenimler aktarılmaktadır. Bu nedenle kavram, sosyal psikolojinin de araştırma konuları arasında önem arz etmektedir (2). Dolayısıyla kişi/kişileri keşfetme amacı da olan şair ve yazarların gözlemleri benlik kavramı üzerine değerli veriler sunabilmektedir (3).

2. BENLİK KAVRAMI

Türk Dil Kurumu’na göre benlik kavramı; ‘Bir kimsenin öz varlığı, kişiliği, onu kendisi yapan şey, kendilik, şahsiyet’ şeklinde ifade edilmektedir (4). Bireyin kendini nasıl algıladığını, kendine değer verme biçimini ifade etmektedir. Bireyin karakter özellikleri, becerileri, diğer kişilerle ve çevresi ile olan ilişkileri, olaylar ve nesnelere arasında kurduğu bağlantı ile hedeflerini nasıl algıladığını açıklayan bir kavramdır. Benlik/kendilik kavramı, kişinin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve bireyin bu özelliklere yönelik yaptığı değerlendirmeler ile ifade edilmektedir. Dolayısıyla bireyin kendi kimliğine ilişkin farkındalığını şekillendirmektedir (5).

Benlik/kendilik yapısı üç bölümde incelenebilir:

- Madde ile ilgili benlik; kişinin vücudunu, eşyalarını, ailesini ve evini içerir.
- Sosyal benlik; bir kişinin sosyal kimliğini, ilişkilerini, rollerini ve özelliklerini kapsar.
- Ruhsal benlik ise içsel veya subjektif bir yapılanmadır. Bu benlik yeteneklerimizin, ilgilerimizin, tutumlarımızın hepsinin nasıl algıladığımızı ve değerlendirdiğimizi kapsamaktadır (5).

3. BENLİK KAVRAMINI AÇIKLAYAN KURAMSAL GÖRÜŞLER

‘Benlik’ kavramının içeriği, yapısı ve aşamalarıyla ilgili kuramların çoğunlukla, Amerikan ya da Batı kültürü ile yetişmekte olan kişiyi temel almakta olduğu görülmektedir. Amerikan ya da Batı kökenli kuramlarda benlik, çoğunlukla kişileri birbirinden ayıran özgün bireysel faktörler olarak algılanmaktadır. Dolayısıyla kendilerini ve çevrelerini tanımanın yanı sıra kendileri ile ilgili olumlu duygu ve düşüncelere erişerek bunları devam ettirme gereksinimindedirler (6).

Benlik kuramlarını etkileyen önemli iki kuramcı, George Herbert Mead ve William James’dir. İkisi de benliğin iki ayrı yönü olduğunu ifade etmişlerdir:

- Sübjektif benlik; Aktif bir biçimde algılayan, davranışları başlatan ve düzenleyen benlik
- Objektif benlik; Bireyin kendisi ile ilişkili tüm bilgileri kapsayan benlik

George Herbert Mead kuramında, benliğin gelişimini merkeze almıştır. Benliğin sosyal etkileşim ve sosyal etkileşim sürecinde yararlanılan sözel ya da sözel olmayan ifadeleri kavrayabilme ve toplumda bazı görevler alabilme ile oluştuğunu savunmaktadır (7). Mead’e göre, çocukluk döneminde konuşmanın başlaması ve çocuğun oyunları sırasında başkalarının rollerini taklit etmeye başlamasıyla benlik gelişmeye başlamaktadır. İlk olarak anne, baba veya kardeşi taklit

eden çocuklarda kendilerine yönelik inançlar oluşmaya başlar. Bu inançlar çoğunlukla çocuğun, başkalarının kendisi ile ilgili düşüncelerine yönelik inançlardan oluşmaktadır. Benlik bilişsel yönden giderek karmaşık bir duruma dönüştükçe çocuk başka farklı bireylerin rollerini de taklit etmeye başlar. Son basamakta ise, birey toplumun beklenti ve tutumlarını içselleştirmiş bir kişi olarak davranışlarını toplumun bakış açısına göre şekillendirir. Mead'in "genelleştirilmiş diğerleri" şeklinde isimlendirdiği son basamakta birey artık şekillenmiş bir benlik tarzına gelmektedir (8).

Benliği James ise, materyal ve sosyal benliği de kapsayacak şekilde kişinin benliğine ait olduğunu hissettikleri olarak ifade etmiştir. Materyal benlik, bireyin bedeni de dahil olmak üzere sahip olduklarını içerir. Bu benliğe göre, bireyin vücudu, duyguları, düşünceleri ve inanışları, özdeşimlere bağlı olarak anne-baba, kardeşler, arkadaşlar, oyuncaklar, kıyafetler, eşyalar da benliğin bir parçası olarak düşünülebilir (8). James sosyal benliği ise, birey hakkında başkalarının duygularına dair düşünceleri olarak tanımlamaktadır (9).

Cooley benlik kavramını, kişinin yaşadığı sosyal ortamdan soyutlanamayacağı şeklinde belirtmektedir. Cooley ilk başlarda kişiyi merkeze alırken daha sonra düşünceleri değişmiş ve kuramında toplumu merkeze yerleştirmeye başlamıştır (10). Cooley, kişi ve toplumun beraber doğduğunu, ayrı bağımsız bir benlik kavramının düşünülemeyeceğini belirtmiş ve ayna benlik kuramı olarak tanımladığı, benliğin başkaları ile etkileşimdeyken oluştuğunu söylemiştir. Ayna benlik, başkalarının bireyin bir eylemi ile ilgili ulaştığı yargının kişide oluşturduğu tepkidir (5). Birey başkalarının niçin kendisini bu şekilde algıladıklarını kavramaya çalışır ve böylece benliğini geliştirir (11).

Alead "bana ait olanlar" ve "ben" şeklinde benliği değerlendirmiştir. "Bana ait olanlar" benliğin, diğerlerinin tutum ve görüşlerine değer vererek, bunları içselleştirilip, değerlendirilmesi ve soyutlamasından oluşan tarafıdır. "Ben" ise benliğin içinden geldiği gibi davranan yönüdür (5).

Burns, önemli kabul edilen bireylerin kişideki etkilerinin neticesi olarak benliğin oluştuğunu ifade etmiş ve üç ayrı benlikten bahsetmektedir:

- Bilinen Benlik: Kişinin kendi becerileri, konumu ve rolü ile ilgili değerlendirmeleridir.
- Sosyal Benlik: Kişinin başkaları tarafından nasıl görüldüğüne ve değerlendirildiğine dair inançlardır.
- İdeal Benlik: Kişinin olmayı arzu ettiği kişidir.

Horney, bireyin ruhsal durumunun merkezinin "gerçek benlik" tarafından oluştuğunu ifade etmektedir. "İdeal Benlik" ise, kişinin nelerin olmasını istediğini belirten durumları kapsamaktadır (12). Ancak Horney'a göre "gerçek benliğe" uzak bir birey, hislerinin özgünlüğünü kaybetme riski ile karşılaşabilir. Gerçek benlik ile tanışan ve onu kabul eden kişi çevreyle ve diğerleriyle alakalı olur, karar vermede zorluk yaşamaz, kendini geliştirme ihtiyacına göre hareket eder (5).

Rogers benliği, "ben"i açıklayan tüm duygu, düşünce ve değerlerden oluştuğunu ifade etmektedir. Benlik kavramı, bireyin dünyayı ve aynı zamanda kendi eylemlerini algılamasını etkilemektedir. Ona göre gerçek benlik ise, bireyin kendi fiziksel ve zihinsel özelliklerinin bilincinde olmasıdır. Benlik ile gerçeklik arasındaki farkın büyümesi sonucunda, kişideki uyumsuz davranışlar o ölçüde artmaktadır. Bu durumda anksiyete gibi ruhsal rahatsızlıkların görülme riski de ortaya çıkabilmektedir (13).

Allport (1955) benliğin gelişimini "propriyum" kavramı ile anlatmıştır. Proprium'u oluşturan durumları aşağıdaki biçimde açıklamıştır:

- Birinci madde "beden anlamında benlik" tir. Bedenin kas, kemik, damarlar ve eklemlerden "duyusal akış" ile oluştuğunu ve bu akıştan çoğunlukla haberdar olmadığını fakat acı, zevk, egzersizlerle hatırladığımızı söylemiştir.

- İkinci basamak ‘benlik kimliği’ dir. Bu basamakta birey, geçmiş dönemlerde yaptıklarını veya ifade ettiklerini hatırlıyorsa, benzer biçimde bir devamlılık duygusu kazanır.
- Üçüncü basamak ‘ego geliştirme’ aşamasıdır. Allport bu aşamanın, yaşamını devam ettirme dürtüsüyle, kendini arama ve ifade etmeyle ilişkili olduğunu söylemiştir.
- Dördüncü basamak ‘benliğin genişlemesi’ dir. Birey için önem arz eden, ‘benim’ olarak adlandırabileceği insanlar, eşyalar ve düşünceler gibi durumlar genişlemeyi sağlamaktadır.
- Beşinci durum akılcılıktır. Birey yaşamında karşılaştığı problemlere akılcı tutumlarla çözüm aramaktadır.
- Altıncı evre ‘benlik imgesi’ şeklinde tanımlanmıştır. Allport iki çeşit benlik imgesinden söz etmiş, birinin bireyin gelecekte ne olmayı arzu ettiği, diğerinin ise bireyin tutkularıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir.
- Yedinci evre ise motivasyonla ilgilidir. Allport’a göre bir işi bilinçli bir şekilde yapabiliyor olmak o işe benliğini katabilmektir. Allport, geleceğe yönelik belirlenen hedeflerin bireyi hayvandan ayırdığını ifade etmiştir (11).

4. BENLİK KAVRAMININ ÖZELLİKLERİ

Shavelson ve arkadaşları (1976) benlik kavramının özelliklerini şu şekilde sıralamışlardır (11):

4.1 Organize Benlik Kavramı

Bir kişinin tecrübeleri, kendisi ile ilgili algılarını şekillendirebileceği bilgiyi oluşturmaktadır. Bu algılar kolay kategoriler biçiminde kodlanır. Kişinin onayladığı kategoriler yaşadığı kültürün yansımasıdır. Bu kategoriler, yaşantıları düzenleme ve yaşantılara bir anlam yükleme seçeneklerini göstermektedir (5).

4.2 Çok Yönlü Benlik Kavramı

Kişinin onayladığı ya da gruplarca paylaşılan, tümü oluşturacak şekilde birbirine bağlı unsurların hepsini yansıtmaktadır (14).

4.3 Hiyerarşik Benlik Kavramı

Benlik kavramı kişisel tecrübelerden genel benlik kavramına doğru bir aşama oluşturmaktadır. Genel benlik kavramı, iki şekilde değerlendirilebilir:

- Akademik Benlik Kavramı: Sözlü, eğitimsel ve uygulanabilir becerileri kapsamaktadır.
- Akademik Olmayan Benlik Kavramı: Sosyal, duygusal ve fiziksel olarak üçe ve daha sonra akademik benlik kavramındaki gibi özel konuları kapsayabilir (15).

4.4 Gelişimsel Benlik Kavramı

Bebekler kendilerini diğerlerinden ayırt edemezken, tecrübeleri arttıkça ve geliştikçe farklı olduklarını hissederler. Kavramlar oluştuğça olaylar arasındaki farklı anlamaya başlarlar. Sonuç olarak, yaşamın ilerlemesi ile artan tecrübelerle benlik kavramı daha özgün bir şekle dönüşmektedir (5).

4.5 Değerlendirici Benlik Kavramı

İnsanlar birtakım olaylarda, kendilerini tanımlarken kendilerinin de başkaları tarafından nasıl algılandıklarını bilmek isterler. Bu durum, o kişinin belli bir kültür ya da toplumdaki geçmiş yaşantılarına bağlı olarak farklılaşabileceğini belirtmektedir (5).

4.6 Ayrışabilir Benlik Kavramı

Benlik kavramı, teorik olarak bağlı olduğu durumlardan farklı olabilmektedir. Örneğin, kişinin tecrübelerinden etkilenebilmektedir (5).

5. BENLİK SAYGISI

Benlik saygısı, benlik değerinin, özgüvenin ya da kişinin kendisini anlayabilmek için bireysel duygu ve düşüncelerini açıklamaktır. Benlik saygısı, kişinin kendini analiz etmesi ile birlikte benlik kavramını kabul etmesini içeren bir beğeni durumudur (16). Birey kendindeki noksanlıkları açığa çıkarabilir, kendini değerlendirebilir ya da kendini tamamen olumlu bularak beğenebilir. Bireyin kendini beğenmesi için üstün özellikleri olması şart değildir çünkü benlik saygısı, kişinin kendini olduğundan aşağı veya olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma, kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye layık görmektir (5). Benlik saygısı, kişinin çevresindeki insanların onu nasıl değerlendirdiği ile de ilişkilidir. Kişinin sevildiğini, kendine saygı duyulduğunu ve yaptıklarına değer verildiğini bilmesi benlik saygısına doyum kazandırmaktadır (17).

BENLİK SAYGISI= BAŞARILAR/BEKLENTİLER

Bu formül kişinin belirli özellik ve becerileri açısından kendini nasıl algıladığı ile nasıl olabileceği veya nasıl olmayı arzu ettiği gibi iki davranışı kapsamaktadır. Kişinin özsaygısında, kendi duygu ve düşünceleri önem arz etmektedir. Özsaygı sadece başarı, arzu ya da hedefle değil, bireyin başarılarının arzularına olan oranı ile de saptanmaktadır. Arzuları ve hedefleri ulaşılabilir olan bir birey mutlu olabilecek ve kendine saygı duyabilecektir (18).

Benlik saygısı çocukluk döneminde oluşmaya başlar ve onaylanmaya, sayılmaya, takdir edilmeye, samimiyet ve tutarlılığa dayanır. Ebeveynlerinin kabul ettiği çocuk, başarılı, önemli olma, yeterlilik ve güç duygusunu, stresle baş edebilme becerisini kazanır (19). Benlik saygısı yaşın ilerlemesiyle artmanın yanı sıra, benlik kavramının fazlaca değiştiği, pek çok benlik kararının verildiği ergenlik sürecinde risk altında olabilmektedir (20). Yetişkin kişiler, görece kendilerini çok daha onaylamışlardır ve daha az idealistlerdir. Çünkü yetişkin bireyler, yetersizlikleriyle baş edebilmeyi, kişiliklerinin güçlü taraflarını açığa çıkarabilmeyi başarabilmişlerdir. Fakat, bazen yetişkinler de bu olgunluğa erişemezler ve ergenler gibi hareket etmeye devam ederler. İlerleyen zamanlarda ise emeklilik, partner kaybı veya fiziksel yetersizlikler gibi sebeplerle benlik saygısı problemleri tekrar görülebilmektedir (5).

6. DÜŞÜK ve YÜKSEK BENLİK SAYGISI

Benlik saygısı, ruhsal görevlerimizin devamlılığı, kişiliğin olgunlaşması, kişinin kendine güvenebilmesi, çevreye uyum ve eylemlerin desteklenmesinde önemli bir faktördür. Düşük benlik saygısı, benliğin değerini olumsuz yönde etkileyen durumlara maruz kalmanın sonucunda ortaya çıkmaktadır. Düşük benlik saygısı olan bir kişide yüksek seviyede endişe, psikosomatik ve depresyon semptomları görülebilir (21). Bununla birlikte, bireyin içinde bulunduğu durumu doğru algılayamaması nedeniyle kendi yaşantısında olumlu değişiklikler yapabilmek için yetersiz kalabilir (22).

Düşük benlik saygısı olan kişiler (23):

- Sorumluluk almak istemezler.
- Uzun süreli işleri devam ettiremezler.
- Kazanamayacaklarını ya da başarılı olamayacaklarını düşünürler.
- Olaylar karşısında çevresindeki insanları suçlar ya da bahaneler üretirler.
- ‘Her şeyi yanlış yapıyorum’, ‘Ben sevilmiyorum’, ‘Kendimi güzel bulmuyorum’, ‘Hatalarım çok’ gibi kendi ile ilgili olumsuz değerlendirmelerde bulunurlar.

- Takdir edilmeyi kabullenemezler.
- İnsanların kendisine yönelik fikirlerinden oldukça fazla etkilenirler.

Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini daha çok kabul eder, güçlü taraflarına, becerilerine ve olumlu yönlerine odaklanırlar. Bu kişilerin güven duygusu yüksektir, başarılı olmak isterler, kendilerinin güçlü yönlerine odaklanırlar ve güçlüklerle mücadele edebilme yetenekleri gelişmiştir. Ayrıca benlik saygısı yüksek kişilerin aidiyet duyguları da güçlüdür (24).

Yüksek benlik saygısı olan bireyler:

- Mutlu, başarılı ve üretkendirler. Zorluklarla baş edebilmek için mücadele eder, kaliteli uyur, strese bağlı sindirim sistemi problemleri bakımından daha az risk altındadırlar (24).
- Olabilirliği yüksek amaçlar belirler ve kendilerini becerikli olarak değerlendirirler (23,25).
- Stresli yaşam olayları ile mücadele edebilir ve kendilerinin güçlü yönlerine odaklanabilirler (26,27).
- Ruhsal sorunlarla karşılaşma yönünden daha az risklidirler (28).
- Kendilerini kabul ederler (2).
- Başkaları tarafından sevildiklerini, kendilerine saygı duyulduğunu düşünürler (29).

Yapılan bazı çalışmalarda da;

Orr ve Diener (1995) yaptıkları çalışmada, 14-17 yaş aralığındaki ergen bireylerde cinsiyetin benlik saygısı ile olan ilişkisini incelemişlerdir. İl dışında yaşayan kız çocuklarının görece düşük benlik saygısına sahip olduklarını ve ilde yaşayanlarda ise farklılığının olmadığını saptamışlardır (26).

Long (1986) tarafından yapılan çalışmada, biyolojik ebeveyn yapısının (birlikte veya ayrı) ve biyolojik ebeveyn çatışmalarının üniversite ilk sınıfta öğrenim gören kız öğrencilerinin benlik saygısı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda, ebeveynlerin birbirleri ile olan olumlu ilişkileri ile benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Fakat ebeveyn yapısı ile benlik saygısı arasında ilişkili saptanamamıştır (26).

Brennan (1985) sosyal ilişkilerin, bireyin benlik saygısını etkilediğini savunarak, öğrenci faaliyetlerinde bulunmanın, ergen kişilerin benlik saygısına olan etkisini belirleyebilmek amacıyla üniversitede öğrenim gören 202 öğrenci ile çalışmıştır ve çalışmada, bu faaliyetlere aktif katılanların benlik saygılarının olumlu yönde etkilendiğini bulunmuştur (30).

7. BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİLİ BAZI ETMENLER

7.1. Cinsiyet

Cinsiyet ve benlik saygısı arasındaki bağlantı toplumsal cinsiyet kavramı olarak değerlendirilebilir. Toplumsal cinsiyet, toplumdaki erkek ve kadının sosyal konumlarında, farklı görev ve sorumlulukları olmaları sebebiyle oluşabilecek eşitsizlikleri ve bunların birbirleri ile olan bağlantısını kapsamaktadır (31). Elazığ'da yaşamakta olan kadınlarla yapılan bir çalışmada 18 yaş altı evlilik yapan, düşük eğitim seviyesine sahip olan, partnerinin eğitim seviyesi yüksek olan kadınlarda yüksek benlik saygısı saptanmıştır (22).

7.2. Beden İmajı

Beden imajı, bireyin kendi vücudunun bölümlerine ve bu bölümlerin görevlerine karşı yapmış olduğu olumlu ve olumsuz değerlendirmelerdir. Bununla birlikte birey, ruhsal iyilik hali için vücut görüntüsünü yaşamında önemli bir konumda bulundurur çünkü kişinin bedenini nasıl değerlendirdiği, benliğini algılama durumunu belirlemektedir. Dolayısıyla kişinin bedenini nasıl algıladığı, bize önemli ipuçları vermektedir (5).

Ergenlik sürecinde beden imajı, benlik saygısı üzerinde daha fazla önemlidir. Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu normal değerler dışında olan ergen bireylerde, düşük benlik saygısı saptanan çalışmalar bulunmaktadır (32-34). Kendi bedenlerini kabul eden bireylerin ise benlik saygıları çoğunlukla yüksek olmaktadır (5).

7.3. Sosyal Etmenler

Benlik, aile ve arkadaş çevresi, sosyoekonomik gelir durumu ve yaşanılmakta olan toplum tarafından kabul edilme gibi faktörlerden etkilenebilmektedir. Farklı sonuçlar olsa da, çalışmalar güçlü aile bağları olan aileye sahip bireylerde, yüksek güven duygusu ve yüksek benlik saygısı olduğunu belirtmektedir (22). Yüksek sosyoekonomik gelir durumunun, kişinin kendini yaşamakta olduğu toplum içerisinde daha konforlu ve güçlü hissetmesine, kendine ve ailesine güven duymasına destek vermektedir (35).

Çetinkaya ve arkadaşlarının Sivas ili merkezinde farklı sosyoekonomik gelir durumu olan ilköğretim öğrencileri ile yürüttükleri araştırmalarında, düşük sosyoekonomik gelir durumu olan öğrencilerin benlik saygılarının, sosyoekonomik gelir durumu yüksek olan öğrencilere göre anlamlı oranda düşük olduğu bulunmuştur (36).

7.4. Kronik Hastalık ve Engellilik

Kronik hastalığı veya engelliliği olan kişilerde düşük benlik saygısı olabilmektedir (37). Örneğin, Erdem ve Taşçı, tüberküloz tanısı almış ve iyileşebileceklerini düşünmeyen bireylerin, düşük benlik saygısına sahip olduklarını saptamıştır (38). Uçar ve Uzun'un araştırmasında mastektomi geçirmiş kadınların benlik saygılarının, mastektomi geçirmemiş kadınlara göre daha düşük olduğunu ifade etmiştir (39). Kılıç ve arkadaşları, kalıcı ostomi ameliyatının düşük benlik saygısına yol açtığını bulmuştur (40). Sayar ve arkadaşları da kronik ağrının benlik saygısını düşürdüğünü belirtmişlerdir (41).

Engelli olmanın benlik saygısı üzerinde farklı etkileri olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (42). Kaner'in fiziksel engeli olan ve olmayan erkeklerle yaptığı çalışmasında, her iki grupta da düşük/yüksek benlik saygısı bakımından fark olmadığı saptanmıştır. Bu çalışma, engelli olan bireylere atfedilmiş algıları, benliklerinin bir parçası olarak düşünmemeleri, engelli durumları ile ilgili hoş olmayan fikirleri kabul etmemeleri sonucunda benlik saygılarının olumsuz etkilenmeyeceği şeklinde değerlendirilmiştir (43).

8. HEMŞİRELİK BAKIMI

Benlik, benlik saygısı ve beden imajı gibi kavramları anlayabilmek ve değerlendirebilmek hemşireler için önemlidir. Hemşireler bakım planlarını, düşük benlik saygısı, olumsuz benlik ve beden algısı olan kişilerin kendileri ile ilgili duygu ve düşüncelerine göre şekillendirmelidirler. Bu şekillendirme, hemşirelerin kendileri hakkında olumlu bir benlik geliştirmeleri ile oluşturulabilir (44). Dolayısıyla, olumlu benlik ve saygısı bireyin hayatında güven, huzur, barış ve mutluluğu keşfetmesine, hayatında problemler ile baş edebilmesine olanak sağlayabilir (45). Hemşire kişiye bakım uygularken bireyin objektif ve gözlenebilir eylemlerinin yanında, öznel ve iç dünyasını keşfedebilmelidir. Kişinin özel alanına girebilmekle iç dünyası keşfedebilir. Hemşire, kişinin dış görüntüsünü değerlendirmekle birlikte, kişinin kendisini nasıl gördüğünü ve algıladığını, kendisi ile ilgili olumlu ve olumsuz düşünceleri analiz edebilirse, kişinin kendi görünüş ve benlik algısı hususundaki düşünceleri öğrenilebilir (5).

Hemşire, kişilerin benlik algılarını değerlendirebilmek için aşağıdaki soruları sorabilir:

- Birey olarak kendini nasıl görüyor?
- Bireyin güçlü ve zayıf yanları nelerdir?
- Kişinin ideal benliği nedir? Bu ideal benliğe uyumlu davranıyor mu?

- İdeal benliğine uyumlu davrandığında keyif alıyor mu?
- Kişi kendi zayıf yanlarını nasıl değerlendiriyor?
- Birey kendi kontrolünü sağlayabiliyor mu yoksa çevresi mi onu kontrol ediyor?

Kişinin cevapları ile hemşirenin bireyi gözlem sonuçları uyum ve uyuşmazlık yönünden karşılaştırılabilir. Hemşire ayrıca, kendisinin kişi hakkındaki duygu, düşünce ve algılarını da analiz edebilmeli ve en uygun bireysel hemşirelik bakım planını oluşturarak uygulamalıdır (5).

9. SONUÇ

Kendilik/Benlik kavramı güç bir durum olan kişiyi tanıma ve anlama olanağı sağladığı için farklı şekillerde tanımlanmış ve kavramı etkileyen faktörlerin belirlenebilmesi ya da etkilerinin incelenebilmesi amacıyla çalışmalar yapılmıştır.

Bireylerin ihtiyaçlarının karşılanabilmesi ve kendilerini ifade edebilmeleri için terapötik ilişki temelli bir etkileşim kurulması gerekmektedir (46). Hemşirenin, hasta bireyin kendini nasıl hissettiğini ve bireyin var olan sağlık sorunlarını nasıl algıladığını kritik ederek etkili hemşirelik bakım planı oluşturması zor bir durum olarak düşünülebilir. Özellikle hemşirelerin bazı konulardaki düşünce, tutum ve inançları hasta bireylerde üzücü durumlar oluşturabilir. Tüm bireyleri koşulsuz, oldukları gibi kabul edebilmek için öncelikle kendi benlik kavramımız konusunda da bilgi sahibi olmayı gerektirmektedir (5). Dolayısıyla benliği keşfedebilmek, yorumlayabilmek, benliğin güçlü yönlerine odaklanabilmek ve onları kuvvetlendirebilmek, zayıf benlik düşüncelerini değiştirebilmek yaşamda karşılaşılan sorunlarla etkin mücadele edebilmeyi ve bireylere profesyonel kaliteli bakım sunabilmeyi sağlayabilir.

KAYNAKÇA

1. Oflaz, F., & Yıldırım, N. (2020). Psikiyatri hemşireliği sertifika konuları. Ankara Nobel Tıp Kitabevleri.
2. Baumeister, R. F., D. Campbell, J., Krueger, J.I., & Vohs, K. D (2003). Yüksek benlik saygısı daha iyi performans, kişilerarası başarıya, mutluluğa veya daha sağlıklı yaşam tarzlarına neden olur mu? *Amerikan Psikoloji Derneği*, 4(1), 1-44.
3. Arslan, A. S. (2012). Benlik kavramı bağlamında ‘‘Kürk Mantolu Madonna’’ karakterlerinin çözümlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 9(1).
4. Öztürk, Y. & Erzin, N. D. (2018). Benlik saygısı ile turizm yönelimi arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(4), 690-713.
5. Gürhan, N., Sözbir, Ş.Y., & Polat, Ü. (2020). Hemşirelik alanında kullanılan kavram beceri ve modeller. Ankara Nobel Tıp Kitabevleri.
6. Higgins, E. T. & May, D. (2001) Individual self regulatory functions: It is not ‘‘we’’ regulation, but still social. C. Sedikides ve M. Brewer (Eds), *Individual Self, Relational Self, Collective Self* içinde (ss. 47-67). Philadelphia: Psychology Press
7. Kınağ, M. (2017). George Herbert Mead’ın sosyal ahlak anlayışı. *Dini Araştırmalar*, (20)51, 87-116.
8. Franzoi, S. L. (2003). *Social Psychology* (3. baskı). Mc Graw Hill.
9. McLeod, S. A. (2014). Carl Rogers. www.simplypsychology.org/carl-rogers.html
10. Hood, B. (2019). Benlik yanılması: Sosyal beyin, kimliği nasıl oluşturur? (Ö. Eyüphan, Çev.). Ayrıntı Yayıncılık.
11. Yılmaz, H. A. (2016). Bir derleme: Benlik kavramına ilişkin bazı yaklaşımlar ve tanımlamalar. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 48.
12. Yıldız, İ. (2020). Psikanalitik yaklaşım çerçevesinde nevrotik ihtiyaçlar çözümlemesi: Kayıp kız. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(3). 977-987.
13. Sevim, K., & Artan, T. (2021). Yüksek ve düşük benlik saygısını etkileyen faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109-121.

14. Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441.
15. İşmar, Z., & Şehitoğlu, G. (2021). Akademik benlik algısı ve akademik başarı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 78-99.
16. Seki, T., & Dilmaç, B. (2020). Benlik saygısı ve ilişkisel faktörler: Bir meta-analiz çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 853-873.
17. Berge, M., & Ranney, M. (2005). Self-esteem and stigma among persons with schizophrenia: implications for mental health. *Care Management Journal*, 6, 139-44.
18. Lizvançe, Ş. (2005). Türkiye ve Makedonya'daki Türk Asıllı Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
19. Onat, G., Dinç, H., Günaydın, S., & Uğurlu, F. (2016). Çocukluk döneminde yaşanan ihmal veya istismarın benlik saygısına etkisinin incelenmesi. *HSP*, 3(1), 9-15.
20. Çiftçi, H. (2018). Ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması meslek yüksekokulu ve meslek lisesi öğrencileri üzerine bir inceleme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(6). 1648-1665.
21. Turgut, T., & Çınar, E. S. (2021). Düşük öz saygıya bağlı psikolojik sorunlarla başa çıkma ve öz saygıyı artırmaya yönelik psikolojik danışma süreci: bir olgu sunumu. *Humanistic Perspective*, 3(2), 281-305. <https://doi.org/10.47793/hp.869623>
22. Tözün, M. (2010). Geniş açı benlik saygısı. *Actual Medicine*, 52-57.
23. Yavuzer, H. (2000). Okul çağı çocuğu (4. Baskı). Remzi Kitabevi.
24. Nergiz, A. A. (2020). Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile kişilik özelliklerinin genel kaygı durumları üzerindeki etkisi (Tez No. 648449) [Yüksek Lisans Tezi]. YÖK Tez Merkezi.
25. Yavuz, Ş. (2007). Son çocukluk dönemi öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi (Tez No. 217504) [Yüksek Lisans Tezi]. YÖK Tez Merkezi
26. Saygın, Y. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
27. Tatoğlu, N. (2006). Zonguldak il merkezinde 15-17 yaş grubu genel lise öğrencilerinde benlik saygısının akademik başarıya etkisi (Tez No. 192443) [Yüksek Lisans Tezi]. YÖK Tez Merkezi.
28. Otacioğlu, G. S. (2009). Müzik öğretmeni adaylarının benlik saygısı düzeyleri ile akademik ve çalgı başarılarının karşılaştırılması. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 141-150
29. Yörükoğlu, A. (2004). Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar. Özgür Yayınları.
30. Oğurlu, U. (2006). Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerdeki benlik saygısı düzeyine etkisi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
31. Sezen, S. (2019). Cinsiyetler arası statü farkına sosyal kimlik ve sistemi meşrulaştırma kuramları açısından bir bakış (Tez No. 593350) [Yüksek Lisans Tezi]. YÖK Tez Merkezi.
32. Özbey, H., & Gültekin, M. (2021). Lise öğrencilerinde beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin medya ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 429-441.
33. Işıklar, A. (2012). Ergenlerde yaşam kalitesi ve benlik saygısı düzeyinin cinsiyet ve obezite değişkenleri açısından incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 84-92.
34. Karakurt, R. B. (2019). Ergenlerin benlik saygıları ile beden imajlarının sosyal medya kullanımı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Tez No. 555496) [Yüksek Lisans Tezi]. YÖK Tez Merkezi.
35. Seban, D., & Perdecı, B. (2016). Alt Sosyoekonomik Düzey Bir Ailede Yetişen Çocukların Akademik Başarıları İletilmesi Arasındaki İlişki: Bir Vaka Yılmaz İncelemesi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4(3), 106-126.
36. Çetinkaya, S., Arslan, S., Nur, N., Özdemir, D., Demir, Ö. F., & Sümer, H. (2006). Sivas il merkezinde sosyoekonomik düzeyi farklı üç ilköğretim okulu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi. *Klinik Psikiyatri*, 9, 116-122.
37. Günler, E. O. (2019). Kronik hastalıkların yol açtığı bazı toplumsal problemler. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (42), 392-400.
38. Erdem, M., & Taşçı, N. (2003). Tüberküloz hastalarında benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*, 51(2), 171-176.
39. Uçar, T., & Uzun, Ö. (2008). Meme kanserli kadınlarda mastektominin beden algısı, benlik saygısı ve eş uyumu üzerine etkisinin incelenmesi. *Meme Sağlığı Dergisi*, 4, 162-168.
40. Kılıç, E., Taycan, O., Belli, A. K., & Özmen, M. (2007). The effect of permanent ostomy on body image, self-esteem, marital adjustment, and sexual functioning. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 1-7.

41. Kılıçarslan, I., Ödevoğlu, P., Yiğit, B., & Tunalı, N. (2018). Kronik bel ağrısı ve servikal miyofasiyal ağrı sendromu'nun yaşam kalitesi ve depresyon düzeyi üzerine etkisi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 1, 87-96.
42. Kamuk, Y. U., Tüzün, S. & Doğan, S. (2020). Engelli ve engelli olmayan yüzücülerin kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeyleri. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9(4), 2577-2588.
43. Kaner, S. (2000). Ortopedik engelli ve engelli olmayan erkek ergenlerde benlik saygısı ve beden imajı. Özel Eğitim Dergisi, 2(4), 13-22.
44. Çam, O., & Yalçın, N. (2018). Ruhsal hastalık ve iyileşme. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 9(1), 55-60.
45. Çevik, E., & Özçoban A. F. (2021). Benlik saygısı ve beden imajı algısının başarı odaklı motivasyona etkisinin incelenmesi. Balıkesir Medical Journal, 5(3), 170-177.
46. Ağaçdiken, S., & Aydoğan, A. (2017). Hemşirelerde empatik beceri ve etik duyarlılık ilişkisi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 6(2), 122-129.