

BEDEN İMGESİ DEĞİŞİMİNE YAKLAŞIMLAR*

Prof. Dr. Gülten ÖZALTIN

M.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu

ÖZET

Hemşirelerin değişen beden imgesine ilişkin problemleri anlaması ve bu alanda yardım becerileri geliştirilmesi için normal beden imgesinin kavramasına yardımcı olmayı amaçlayan bu derlemede normal beden imgesinin bileşenleri -beden gerçekliği, beden ideali ve beden sunumu- ve bu bileşenlerin birbirlerini nasıl etkiledikleri betimlenmiş ve bunların kendilik imgesi üzerindeki önemi vurgulanmıştır. Sağlıklı bir insanın normal bir beden imgesi sürdürebilmesi için bu bileşenlerin uyumlu olması gerekir, ancak bu uyumu sağlamanın kolay olmadığı, beden bozulmasına uğramış kişilerin böyle bir uyumu sağlamanın ve sürdürmesinin daha da zor olacağı gösterilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden imgesi, Beden imgesi değişimi

SUMMARY

Approaches to Body Image Change:

In this article the three components of body image -body reality, body ideal and body presentation- and how they affect each other has been described and their importance for self-image has been emphasized. In order for a healthy person to

* ESO (European School of Oncology) Kursu, Konferans, 7 Mayıs 1999, Ankara.

maintain a normal body image these three components must be in harmony, but it is not easy to maintain such a harmony. It has been shown that for persons with an impairment it is even more difficult to reach and maintain such a harmony.

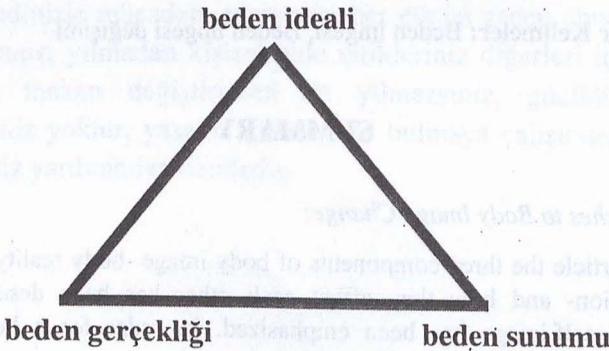
Key Words: Body image, Body image change

GİRİŞ

Hemşirelerin çoğu meslek yaşamlarının herhangi bir zamanında yanıklı ya da mastektomi ameliyatı olmuş bir hastaya bakım verirken beden imgesini düşünmüşlerdir. Değişmiş beden imgesinin ne olduğuna ilişkin hepimizin belli belirsiz bir fikri vardır. Değişen beden imgesine ilişkin problemlerin anlaşılması ve bu alanda yardım becerileri geliştirilmesi için normal beden imgesinin kavranması önemli görülmektedir. Bu nedenle normal bir beden imgesinin ne olduğunu, kaynaklarını ve nasıl geliştiğini ele almaya ve beden imgesinin bizim benlik imgemiz üzerindeki etkisinin ne olduğunu açıklamaya çalışacağız.

En basit düzeyde beden imgesi kendi bedenimiz ve görünüşümüze ilişkin hissettiklerimiz ve düşündüklerimizdir. Schilder (1935) "*Beden imgesi bedenimizi zihnimizdeki resmi, yani bedenimizin bize görüldüğü biçimidir*" demektedir.

Konuya psikanalitik bakış açısından yaklaşan yazarlar beden imgesinin bedenini içselleştirilmiş, öğrenilmiş bir sunumu olduğunu ileri sürerler. Beden imgesi bedenimizi algılayış biçimimiz ve kendimize ilişkin neler hissettiğimiz (beden gerçekliği), isteklerimize bedenimizin tepkisi (beden sunumu) ve bunların ikisinin değerlendirildiği bir iç standardı (beden ideali) içerir (Şekil.1).



Şekil 1. Kişi yaşamı boyunca bu üç bileşen arasında bir denge sürdürmeye çalışır. Beden imgesi bileşenlerinden biri değiştiğinde diğer iki bileşen de yeni duruma uyum yapar. Beden imgesi hem sağlıkta hem de hastalık ya da yaralanmada sürekli değişmektedir.

Beden gerçekliği. Beden gerçekliği genlerimizle yaratılan ve sonra da beslenmeyle şekillenen fiziksel bir hammadedir ve bedenimizi nesnel olarak ele alır-uzun, kısa, şişman, zayıf, lekeli, düzgün, pörsük, sivilceli gibi. Bedenimizin nasıl görünmesini istediğimizle ya da onu nasıl bulduğumuzla ilgilenmez. Beden gerçekliğine ilişkin kıyaslamalar, bireyin üyesi olduğu ırkın normlarına göre yapılırlar. Örneğin 170 cm boyundaki bir pigme ırkına göre uzun boylu sayılırken, Kuzey Amerikalı beyaz insanlara göre yalnızca orta boylu sayılır. Beden gerçekliği, bireyin üyesi olduğu grubun normlarına bağlıdır.

Örneğin; Oğuz Bey 182 cm.boyunda, 86 kg'dır. Kır saçlı, mavi gözlüdür, alnının üst sol yanında ve sağ kolunda birer beni vardır. Yaşı 59'dur ve gözleri etrafında kırışıklıklar vardır, bıyığı yoktur. Bu tanımda Oğuz Bey'in beden gerçekliğinin özellikleri yorum yapmadan nesnel olarak betimlenmiştir.

Ancak beden gerçekliği sabit bir durum değildir. Deri her ay, karaciğer hücreleri altı ayda yenilenir. Her dört günde bir midenin iç zarı, her 120 günde bir alyuvarlarımız yenilenir. Bu, sanki tuğlaları sistematik olarak yerlerinden alınıp değiştirilen bir binada yaşamaya benzer. İnsan bedeni solunum, sindirim, dolaşım ve boşaltım gibi süreçler kanalıyla çevre ile karşılıklı değişim halindedir. Ünlü Yunan filozofu Heraklitus'un söylediği gibi "Bir ırmakta iki kez yıkanamazsınız".

Beden hem yerleşik genetik koda hem de içinde yaşadığımız çevreye tepki olarak gelişirken, hızı farklı da olsa sürekli değişim içindedir. Bir bebek bedeninin yaklaşık yüzde yetmişi sudur. Yaşlandıkça bu yüzde altmışa düşer ve bu dokularımızın, özellikle derinin görünümünü ve tonunu etkiler. Çoğu kimse yaşlanmayı yaşlı olma olarak görür, fakat ana rahmine tutduğumuz andan itibaren doku değiştirerek yaşlanmaktayız. Yaşamın erken yıllarında bedenimizin çeşitli parçalarında önemli orantısal değişiklikler olur. Yeni doğan bir başı, bedenine oranla büyükken, birkaç ay içinde beden büyüklüğü orantılarının radikal biçimde değiştiğini görürüz (Morris, 1988). Beden gerçekliğinin bu gibi değişimleri bazı dönemlerde oldukça önemli olabilir. Ergenlik sırasında göğüslerin gelişmesi, beden dış hatlarının değişmesi, kıllanma (yüz, koltukaltı ve pubis) duygularımız ve kişilik algılarımız üzerinde derin etkileri olan temel beden gerçekliği değişiklikleridir (Şekil 2).

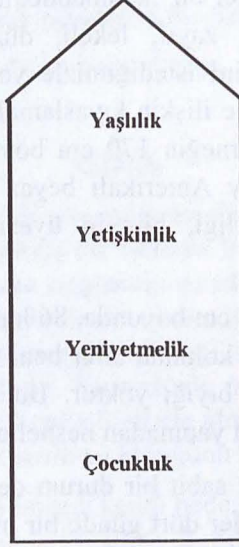
Beden gerçekliğine uyum

Aklaşan saçlar, kemiklerde kalsiyum kaybı, deri porsümesi

Ellerde nasırlar gibi çalışmadan kaynaklanan değişiklikler, iş sırasında yaralanmalar

Ergenliğe ilişkin değişiklikler, beden kılları, menstruasyon, ses değişimi, kızlarda göğüs gelişimi

Saç büyümesi, süt dişlerinin dökülmesi, yeni dişlerin çıkması



Dişlerin kaybı, bel kemiği postüründe değişiklikler, görme kaybı, kadınlarda menopoza

Hamileliğin etkileri, vücut hatlarında, diyet ve egzersiz miktarına bağlı değişiklikler

Oyun sırası yaralar bereler, sıvı dengesinde değişim

Şekil 2. Saç, göz ve deri rengi; yüz çizgileri ve kalıtsal diğer özellikler (belki de daha sonraki patolojik eğilimler) genetik kodlama ile belirlenir.

Beden gerçekliğindeki tüm değişiklikler içimizdeki genetik kodlardan kaynaklanmaz. Hayatımızı nasıl kazandığımız, nasıl bir evde oturduğumuz ve cildimize gösterdiğimiz özen, beden gerçekliğini değiştirebilir. Ekvator kuşağındakilerin derisi, saçları ve gözleri kara iken daha soğuk bölgelerde yaşayanlar açık tenli, sarı saçlı, mavi gözlüdürler. Beden gerçekliğindeki değişikliklere taş işçiliği yapan birinin ellerinin derisinin kalınlaşması, büro çalışanının ellerinin derisinin çok ince olmasını örnek olarak verebiliriz.

Beden ideali. Beden gerçekliği, beden nasıl görünmesi ve nasıl hareket etmesi gerektiğini düşündüğümüz bir idealle sürekli kıyaslanır ve o ideale ulaşılmaya çalışılır. Bu ideali düşüncemizde taşıyoruz ve bu yalnızca kendi beden gerçekliğimize değil, bize yakın olanlara da uygulanabilir. Beden ideali; nadiren bilinçli olduğumuz karmaşık ve değişen bir parçadır.

Beden alanı ve sınırları da beden idealinin bir parçasıdır. Yalnızca içinde yaşadığımız bedeni değil, etrafımızdaki alanı da kontrol etmeye çalışırız. Bizim ideal beden alanımıza kimin veya neyin gireceğini biz kararlaştırırsak, duygusal açıdan güvenli oluruz. Oysa hastanede yatan ya da fizik muayeneye gelen bireyin genellikle bedenini görevlilere teslim etmesi beklenir. Erişkin hasta

bedenine yapılacak müdahaleleri teslimiyet içinde kabullendiği için, bu esnada beden korku, öfke ve itiraz gibi doğal tepkilerinin anlaşılması güçleşir (Robinson, 1972). Beden alanının kontrolü güvenlik ve bağımsızlık duygumuz açısından kritik olur. Beden sınırı, beden gerçekliğinin dış çevreyle kesiştiği alandır. Bu alan değişik kültürlerde daralır ya da genişler (Bozkurt 1976). Doğaldır ki tüm bunları kolayca göremeyiz ve hissedemeyiz, fakat bu sınırın nerede olması gerektiğine ilişkin bir ideal oluştururuz. Mekanik cihazlara bağlı bazı hastalar, kendi olağan beden sınırlarını tanımlamakta zorlanırlar. Özellikle diyaliz hastalarında borular beden bir parçası olarak algılanabilir.

İnsanlar, çoğu kez kültürel normlarla yönlendirilen farklı beden alanları geliştirirler. Akdeniz insanları görece daha sınırlı alanda mutlu görünürler, arkadaşları ve akrabaları bu alana serbestçe girip çıkabilir, kişiye dokunabilir ve onunla iletişim kurabilirler. Batılı insanlar daha geniş bir beden alanı kurmayı yeğlerler ve bu alana giriş için daha sıkı kurallar koyarlar. Bu normların çoğu yakınlık ve alışkanlıklarla ilgilidir ve bireyin cinsel kimliğinin bir parçasıdır (Bozkurt, 1993).

Beden ideali kişinin-bilinçli ya da değil-beden gerçekliğini ve beden sunumunu bir norm veya standartla kıyaslamasını içerir. Her kişinin kendi normları ve standartları vardır ve bunlar hemen hemen her gün değişebilir. Eğer standart gerçekçi değilse, mutsuzluk, hatta depresyon oluşabilir. Birçok durumda bu gibi standartları kendimiz seçemeyiz, çünkü toplum ve arkadaşlarımız daha evrensel bir beden ideali saptayabilirler. Toplumsal normlara karşı durmak her zaman kolay olmaz.

Kişisel beden idealleri, eğitim, yetiştirme şekli ve kültür gibi beden gerçekliğini etkileyen birçok yetiştirilme etmenine köklü biçimde bağlıdır. Sosyologlar buna birincil ve ikincil sosyalleşme diyorlar. Çocukluğumuz sırasında normal saç taramayı, cilt temizlemeyi ve büyüklerin yanında el ve ayakları nasıl tutacağımızı öğreniriz. Bu gibi birincil sosyalleşme yaşadığımız topluma bağlıdır.

Çocukların bir beden ideali geliştirmeye başladığı en erken noktayı tanımlamak için belki de emekleme dönemine dönmek gerekir. Bedenlerimize ilişkin en erken düşüncelerimizin beden gerçekliğini araştırmaya dayalı olduğunu düşünebiliriz. Bebeklerin ana rahminde parmaklarını emdikleri kol ve bacaklarını araştırdıkları, böylece beden sınırlarına ilişkin bir başlangıç algısı kazandıkları ileri sürülmektedir.

Bir beden idealinin gerçekçi olarak gelişmesi ancak bebek doğduktan sonra kendi vücudunu başkalarıyla kıyaslamaya başlamasıyla olur ve bunun gelişmeye başlaması aylar alabilir. Farklı yaşlarda ve çeşitli artyetişimlerden gelen büyük sayıda ampütasyonlu hastada fantom uzuv ağırları olgusu incelendiğinde, amputé 'beden parçasının' hala yerinde olduğu duygusu yeniyetmelerde ve yetişkinlerde saptanmasına karşın, çocuklarda nadiren saptanmıştır. Fantom organ deneyimlerinin bozulmuş bir beden ideali olduğu bilindiğine göre (yalnızca sinir süreçlerinin koparılması değil) çocuklarda böyle bir idealin tümüyle oluşmadığı görülür.

Çocukluk, beden ideali için çeşitli malzemelerin toplandığı bir zamandır. Oyun, çocuğun beden gücünü ve güçsüzlüğünü keşfetmesini sağlar. Oyun yoluyla bir çocuk yetişkin dünyasını taklit edebilir. Taklit edilecek çok sayıda oyun kahramanı vardır: Tenten, Temel Reis, Süpermen, Tarkan vb. Bu gibi kahramanlar, çocuğun istenen olarak düşüneneği görünüm veya eylem standartları oluştururlar. Başlangıçta ana-baba, öğretmenler ve ağabeyler ablalar çok etkilidirler. Okul öncesi çocuklar taklit için seks örüntülü görünüm sunan (çoğu kez bilinçaltında) annelerden ve babalardan 'doğru' beden görünümünü öğrenirler. Tek ana-babalı ailelerin dezavantajlı oldukları düşünülür, çünkü oluşum yıllarında çocuğun özdeşim yapacağı bir kaynak yoktur (Yörükoğlu, 1983).

Erken birincil sosyalleşmede ana-baba önemli olduğu halde, daha sonraları çocuğun beden idealinde daha geniş kültürün derin etkileri olacaktır. Anneler ve babalar kültürel olarak saptanan biçimde giyinirler, hareket ederler ve kendilerine çekidüzen verirler. Baş örtmek, gömlek giymek, kravat takmak ya da mayo giymek bir anababanın tipik olarak yaptığı şeyler olduğu kadar kültürün bir parçası olarak da görülebilirler. Sonra da çocuğun gelişen bedeni, daha geniş grubun değer verilen standartlarını özümser. Eğer çıkık elmacık kemikleri ya da gamzeler güzel kabul ediliyorsa, çocuk bunu kendi bedeni için bir ideal olarak alacaktır (Jabos, Geels, 1985).

Beden ideali kafamızdaki sabit bir düşünce değildir. Bedenimizin yanı sıra gelişir ve sürekli değişen model ve standartlara bağlıdır. Çocukluktan, yeniyetmeliğe, yetişkinlikten yaşlılığa kadar beden ideali şaşırtıcı sayıda değişim geçirir. Beden gerçekliğindeki değişikliklere uyum sağlanması gereğinin yanı sıra, beden ideali için yeni medya modellerinin de hesaba katılması gerekir. Kahramanları film, video veya yazılı basında sunulan bir gençlik ya da pop kültüründen söz ediyoruz. Kahraman tarafından yansıtılan

imge çok baskınsa bir taklit çığırı açılır. 1960'lı yıllarda binlerce genç Beatles gibi saç kestirdiler ve daha yakın zamanlarda da punk saç moda olmuştu. Her iki örnekte de bireyler kendi beden gerçekliklerini, akran baskısı veya medyadan etkilenen beden idealine benzetmeye çalışmışlardır.

Yeniyetmelik dönemi bir kimlik arayışı, bir güvensizlik dönemi, ait olma arayışı içinde olma dönemidir. Erikson bu dönemi bireylerin vermesi gereken kararları öne çıkaran bir kriz dönemi olarak nitelemektedir (Erikson, 1968). Bu kimlik arayışının bir parçası beden idealine ilişkindir, bu da yeniyetmeye göre sürekli güncelleştirilmelidir. Beden idealindeki değişiklikler modadaki ve sosyal davranıştaki değişikliklerden hem uyarılır hem de beslenir. Etkileşimin günümüzdeki kadar yoğun olmadığı ataerkil toplumlarda beden ideali yerel kültürel normlar yoluyla gelişirken, modern toplumlarda modanın etkisindedir (Taylor, 1955). Çok sevilen film yıldızları, pop yıldızları hatta televizyon dizi yıldızlarının giyim, saç şekli veya davranışları taklit edilir. Sonra da moda endüstrisi en son moda giysileri satın almamızı sağlayarak bireysel beden görünümümüzü değiştirmeyi kolaylaştırır. Dış dünyanın bize beden idealimizde değişiklik olasılıkları sunması süreci aynı zamanda ikincil sosyalleşmeyi karakterize eder. Gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar yeni beden görünümü standartları geliştirmeye sürekli davet edilirler.

Modern batılı toplumlar güçlü biçimde bir gençlik idealine dayalı beden görünümü ve fonksiyonu normları geliştirmişlerdir; “mutlu olmak için genç görünmeli ve genç hissetmelisiniz”-“başarılı insanlar genç ve güzeldir” gibi. Buna uygun olarak, eğer bu gibi idealler etkiliyse (reklam firmalarının bunun böyle olduğunu inandırmak için nedenleri vardır) beden gerçekliği yıl aldıkça, beden idealinin gençleşme isteği ile yüzyüze geleceğiz! Bu çağdaş bir ikilemdir ve renkli saç şampuanlarından, çeşitli kremlere, estetik cerrahiden daha genç yaş gruplarıyla ilişkilendiren giysi ve mücevherlerin uyarlanmasına kadar, geniş bir yelpazede yer alan tüketime yol açmıştır (Seidenberg and DeCrowK, 1989). Beden ideali aynı zamanda beden işlevi ile de ilişkilidir ve birey için bu idealin ne kadar gerçekçi olduğu açık değildir. Bazıları için beden gerçekliğinin bozulması derin bir şoktur, beden idealine bir saldırıdır. Bazıları ise kişisel beden işlevine daha gerçekçi standartlar koyarlar. Hemşireler hastaların beden işlevi ideallerine profesyonel bir ilgi duyarlar. Hastanın gerçekçi olmayan bir beden işlevi ideali varsa, hemşirenin bireyi yönlendirmesi veya ona öneride bulunması önemli olabilir (Robinson, 1972).

Beden sunumu. Beden sunumu basitçe giysi biçimimiz ve bedenimizi nasıl süslediğimiz değildir. Bir mankenin ne giydiği ve nasıl süslediği kadar, nasıl hareket ettiği de önemlidir. Bilinçli olarak yalnızca bedenimizin nasıl görüldüğünü değil, bizim irademiz, niyetlerimiz ve duygularımızın bir ifadesi olarak nasıl işlev gördüğünü de gözden geçirebiliriz. Aşağıdaki sahneyi göz önüne getiriniz-bir hemşire bir hastanın pansumanına yardım etmektedir. Beden ideali profesyonel eğitiminden etkilenmiş olmasına karşın henüz beceri düzeyinde davranış geliştirmede için kendi beden sunumundan tedirgindir. Profesyonel biçimde giyinmiş olmasına rağmen duruşu ve el becerisi yetersizdir. Ayağı kayar ve mersolun bir kısmını hastanın üzerine döker. Hemşirenin kişisel beden imgesi olumsuz biçimde etkilenmiştir, çünkü hemşirelerden el becerilerinin olması ve 'yatıştırıcı bir dokunuşa' sahip olmaları beklenir (Özaltın, 1998).

Bedenimizi algılama biçimimiz yalnızca nasıl bir yapıya sahip olduğumuz ve nasıl görünmez gerektiği idealinden etkilenmez, bedenimizin çeşitli sosyal durumlarda nasıl bir performans gösterdiğinden de etkilenir. Şık bir akşam elbisesi içinde kendinden emin ve şık görünebiliriz, fakat dans pistine çıktığımızda figürleri yaparken karşımızdakinin ayağına basmaktan ya da sohbet etmekten korkabiliriz. Bir hastaya danışmanlık hizmeti verirken, jestlerimiz söylediklerimizdeki anlam ve duyguları doğruluyor mu? Jestler kaba, müdahaleci veya sahte görünüyor mu? Niyetlendiğimiz iletişimi doğrulayan beden eylemlerimizle bu iletişimi belirsiz hale getiren veya bunu alay konusu yapan beden eylemi arasındaki çizgi gerçekten çok incedir. Bu durum birçok komedinin temelinde yer alır. Tam kocası odaya girerken, bir kadının başka bir erkeğin kollarına düştüğü bir sahneyi düşünün. Kadının da erkeğin de 'sevgili' konumunda beden imgesi yoktu. Bununla birlikte beden sunumu onların içinde bulunduğu durumu kolayca açıklamalarına izin vermez ve kesinlikle onların beden gerçekliğini zora sokar.

Öyleyse beden imgesi kendi bedenlerimizi resmettiğimiz oldukça karmaşık ve soyut bir kavramdır. Normal beden imgesinin oluşumu ve sürdürülmesi için üç bileşen gereklidir:

1. Beden gerçekliği-Bedenimizin yapısı, yani gerçekte olan. Bu hem doğa hem de beslenme koşullarına bağlıdır.

2. Beden ideali-kafamızdaki nasıl görünmemiz gerektiği düşüncesi. Başkalarının nasıl görünmesi 'gerektiği' düşüncemizi de etkileyen kişisel bir beden idealimiz vardır. Profesyonel düzeyde bir hemşirenin beden ideali sağlık standartlarıyla şekillenir.
3. Beden sunumu-Sosyal dünyaya beden görünümümüzü (giysi, duruş, eylem) nasıl sunduğumuz. Beden sunumunu belli sınırlar içinde kontrol edebiliriz ve beden sunumumuzun başkalarınca nasıl algılandığı konusunda etkin biçimde düşünebiliriz.

Bu değişkenlerden ötürü, beden imgesi, yapımızın çok incinebilir bir parçasıdır. 'Sarsak', 'rüküş' veya 'hantal' denmesi bizi incitir. Beden imgemiz, diğer insanlara, onların görüşlerine, eğilimlerine ve sosyal tepkilerine bağlı olarak değişimler geçirir.

Kendilik İmgesi. Kendiliğin ne olduğu, nereden geldiği ve nasıl ifade edilmesi gerektiği tartışmalıdır ve insanların neyin 'kendiliği' oluşturduğuna ilişkin farklı fikirleri vardır. Mead, kendiliğin birbirleriyle ilişkili 'bana' ve 'ben' adını verdiği iki parçadan oluştuğunu öne sürer (Mead 1950). Kendiliğin bir yönü bizi diğerlerinden ayırdeden benzersiz özellikler ve yönelimler karışımıdır ve kişiliğimizin bir ürünüdür. Kendiliğin diğer yönü daha önce sözü edilen birincil ve ikincil sosyalleşmenin şekillendirdiği sosyal kendiliktir. Kendilik imgesi kavramımız belki de kendiliğin bu iki yönünden kaynaklanmaktadır. Kendilik imgemizin kişiliğimizle uyumlu ve onun bir ifadesi olduğuna inanmak istememize karşın kendilik imgemizin başkardan güçlü biçimde etkilendiğini gözlemleyebiliriz. Öyleyse kendilik imgesi, sosyal değerimize ilişkin kendi değerlendirmemizdir. Kendilik imgesi kendimize güvenimiz, güdülerimiz ve başarı duygumuz için önemlidir. Belki de başkalarının fikirleri ve onların bize duyduğu saygı, bir kendilik imgesinin yaratılmasında yaşamsaldır (Şekil 3).

Bir hemşirenin kendisi için doyurucu bir beden imgesi geliştirdiğini varsayalım. Bu hemşire gençtir, ölçüleri ideal, cildi lekesiz ve durudur, forması üzerine iyi oturmaktadır. Görevlerini yürütürken becerilidir. Tüm bunlar bir hemşirenin nasıl olması gerektiğine (beden ideali) ilişkin düşüncelerle yakından uyumludur. Söz konusu hemşirenin başarılı bir beden imgesi vardır diyebiliriz.

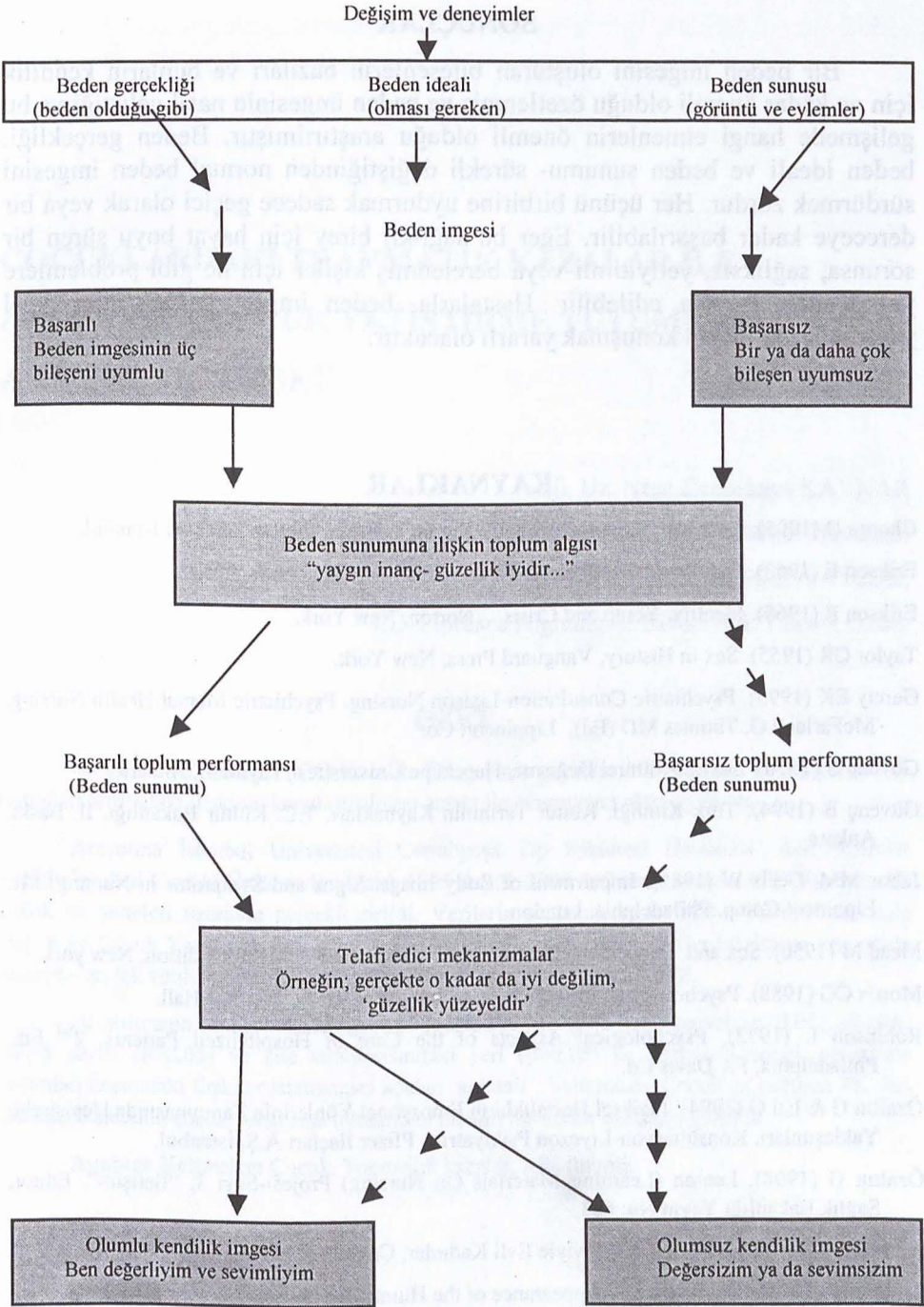
Hasta onun şık ve becerili olduğunu farkeder ve böyle bir kişinin kendisine bakım vermesinden hoşnut kalır. Hemşirenin meslektaşları da onun

linik için iyi bir imaj yarattığını görürler. Hastaları sorunlarını ifade etmeye ve görevlilere güven duymaya cesaretlendirdiği görülmektedir. Onunla çalışmak görevlilere güven vermektedir. Sosyal onay, iyi bir beden imgesi ve kendilik imgesi oluşturmada önemli bir rol oynamıştır.

Doğal olarak konu bu kadar basit değildir. Bu hemşire kendisinin değersiz, oldukça huysuz bir kişi olduğunu düşünebilir. Bu durumda, aldığı onay geçmiş davranışa ilişkin kişisel değerlendirmesiyle dengelenerek mevcut kendilik-imgesine ulaşır. Bazı durumlarda kendilik imgesinin olumsuz yanları pekişmiş olduğundan olumlu yönde değişim güçleşir.

Bir başka hemşire çok şişmandır. Bedenine sınıksız oturan forması hastaya bakım verirken hareketlerini kısıtlamaktadır. Hastalar onun espirilerine gülerler fakat işinden dolayı iltifat etmezler. Gerçekte bu hemşire, diğer hemşireye özenabilir ve hareketlerinin ne kadar hantal olduğunu algılayabilir. Fazla kilolarını saklayabileceği pek az yöntem vardır. Bu hemşirenin hızla olumsuz bir kendilik-imagi geliştirdiğini, espiriler yaparak neşeli görünerek bunu telafi etmeye çalıştığını söyleyebiliriz. Başarılı olmak için ince olmak gerektiğine inanyorsa, başarılı bir kendilik imgesine ulaşmaya ve geliştirmeye yönelik olmadığını söyleyebiliriz. Sonunda bir seçenek olarak bir 'rahatlatma yemeği' yiyerek güçlüklerini daha çözümsüz hale getirir.

Bu örnekler toplumun, kendimizi değerlendirmede bir ayna görevi yaptığını göstermektedir. Beden sunumunu sosyal değerlerin bir rehberi olarak vurgulayan toplumda kişisel beden imgemizi ciddiye almaya zorlanıyoruz. Doyurucu bir imgeye ulaşma özsaygıyı ve bazı yaşam fırsatlarını etkileyebilir.



Şekil 3. Beden İmgesinin Kendilik İmgesine Etkisi

SONUÇLAR

Bir beden imgesini oluşturan bileşenlerin bazıları ve bunların kendilik için ne kadar önemli olduğu özetlenmiş ve beden imgesinin nasıl geliştiği ve bu gelişmede hangi etmenlerin önemli olduğu araştırılmıştır. Beden gerçekliği, beden ideali ve beden sunumu- sürekli değiştiğinden normal beden imgesini sürdürmek zordur. Her üçünü birbirine uydurmak sadece geçici olarak veya bir dereceye kadar başarılabilir. Eğer bu sağlıklı birey için hayat boyu süren bir sorunsu, sağlıklı, yetiyitimli veya berelenmiş kişiler için ne gibi problemlere yol açacağı tahmin edilebilir. Hastalarla, beden imgesi değişikliğini nasıl yaşadıklarına ilişkin konuşmak yararlı olacaktır.

KAYNAKLAR

- Chopra D (1995). Koşulsuz Yaşam, Çeviren E. Karan, 1. Baskı, İnkılap Kitabevi İstanbul.
- Erikson E (1963). *Childhood and Society*, 2nd ed., , Norton & Co., New York.
- Erikson E (1968). *Identity, Youth and Crisis*, , Norton, New York.
- Taylor GR (1955). *Sex in History*, Vanguard Press, New York.
- Gerety EK (1993). *Psychiatric Consultation-Liaison Nursing*. *Psychiatric Mental Health Nursing*, McFarland G, Thomas MD (Ed), Lippincott Co.
- Güvenç B (1976). *Sosyal Kültürel Değişme*, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara.
- Güvenç B (1994). *Türk Kimliği, Kültür Tarihinin Kaynakları*, T.C. Kültür Bakanlığı, II. Baskı, Ankara.
- Jabos MM, Geels W (1985). *Impairment of Body Image. Signs and Symptoms in Nursing*, J.R. Lippincot Comp. Philadelphia, London.
- Mead M (1950). *Sex and Temperament in three primitive societies*. Mentor Edition, New york.
- Morris CG (1988). *Psychology an Introduction*, 6th ed., New Jersey, Prentice Hall.
- Robinson L (1972). *Psychological Aspects of the Care of Hospitalized Patients*, 2nd Ed., Philadelphia, FA Davis Co.
- Özaltın G & Işıl Ö (1994). *Fiziksel Hastalıkların Emosyonel Yönlerinin Tanınmasında Hemşirelik Yaklaşımları*. *Konsültasyon-Liyazon Psikiyatrisi*, Pfizer İlaçları A.Ş. İstanbul.
- Özaltın G (1998). *Lemon (Learning Materials On Nursing) Projesi-Sayı 3, "İletişim"*. Editör, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 603
- Seidenberg R&DeCrow K (1989). *Eviyle Evli Kadınlar*, Çeviren N Nirven, Afa Yayıncılık.
- Schilder P (1935). *The Image and Appearance of the Human Body*, London, KeganPaul.
- Yörükoğlu, A. (1983). *Değişen Toplumda Aile ve Çocuk*, Aydın Kitabevi Yayınları, Ankara.