

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ

HEM108-Kendini Tanıma ve İletişim Yöntemleri

Dr. Öğr. Üyesi Oya Sevcan ORAK

İletişim Becerileri

HEM108-Kendini Tanıma ve İletişim Yöntemleri

Hafta-4

NOT: Ders sunumları «Gürhan & Okanlı (2017) Yaşamın Sırrı İletişim» kitabı temel alınarak hazırlanmıştır. Derste temel kaynak olarak bu kitap kullanılmaktadır.



BÖLÜM BAŞLIKLARI

Kendini açma

İletişimi
sonlandırma

Somutlaştırma

İçerik/Duygu
yansıtma

Yüzleştirme



KENDİNİ AÇMA KAVRAMI

Kendini açmanın yararları; ilişkilerde bireylerin birbirlerini daha çok tanıyıp anlayabilmeleri, kişilerarası ilişkilerin açıklığı, ilişkilerin daha rahat kurulabilmesi, daha çabuk geliştirilebilmesi ve daha güvenli sürdürülebilmesi...



KENDİNİ AÇMA KAVRAMI

KENDİNİ AÇMA YOLLARI

➤ **Sözel (konuşarak)**

➤ **Sözel olmayan;** giyim sitilleri, kişisel bakımı, takıları, duruş ve jestler, politik tercihleri, okudukları kitaplar, el ve ayak hareketleri, konuşma biçimi...

➤ **Yazarak;** günlük, şiir, şarkı, mektup... Bu yöntemi kullanan kişiler paylaştıkları bir sorununu açmak için yazma yöntemini kullanırlar, daha sonra bunları okuduklarında gerçek duygularını anlar ve hissettiklerini test etme fırsatı bulabilirler.

➤ **En geçerli ve sağlıklı olanı ise sözel iletişim kurmak yoluyla kendini açmasıdır...**



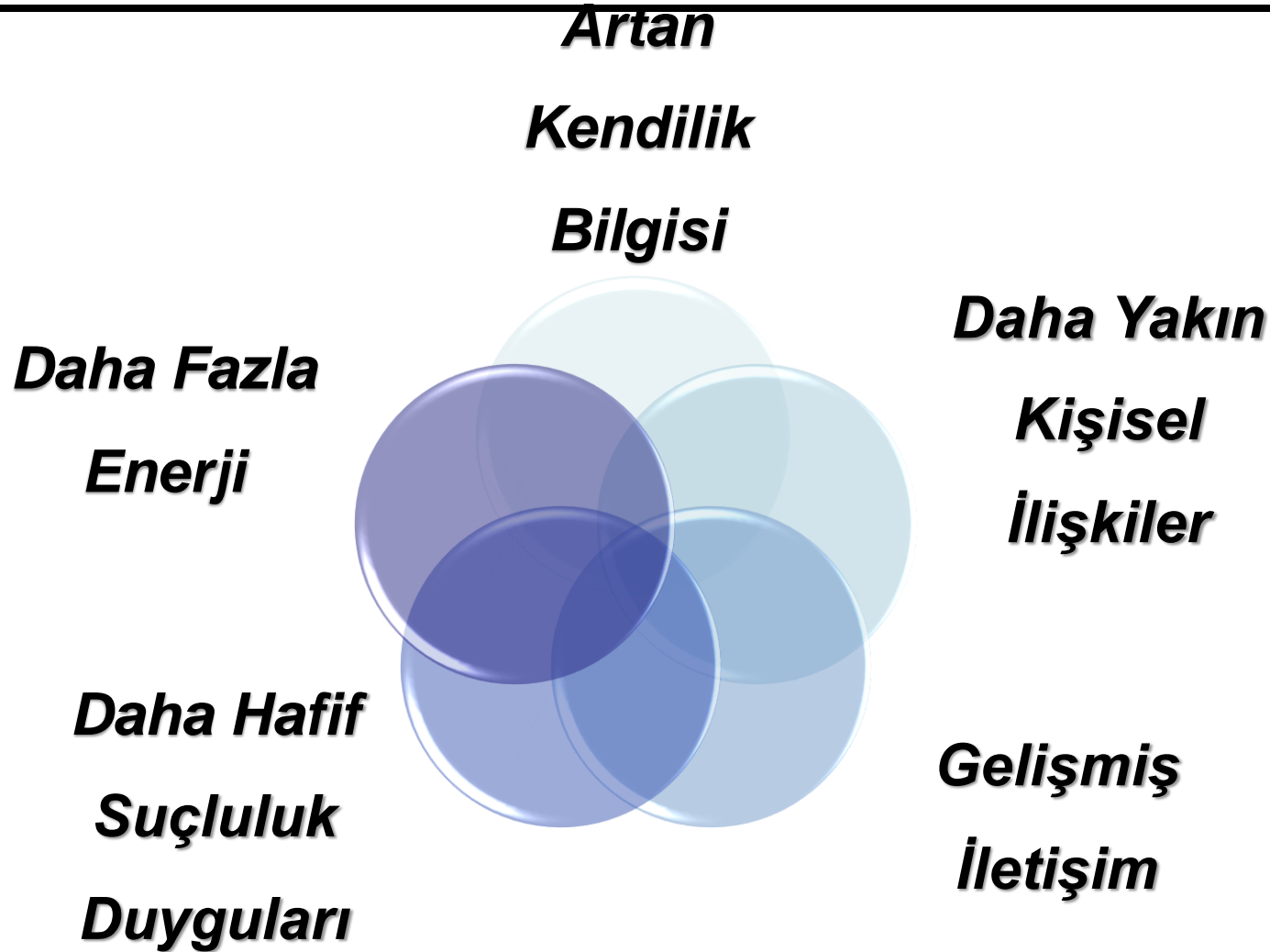
KENDİNİ AÇMANIN ÖZELLİKLERİ

- Dışa dönük ve sosyal kişiler kendilerini daha rahat açma davranışı gösterirken içe dönük ve çekingen kişiler zorlanırlar.
- Kendine güveni yüksek olan kişiler daha rahat açma davranışı gösterirken güven düzeyi düşük olanlar zorlanır.
- Kültürel farklılıklar da olabilir. Amerikalılar kendilerini daha rahat ifade eder iken Japonlar zorlanabilir.

KENDİNİ AÇMANIN ÖZELLİKLERİ

- Bazı kültürlerde kişinin kendini açması zayıflık olarak görülebilir. Amerika'da kendini ifade etmeyenler yadırganırken, Japonya'da kendisi hakkında bilgi verenler yadırganabilir.
- Kadınlar kendilerini açmaya daha istekli ve kendileri hakkında daha fazla bilgi verirler iken erkeklerin kendileri hakkında verdikleri bilgiler sınırlı kalmaktadır.

KENDİNİ AÇMANIN ÖDÜLLERİ



SOMUTLAŞTIRMA

- Karşıdaki kiŐi ile konuŐurken genel ifadelerden kaçınılmalı ve belirgin ifadeler kullanılmalıdır.
- İfadelerin doğru anlaşılabilmesi için açık ve net konuŐulmalıdır.
- Kişiler arası ilişkilerde, duygu, düşünce ve istekler somut olarak anlatılmalıdır.

SOMUTLAŞTIRMA

- Anlatılanlar somut veri haline getirilmeye alıőılmadır.
- Genel ifadelerden kaçınılmalıdır.
- Somut olmayan ifadeler için herkesin yorumu farklı olabileceği için somutlaştırma, her iki taraf içinde önemlidir, belirgin ifadeler kullanılmadır.
- Anlaőtılmak için açık ve net konuőtmak gerekir.

ÖRNEK

"Bunun sizin için anlamı nedir?"

**"Düzenli demekle neyi
kastediyorsunuz?"**

"Tam olarak ne demek istediniz?"

YÜZLEŞTİRME

➤ Kişinin duygularındaki, tutumlarındaki, inançlarındaki ve davranışlarındaki tutarsızlıkların farkına varmasına yardımcı olmaktır. Durumun farklı gerçekler ile hastaya sunulmasıdır.

YÜZLEŞTİRME

➤ Bir kişinin söylediği ile davranıőları arasındaki uyumsuzluğı veya iki veya daha fazla söylediği sözler arasındaki veya iki veya daha fazla davranıő arasındaki tutarsızlığı ortaya çıkarmak için kullanılan tedavi edici iletişim tekniğidir.



ÖRNEK

Hasta: “Benim en iyi arkadaşım beni asla aramaz.”

Hemşire: “Dün o seni aradığında odadaydım.”

İÇERİK/DUYGU YANSITMA

● Yansıtma hastanın kendi duygularını ve düşüncelerini fark etmesine, değerlendirmesine ve kabul etmesine yardımcı olur.

● Yansıtma ile hastanın söylediklerinin doğru anlaşılıp anlaşılmadığı teyidi de yapılmış olmaktadır, ayrıca hastaya empati, ilgi ve saygı duyulduğunu gösterir.

● Hasta ve hemşirenin birbirlerine yakınlaşmalarını, işbirliklerini arttırır.

ÖRNEK-1

Hasta: “Sizce doktora söylemeli miyim?”

Hemşire: “Söylemeniz gerektiğini mi düşünüyorsunuz?” (İçeriğin yansıtma)

ÖRNEK-2

Hasta: “Abim bütün paramı harcadı ve benden daha fazla isteme cüretinde bulundu.”

Hemşire: “Bu sizin sinirlenmenize sebep olmuş?” (Duyguların yansıtılması)

İLETİŞİMİ SONLANDIRMA

- Karşılıklı olarak oluşturulan hedeflere ulaşılması, hastanın hastaneden taburcu olması veya bir öğrenci hemşirenin uygulamasında klinik rotasyonun sona ermesi durumunda iletişim sonlanabilir.
- Sonlanma hem hemşire hem de hasta için zor olabilir.
- Temel görevi ilişkiye terapötik bir sona getirmektir.

İLETİŞİMİ SONLANDIRMA

- Hem hemşire hem de hasta ilişki sonunda duygulanır, özellikle hasta iletişimin sonlanıyor olmasını kayıp olarak görebilir

ÖRNEK

Hemşire: “Mustafa Bey, bildiğiniz gibi, yalnızca sizinle görüşmek için 1 hafta kaldı.”

Hasta: “Sizi özleyeceğim. Siz buradayken daha iyi hissediyorum.”

Hemşire: “Ben de sizi özleyeceğim Mustafa Bey.”

KAYNAKLAR

- Gürhan N. & Okanlı A. (Eds). (2017). Yaşamın Sırrı İletişim. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.