

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ

HEM108-Kendini Tanıma ve İletişim Yöntemleri

Dr. Öğr. Üyesi Oya Sevcan ORAK

HEMŐİRELİKTE KİŞİLERARASI İLİŞKİLERİ ETKİLEYEN TEMEL KAVRAMLAR

HEM108-Kendini Tanıma ve İletifim Yöntemleri

Hafta-5

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



Kişilerarası ilişkiler ve iletişim olgusunun, insan yaşamındaki belirleyici rolünün önemi anlaşıldıkça, bu kavramlara olan ilgi de doğal olarak artmaktadır. Bir an için nasıl bir iletişim ağı içinde olduğumuzu, bu ağ içinde diğer insanlarla kurmuş olduğumuz ilişkilerimizle kendimizi nasıl var ettiğimizi, bu ilişkilerden nasıl etkilendiğimizi düşündüğümüzde, iletişimin yaşamımızdaki önemini daha iyi kavrayabiliriz.



Bazı mesleklerde kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri “olmazsa olmaz” düzeyinde önemlidir. Bu mesleklerden biri de hemşireliktir. Hemşirelik mesleği tümüyle kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri üzerine temellenmiş bir meslektir. Hemşirelik tanılarını koymak ve en etkili düzeyde bakım verebilmek için en üst düzeyde iletişim becerilerine sahip olmak gerekmektedir. Bu becerileri kazanmak için kişilerarası ilişkileri etkileyen temel kavramların öğrenilmesi gerekmektedir.



Anksiyete Kavramı

Anksiyete hoş olmayan özellikleri ile diğer duygulanım şekillerinden ayrılan bir duygulanım şeklidir. Kaygı veya bunaltı olarak da adlandırılır. Fizyolojik olarak çarpıntı, nefes almada zorluk, hızlı hızlı nefes alma, ellerde ve ayaklarda titreme, aşırı terleme gibi belirtilerin yanında psikolojik özellikler olarak sıkıntı, heyecan, aniden çok kötü bir şey olacakmış hissi ve korkusu sayılabilir.



STRES



Stres kelimesi ile “kişinin fizyolojik, biyokimyasal, psikolojik stres tepkileri” anlatılır. Stres kelimesinin ifade ettiği diğer anlam ise organizmanın dengesini bozabilecek etkenlerin tümüdür. Stres vericiler, fizyolojik (travma, sıcak, soğuk gibi), psikolojik (duygusal gerilimler, iç ve dış çatışmalar, eş problemleri) veya sosyal (çevre etkenleri, kültür eldeğişim v.b) içerikli olabilir.

Stresin mutlaka önlenmesi gereken bir gerçeklik olarak görmek de oldukça yanlış olacaktır. Tam aksine stres, bazı durumlarda organizmayı harekete geçiren temel bir parametre olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak unutulmaması gereken şudur ki aşırı stresin yararı zararından çöktür. Bu yüzden sadece optimal stres bireylere faydalı olabilir. Stres, kişinin üstesinden gelemeyeceği bir durumda ortaya çıkan baskı olarak nitelendirilebilir.



DUYGUSAL YOKSUNLUK

Duygusal yoksunluk seması, günümüzde sıkça görülmeye başlayan ve uzmanların en çok karşılaştıkları bir vakadır. Bu sendromun kökeninde kişinin sahip olduklarının farkına varmaması yatmaktadır. Kendi iç dünyasında sorunlar yaşayan kişi sevdiklerinin ve ailesinin yalnızlığını, üzüntüsünü geçiremeyeceğini düşünür ve çareyi terapistlerde aramaya başlar.



BEDEN İMAJI

Beden imajı kavramı sürekli değişen ve gelişen bir algıdır. Kişİ beden algısıyla, kendisini diğer insanlardan ayrı ve farklı hissetmektedir. Bu imaj, bedenın biçimi, boyutları, kütlesi, yapısı, fonksiyonları, tüm beden ve bölümlerinin özelliklerini kapsamaktadır .



Beden imajını etkileyen faktörlerden en önemlisi bireyin içinde yetiştiği aile ortamıdır Wilhelm'e (2006) göre aile ortamında çocuğun bedenine yönelik olumsuz eleştiriler, onun beden algısına ilişkin özgüvenini ve dolayısıyla benlik algısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.



KRİZ

Belli bir olayı izleyen ve hayati önem taşıyan kritik bir dönem olarak tanımlanan kriz, çeşitli duygusal zorlanmalar sonunda meydana gelen akut ve süresi sınırlı bir denge bozukluğudur. Denge ne kadar şiddetli bozulursa yeni dengenin kurulması yani krizin atlatılması da o oranda zaman alır, zorlayıcı olabilir.



Krizin genel olarak gelişimsel ve durumsal krizler olmak üzere iki türü vardır. Gelişimsel krizler; bireyin yaşam süresince meydana gelen, beklenen yaşam olaylarıdır. Evlenme, gebelik, çocuk sahibi olma, emeklilik gibi bir yaşam döneminden diğerine geçiş yaşantılarıyla ilişkilidir. Durumsal krizler önceden kestirilemeyen, bireyin biyolojik, psikolojik, sosyal bütünlüğünü tehdit eden, hastalık, kaza, ameliyat, ölüm, ilaç veya alkol bağımlılığı, iş kaybı, deprem, savaş gibi travmatik stresli olayların yaşanması ile ortaya çıkar.



ÖFKE

Öfkenin birçok tanımı yapılmıştır. Sözlük anlamı olarak öfke, ,engellenme, incinme ya da gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi' olarak tanımlanmıştır (TDK, 1998). Romas & Sharma (2000)'ya göre öfke, ,doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani duygusal bir tepki; Martin & Watson (1992)'a göre; ,kişilerarası sorunlu ilişkilere, boşanmaya, çalışma yaşamında üretkenliğin ve işlevselliğin bozulmasına, fiziksel sağlıkta önemli sorunlara yol açan bir duygudur.



- Kısaç (1999)'a göre; ,bireyin planları, istek ve gereksinimleri engellendiğinde ya da haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşadığı temel bir duygu'; Budak (2000)'a göre ise öfke; ,engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan kişiye ya da şeye şu ya da bu biçimde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun bir duygusal tepki'dir.



AĞRI

- Evrensel bir deneyim olan ve yüzyıllardır insanoğlunun açıklamaya çalıştığı ağrı kavramının günü- müzde en geçerli tanımını Uluslararası Ağrı Araştırmaları Teşkilatı (IASP) yapmıştır. Bu teşkilata göre ağrı; var olan veya olası doku hasarına eşlik eden veya bu hasar ile tanımlanabilen, hoşagitmeyen duyusal ve emosyonel bir deneyimdir (Raj 2000).



YALNIZLIK, ÜMİTSİZLİK KAVRAMI

- Yanlılık konusunda bilimsel bakış açılarıyla uyuşan üç (temel) noktayı paylaşılmaktadır: Birincisi yalnızlık, kişinin var olan sosyal ilişkisi ile arzuladığı sosyal ilişki arasındaki (niceliksel ya da niteliksel) farklılıklardır. ikincisi yalnızlık, sübjektif (bireysel algılamaya bağlı) bir tecrübe olup objektif (somut veya fiziksel olarak herkesten ayrı olma, kendi başına olma) toplumsal izolasyonla aynı anla



- Çünkü birey, tek başına olmadığı halde yalnız olabilir veya kalabalıklar içinde yalnızlığı hissedebilir. Üçüncüsü, yalnızlık tecrübesi - kişisel gelişimi teşvik etmesine rağmen- iticidir ve onu tecrübe etmek acıtıcı ve bunaltıcıdır.”



UMUTSUZLUK

- Türkçe'de "umutsuz olma durumu" "ümitsizlik, meyusiyet" İngilizcede, "despair", "desparation", "bleaknes" ve "hopeless" gibi kelimeler umutsuzluk anlamı taşımakla beraber, daha ziyade umutsuz olmanın karşılığı olarak ve ayrıca "umutsuzluk hissetme", "umut işaretleri taşımama", "umut belirtilerine sahip olmama", "çok kötü veya beceriksiz olma" gibi manaları ihtiva eden "hopeless" kelimesi kullanılmaktadır. Umutsuzluğun karşılığı ise "hopelessness" kelimesidir.



- Umutsuzlukla ilgili yapılan tanımlamalarda umutsuzluğun sosyolojik, psikanalitik ve özellikle bilişsel boyutuna dikkat çekilmiş ve farklı açıklamalarda bulunulmuştur. Umutsuzluk, bilişsel kuram çerçevesinde ilk kez Beck ve diğerleri tarafından ele alınmış, daha sonra Seligman'ın öğrenilmiş çaresizlik modeli ile açıklanmaya çalışılmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik modeli Abramson ve diğerleri tarafından yeniden düzenlenerek depresyonun umutsuzluk kuramı olarak adlandırılmıştır.



ÖLÜM KAVRAMI

İnsan bilinci için 'yok oluş' yani 'varlığın sonlu oluşu' kabul edilmesi zor bir olgudur. Varlığın sonlu oluşu üzerine söylenenler, insanlık tarihi kadar eskidir. Örneğin ölümün yaşam üzerindeki etkisine dikkat çeken ilk filozoflardan Stoacılar, ölümün yaşamın en önemli olayı olduğunu; iyi yaşamayı öğrenmenin iyi ölmeyi de öğrenmek ya da iyi ölmeyi öğrenmenin iyi yaşamayı da öğrenmek olduğunu söylemişlerdir.



KAYNAKLAR

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

