

Ekolojik, Ekonomik ve Sosyal Sürdürülebilirlik İçin

istanbul Gelişim Üniversitesi



Bölüm Adı

Sağlık Bilimleri Fakültesi

Hemşirelik Bölümü

Dersin Adı

Kişilerarası İlişkiler ve Terapötik İletişim - HEY 110

Dersin Haftası: 14. Hafta

Dersin Öğr. Gör. Adı: **Öğr. Gör. A. Mücella SOYDAN**

E-Posta:

amsoydan@gelisim.edu.tr

Telefon: 212 422 70 00

DERS BİLGİLERİ

Ders Günü ve Saati

1 Haziran 2021 Salı 11:50-13:20

Dersin Kredisi

2 Kredi

GBS Linki

Görüşme Gün ve Saatleri

1 Haziran 2021 Salı 14:0-15:00

Dersin Öğretim Üyesinin Konumu

B Blok SBYO

Geçen Ders Hakkında

12. Terapötik İletişim ve Hemşirelik Yaklaşımları

Güven Verici (Assertiv) Görünüş

Vücut postürleri dik olup, kendilerinden emin bir görünüşleri vardır.
Rahat ve dengeli hareket ederler. Açık ve arkadaş canlısıdırlar.
Diğerlerinin gözlerinin içine bakarak konuşurlar, ancak bakışları rahattır.
Yumuşak ve rahat olan ses tonları güçlü duygularını aksettirir.
İletişim mesafesini ayarlayabilirler.

Geçen Ders Hakkında

Dış görünüşüm; Uysal mı?, Saldırgan mı?, Güvenilir mi?....

Hemşirenin diğer bireylerle ilişki kurmada başarılı olup olmadığını anlayabilmesi için **önce kendini ne ölçüde ve nasıl o insanlara gösterdiğini bilmesi gerekir.**

Postürü, duruşu, iletişim esnasında bıraktığı mesafe, yüz ifadesi, göz teması, ses tonu , jestleri nasıldır?

Geçen Ders Hakkında

Hastaların Reaksiyon Biçimini Etkileyen Faktörler:

- Hastalığa karşı olan bireysel reaksiyonu
- Hastalık hakkında inanç ve tutumu
- Hastayı destekleyen bireylerin (aile fertleri, arkadaş) yaklaşımı
- Maddi olanakları

Haftalık Akış

13.Etkili İletişim İçin Öneriler I

- Ruh Sağlığı İçin Öneriler

Haftalık Öğrenim Kazanımları

13.Etkili İletişim İçin Öneriler I

- Ruh sağlığı için önerilen uzman görüşlerinin önemini bilir, izah eder.

Ruh Sağlığı İçin Öneriler

Ruh sağlığı ile uğraşanların en önemli görevi;

- bireyin,
- ailenin ve
- toplumun

ruh sağlığını korumaktır.

Toplumun ruh sağlığını korumak, ülkenin ekonomik ve toplumsal yapısına sıkı sıkıya bağlı olan genel sağlık politikası içinde yer alan bir sorundur.

Ruh Sağlığı İçin Öneriler

1.Ruh sağlığının temeli “kendini bil ” ilkesine dayanır.

Bu nedenle zaman zaman benliğinizle iletişim kurun.

- **Endişe,**
- **Korku,**
- **Kaygı,**
- **Kızgınlık gibi**

size elem veren duygulanım durumlarının nedenlerini araştırın.

❑ Bu durumların sizden kaynaklanan nedenleri varsa gidermeye çalışın.

❑ Başkalarından kaynaklanan nedenlerine gerçekçi çözümler arayın.

Ruh Sağlığı İçin Öneriler

2. Benliğinizi tanıdıkça doğru ve iyi bulduğunuz yönlerinizi geliştirmek, eksik, hatalı, kötü yanlarınızı denetleyebilmek için çaba harcayın.

Ör: Merhametli olmak, yardımlaşmayı sevmek

Bu konularda aşırılık varsa;

- ✓ fark etmek,
- ✓ dengelemeye çalışmak,
- ✓ üzerinde çalışmak, çaba harcamak.

Ruh Sağılığı İçin neriler

2. Benliğinizi tanıdıkça doğru ve iyi bulduğunuz yönlerinizi geliştirmek, eksik, hatalı, kötü yarılarınızı denetleyebilmek için çaba harcayın.

r; Korkular, kıskançlık, olumsuz düşünmek

Ruh Sağığı İçin neriler

3.Yaşınız ne olursa olsun başkalarıyla iletişim kurmanın gerekli olduğunu unutmayın.

Başkalarıyla ilgi sevgi, hoşgörüye dayanan iletişimin ruh sağığınızın ön koşulu olduğunu kabul edin.

Ör; Çocuklarla iletişim (boyları hizasına eğilmek)

Yaşlılarla iletişim (anılarını severler, sabırla dinlemek, bilgi almak, problem varsa ip uçları yakalamak, sorunu fark ettirmek, çözüm bulmasını sağlamak vb. gibi...
Tüm bunları uygularken sevgi ve hoşgörüye dayanan bir iletişim kurmak)

Ruh Sağığı İçin neriler

4. İletişim sırasında belirli ölçü ve sınır içinde sürekli olarak **eş duyum** kurmaya, **kendinizi başkalarının yerine koyarak duyup düşünmeye çalışın.**

“ Hastanın özel dünyasını sanki kendi dünyasındaymış gibi, fakat eğer öyleyse niteliğini kaybetmeden hissetmek...”

Empatide iki yön söz konusudur;

1. Danışanın/hastanın ya da mesajı veren kişinin birey/hasta söylediklerini anlam bakımından anlamak, duygularını da anlamak ve
2. bunu ona iletmek (anladığını hissettirmek).

Ruh Sağığı İçin neriler

5. Aile içinde, arkadaşlar arasında, çalışma sırasında, oyunda, eğlencede, özetle değişik kişilerin ve koşulların bulunduğu ortamlara **uyum sağlayacak esnekliği, özveriyi gösterin.**

r; Anadolu'da Esneklik ve Uyum

Anadolu toprakları da çok eski tarihlerden başlayarak yüzlerce devletin potası haline gelmiş, hepsi birbirine uyum sağlamış.. Anlayış olarak, görüş olarak, yaşayış olarak. Her biri birbiriyle ortak alanlar meydana getire getire yaşayışlarını devam ettirmişler. Hiç biri ötekinden şikayetçi olmamış. Adetler, bina ve yol şekilleri çok eski devirlerden kalmış olan izleri taşımaktalar. Bu bakımdan uyum yeteneği çok yüksek olan bir milletiz.

r; zveri = Bir şey uğruna kendini feda etme demektir. Bir şey uğruna kendi istek ve arzularından vazgeçmektir. Kardeşinin okuması için kendi okumayarak özverili bir insan olduğunu kanıtladı.

Ruh Sağığı İçin neriler

6. Başkalarından gelen önerilere her zaman açık olun. Ancak son kararı daima siz verin.

Verilen kararın her zaman doğru olması beklenmemelidir.

Netice itibari ile karar özünde, insan kaynaklı olup, karar vermenin son aşamasında kişinin kendisi vardır.

Ama etik karar vermek isteyen insanların kendilerine;

(1) daha doğru kararları nasıl verebilirim? ve

(2) yanlış kararlardan nasıl uzaklaşabilirim?

gibi etik temelli soruları sorması gerekmektedir.

Ruh Sağığı İçin neriler

7. Kendinize güvenin; kendinizde eksik, yetersiz, hatalı ve kötü gördüğünüz yanların başkalarında da bulunduğunu düşünün.

z Güven Artırmak İçin;

- ✓ diğerk insanlarla kendinizi karşılaştırmayın
- ✓ kendinize iyi bakın
- ✓ yetenekli olduğunuz konulara yönelin
- ✓ olumsuz düşüncelerin yerine olumlu düşünceler koyun
- ✓ gemişge takılı kalmayın
- ✓ kendinizi suçlamaktan vazgeçin
- ✓ hayallerinizden vazgeçmeyin

Ruh Sağlığı İçin Öneriler

8. Ailede, okulda, işyerinde, özetle içinde bulunduğunuz her ortamda rol ve yer alın. Sorumluluk yüklenin.

9. Sorumluluk, özgürlük ve özerklik sınırlarınızı iyi belirtin.

- Ağır sorumlulukların baskısı altında ezilmeyin.
- Kendinizi alabildiğine özgür ve özerk görmeyin.

Ruh Sağığı İçin neriler

10. Engeller karşısında başarısız, sorunlar karşısında çaresiz kalırsanız ezilmeyin, yılmayın. Yeni çözümler, yollar arayın.

11. Başarısızlıklarınızdan, hatalarınızdan ders alın.

- Bunları tarafsız bir gözle değerlendirin.
- Nedenlerini başkalarında aramadan önce kendinizde arayın.
- **Bulduğunuz nedenler varsa bir daha onları yapmamaya çalışın.**

Ruh Sağlığı İçin neriler

12. Geçmişteki başarısızlıklarınız ve hatalarınız için pişmanlık duymayın, sürekli olarak kendinizi ya da başkalarını suçlamayın, bu tür duygulara takılıp kalmayın.

Bunları yararlanılması gerekli birer deneyim olarak değerlendirin.

Enerjinizin gücünüzün bunlara takılıp kalmasının günlük yaşamınızı ve geleceğinizi olumsuz biçimde etkileyeceğini düşünün.

Ruh Sağlığı İçin neriler

13. ağın ve yaşı́ın bedensel ve ruhsal özelliklerini bilin. Kendinizin ve başkalarının davranışlarını değerlendirirken bu özelliklerin de etkili olabileceğini dőşőnőn.

14. lőmő yaşı́amı tamamlayan bir son olarak kabullenin.

Ruh Sağlığı İçin neriler

15. Çocuklara ve gençlere ilgi ve sevgi gösterin.

Onların mutluluklarından, umutlarından esinlenin, yararlanın.

Yaşlılardan da sevgi ve ilginizi esirgemeyin, deneyimlerinden ders çıkarın, yararlanın.

Ruh Sağığı İçin neriler

16. Günlük yaşantınız, yakın ve uzak geleceğiniz için amaç, beklenti kaynakları bulun.
17. Saygı duyduğunuz, değer verdiğiniz duygularınız, düşünceleriniz, inançlarınız olsun.
Bunlar iinaba harcayın,çalışın.
18. Başkalarının da saygı duyduğu, değer verdiği duyguları, düşünceleri, inançları olduğunu göz önünde bulundurun.

Ruh Sağığı İçin neriler

19. Size uymayan, ters düşen

- ✓ değer yargısı,
- ✓ duygu,
- ✓ düşünce ve inançlar karşısında

anlayışlı, esnek, hoşgrl olun.

Bağnaz ve saldırgan olmayın.

Ruh Sağlığı İçin Öneriler

20. Karşı cinsle

- ✓ ilgi,
- ✓ saygı,
- ✓ sevgi,
- ✓ anlayış,
- ✓ beğeni ve
- ✓ desteğe dayalı ilişkiler kurup sürdürün.

Karşı cinsi kendinizle eşit düzeyde görün, küçük görüp ezmeyin, büyük görüp korkmayın.

Ruh Sağlığı İçin Öneriler

21. Günlük çalışma iş ve uğraşınız dışında kalan zamanınızı

- ✓ kişiliğinizi geliştirecek,
- ✓ çevreye ve topluma olumlu katkısı olacak

biçimde değerlendirin.

Ruh Sağığı İçin neriler

22. Sürekli olarak kendinizi yenilemeye çalışın.

Gelişmelere, değişimlere yabancı ve uzak kalmayın.

Eski duygu ve düşncelerinizle yeniler arasında bağlantı kurun,

Ruh Sağığı İçin neriler

23. Kişilik gücünüzü yapıcı ve yaratıcı biçimde kullanmayı öğrenin.

Yaratıcı oldukça kendinizi bulduğunuzu, var ettiğınızı düşünün.

24. Günlük yaşantının getirdiğı engelleri ve sorunları yapıcı ve yaratıcı yönünüzle aşmaya çalışın.

Ruh Sağığı İçin neriler

25. Mutluluk insana haz veren bir duygulanım durumudur.

İnsanın yaşadığı andan neşe ve sevinç duyması geleceğı umutla bakması demektir.

Ruh Sağığı İçin neriler

26.İnsanın yaşadığı andan neşe ve sevinç duyması, saplantı ve takıntılardan arınmış olarak benliğiyle ve başkalarıyla kurduğu iletişimle, geleceğı umutla bakması da amaçları ve beklentileriyle kurduğu iletişimle sağlanır.

Ruh Sağılığı İçin neriler

Ruh sağılığı insanın;

- ✓ kendisiyle,
- ✓ başkasıyla,
- ✓ geçmişi ve geleceğiyle kurduğu

sağılıklı iletişim ve barış içinde olma durumu olarak ifade edilebilir.

Soru ve Öneriler

Konu ile ilgili bir makale inceleyiniz.

Önerilen Haftalık Çalışmalar

Konu ile ilgili bir makale inceleyiniz.

Kaynaklar:

Köknel Ö (1986). İnsanı Anlamak. 1.Basım, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 488-491.

Bir Sonraki Ders Hakkında

Konu:14.Etkili İletişim İçin Öneriler II

Zorlanmayı En Aza İndirmek Elinizdedir

Ruhsal Yaşantıyı Yansıtan Aynalar: Ruhsal yaşantının aynası başkalarıdır. İnsan başkalarına bakarak kendini görür, anlar . Davranışının, tutumunun başkaları üzerindeki etkisini yorumlayarak kendini tanır

Prof. Dr. Özcan KÖKNEL



Katılımınız için

Teşekkür ederiz.

Ekolojik, Ekonomik ve Sosyal Sürdürülebilirlik için

İstanbul Gelişim Üniversitesi

