

Hemşireler İçin Vazgeçilmez Bir Kavram: Kendini Tanıma

Semra KARACA*

ÖZET

Kendini tanıma; psikolojik, fiziksel, sosyal ve felsefi boyutları olan karmaşık bir kavram olmasının yanı sıra; mesleki ve sosyal ilişkileri biçimlendiren, insanın yaşamdaki varoluşunu belirleyen en önemli süreçtir.

Hemşirelik, hizmeti verenin ve hizmeti alanın insan oluşu göz önüne alındığında, iletişim ve kişilerarası ilişkilere temellenen bir meslektir. Hem bakım sunulan sağlıklı/hasta birey, aile ya da toplumun gereksinimlerini belirleyebilmek, sorunlarını tanımlayabilmek ve bu çerçevede bakımını gerçekleştirebilmek, hem de bu hizmeti sunarken kendi kişiliği ve iletişimsel özelliklerinin süreci nasıl etkilediğinin farkında olabilmek kendini tanımayı gerektirir. Kişisel gelişim ve yapılan işten doyum sağlamak açısından da kendini tanıma hemşirelik mesleği için oldukça anlamlı fırsatlar sunmaktadır.

Bu makalenin amacı, kendini tanıma kavramını kuramsal çerçevede tartışarak, hemşirelik mesleğindeki önemine dikkat çekmektir.

Anahtar Kelimeler: Kendini tanıma, iletişim, hemşirelik.

ABSTRACT

An Indispensable Concept for Nurses: Self-Knowledge

Self-knowledge is not only a complex concept with its psychological, physical, social and philosophical dimensions but also an important process that structures professional and social relations and determines one's existence in life.

Nursing is based on communication and interpersonal relations considering both the provider and the receiver of the service are human. Determining the needs of the individual that is being cared, defining the problems and providing proper actions related to them, and also being aware of the effects of his/her personal and communicational traits on the process during the service require a good knowledge of self. Besides, self-knowledge offers meaningful opportunities for nursing profession in terms of personal development and job satisfaction.

The aim of this article is attract attention to the importance of self-knowledge in nursing profession by arguing the concept of self-knowledge in a theoretical framework.

Keywords: self-knowledge, communication, nursing.

GİRİŞ

İnsan kendi varlığının ve kendisine neler olduğunun bilincindedir. Bu nedenle kendi sorumluluğunu üstlenme yeteneğine sahiptir. İnsan "zaten var olan bir obje" değil, sürekli olarak gelişmekte olan bir varlıktır. Yalnızca geçmişte ne olduğuyla tanımlanamaz, şimdi ne olduğu ve geleceğe doğru hangi yönde hareket ettiğiyle anlam kazanır (Gençtan 2005).

*Araş.Gör.Dr. M.Ü Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Psikiyatri Hemşireliği ABD

Sağlıklı bir iletişim kurabilmenin ve karşı tarafı anlayabilmenin ilk koşulu kendini tanımadır. Schutz'un (1975) "kendimi tanıyorsam yaşamımı, kendim yönlendirebilirim. Bu bilinç olmadan çoğu kez dış etkenler tarafından yönlendiriliyorum. Verimsiz, üzücü, karışık bir zihinle ve istemediğim bir biçimde" sözleri kendini tanımanın insan için önemini ortaya koymaktadır. Tüm insanların kendileri hakkında bilgileri olmasına rağmen, bu kendini tanıdıkları anlamına gelmemektedir (Cüceloğlu 1998).

Kendini tanımayan, diğerlerinden ve durumlardan nasıl etkilendiğini bilmeyen insanlar iletişim güçlükleri ve çatışmalarını sık yaşarlar. Bu çatışmalar sadece mesleki ilişkilerde değil tüm ilişkilerde sıklıkla yaşandığı için oldukça yıpratıcı ve ilişkilerden alınan doyum azaltıcı bir durumdur (Jack ve Miller 2008; Özcan 2006). Kendini tanımanın geçmiş, şimdi ve gelecekle ilgili olan birçok boyutu vardır (Cüceloğlu 1998).

Sağlık hizmetlerinde kişilerarası ilişkiler ve iletişim hem hizmeti veren hem de alan taraflar için önemlidir.

Bu makalenin amacı, kendini tanıma kavramını kuramsal çerçevede tartışarak, hemşirelik mesleğindeki önemine dikkat çekmektir.

Kendini Tanıma

Kendini tanıma sözüyle, insanın kendisiyle, duygu ve düşünceleri ile ilişki kurması, kendisinde olup biten duygusal ve düşünsel süreçlerle ilgili bir anlayışa kavuşması anlatılmaktadır (Cüceloğlu 1998; Elliott ve Coker 2008; Silvia 2002).

Kendini tanıyan insan, dış dünyadaki olayların ve iç dünyasındaki yaşantıların çoğunlukla farkındadır. Hem çevresindeki insanlar ve durumların kendisini nasıl etkilediğini hem de kendisinin çevresini nasıl etkilediğini bilir. Böylece kendi yaşamını nasıl yönlendirebileceği konusunda farkındalık sahibi olur (Cüceloğlu 1998).

İnsanların kendi duygularını tanımada güçlük çektikleri bir gerçektir. Çocuklar duygularını ve düşüncelerini içlerinden geldiği gibi ifade ederler. Ancak büyüme sürecinde, duygularını kabul edilebilir biçimde ifade etmesi gerektiği mesajını ailesi ve toplumdan alırlar (Cüceloğlu 1998).

Çocuklarda doğal olarak var olan içinden geldiği gibi davranabilme ve düşüncelerini ifade etme, anne babanın olumsuz tutumları nedeniyle giderek terk edilmektedir. Koşullu sevgi sunulan çocuklar bu sevgiyi kaybetmemek uğruna kendi gerçek duygu ve isteklerini bastırarak anne babanın uygun gördüğü özelliklerini sürdürür. Sonuçta insanların kendileriyle ilgili bilinçleri giderek azalmakta, onaylanma uğruna kendi iç seslerinden uzaklaşmakta ve kendilerine yabancı yetişkinler olarak hayata devam etmektedirler (Burger 2006; Cüceloğlu 1996; Rogers 2003).

Kişilik gelişimini önemli ölçüde etkileyen, kişilerarası iletişimi biçimlendiren etkenlerden biri kültürdür. Kültürlerarası araştırmalar yapan araştırmacıların temel olarak tanımladığı ilk ayrım bireyci ve kolektif kültürlerdir. Daha çok Kuzey Avrupa ülkelerinde ve ABD'de görülen bireyci kültürler, bireysel gereksinimlere ve başarıya önem verirler. Bu toplumlarda insanlar kendilerini bağımsız ve eşsiz olarak görmeye yönlendirilir. Bunun tam tersi olan kolektif kültürlerde ise, insanların aile, kabile ve da ulus gibi büyük bir gruba ait olma gereksinimi vardır ve kendilerini grubun içinde değerlendirirler. Bu kültürlerde insanların rekabetten çok işbirliğine önem vermesi beklenir (Burger 2006). Kültürel özelliklerin kişilik gelişimini etkilediği gibi, kendini algılama, tanıma ve değerlendirmede de büyük rol oynayabileceği söylenebilir.

Kendini tanıma, öz bilinç ya da benlik bilinci olarak da adlandırılmaktadır. Kendini tanıma, güçlü, zayıf ve gelişmeye açık yönleri bilmek, duyguları tanımak, bu farkındalığı düşünce ve davranışlara rehber olacak şekilde kullanabilmek ve kendini açık bir biçimde ifade edebilmektir (Üstün, Akgün ve Partlak 2005).

Benlik bilinci sadece kendi zihninin farkında olma değil, aynı zamanda başkalarının zihinlerinin de farkında olmaktır. Benlik bilinci anneyle bütün hissetme daha sonra da ayrılma ve bireyselleşme sürecinin sağlıklı bir biçimde tamamlanması ile gelişir. Fonagy ve Hobson (2002) benlik bilincinin

gelişimi için kişinin kendisiyle ve diğerleriyle ilişkisinin en önemli etken olduğunu “bilinç her zaman ilişkiseldir” sözleri ile vurgularlar (Masterson 2008). Sosyoloji ve psikoloji alanında yapılan çalışmalarda kendini tanımanın ancak diğerleriyle iletişim ve etkileşim süreciyle gelişebildiği vurgulanmaktadır (Belobrykina 2003).

Çocukluk yaşantılarından etkilenen benlik bilinci, insanlara bazı sınırlamalar getirebilir. Örneğin çocukluğundan beri kendini çekingen olarak tanımlayan bir insan farkında olmadan bu tanıma uygun davranacak ve sosyal ortamlarda girişken olmaktan kaçınacaktır (Arnold, Boggs ve Underman 1999, Üstün ve ark. 2005).

İnsanın benlik bilinci, olayları nasıl algıladığını ve kişisel duyarlılıklarını etkiler. İnsanın tüm algılama ve yorumları, olaylara verdiği anlam yani tüm fenomenolojisi benliğinin bir sonucudur. Benlik bilinci insanın yaşamı boyunca karşılaştığı tüm olayların anlamını belirlemektedir (Arnold ve ark. 1999).

Benlik bilincinin oluşturduğu sınırlamaların farkına varma, olumsuz özelliklerle yüzleşebilme, davranışların anlamını fark edebilme, kişinin etkilendiği fiziksel, çevresel, felsefi ve psişik etkenleri bilme kendini tanıma olarak adlandırılabilir (Arnold ve ark. 1999). Özetle kendini tanımanın; insanın bedeninin, düşüncelerinin, duygularının birbirleri ile olan ilişkilerini kurabilmesi, kendisindeki duygusal, düşünsel, davranışsal süreçlerle ilgili anlayış geliştirmesi olarak tanımlanabileceği söylenebilir.

Kendini tanıma birbiriyle bağlantılı dört temel boyutta gerçekleşir:

1. Psikolojik boyut; insanın duygularını, güdüleyici faktörleri, nelerden etkilendiğini, benlik kavramını, kişiliğini tanımasıdır.
2. Fiziksel boyut; insanın fiziksel durumunu, fiziksel potansiyelini, beden imgesini tanımasıdır.
3. Sosyal boyut; insanın ilişkilerinin ve iletişiminin farkında olmasıdır.
4. Felsefi boyut; insanın yaşam ve ölüme verdiği anlamın, insana ve kendine ilişkin değerlerinin, inançlarının farkında olmasıdır (Terakye 1995).

İnsanın sosyal bir varlık olduğu, bir gruba ait olma gereksinimi duyduğu bilinen bir gerçektir. Kendini grubun içinde nasıl algıladığı, toplumun bir üyesi olarak nasıl tanımlandığı ilişkilerinin belirleyicisi olduğu kadar benlik bilincini de tanımlamasında önemlidir. Kendini tanımanın sosyal boyutu özellikle kendisinin ve diğer insanların sınırlarını tanımlamakta belirleyici bir rol oynar. Davranışların sosyal olarak kabul edilirlğine ve kültüre de vurgu yapar (Hopkins 2008; Skitka 2003).

İnsanlar “herkes gibi olma” ile “herkesten farklı olma” eğilimlerine bir arada sahiptir. Her insan bu iki eğilim arasında kendisine göre bir denge kurar ve bu denge onun sosyal davranışlarını belirler. İnsanlardaki bireyselleşme ihtiyacı farklı olmakla ifade bulurken, bir gruba ait olma ihtiyacı da herkes gibi olmakla ifade bulmaktadır (Dökmen 1999).

Geleneksel toplumlarda davranışların çoğu diğer insanların beklentilerini karşılamaya yöneliktir. Diğer insanları düşünerek oluşturulan görünüş, düşünce ve davranışlar sosyal benliği oluşturur. Sosyal benlik yaşama hâkim olursa, insanlar beğenilmeyeceğini düşündükleri yönlerini daha çok gizlemeye çabalarlar ve savunuculukları artar (Terakye 1995).

Bu bilgilerin ışığında; kendini tanımanın ilk adımının; başkalarının verdiği geri bildirimlere açık olmak, kendini ifade edebilmek, iyi bir dinleyici olmak ve iletilenlerin yarattığı etkiyi fark etmek olduğu düşünülebilir.

Duyguları tanımak, davranışları tanımaktan daha güçtür. Duyguları tanıyabilmek için; seçilebilen duygular isimlendirilmeli, duygular mümkün olduğunca paylaşılmalı, mümkün değilse en azından yazılmalı, duyguların diğerleri tarafından ne derecede anlaşıldığına dikkat edilmeli, zaman zaman onaylanmayacak duyguların hissedilebileceği kabul edilmeli, diğer insanlardan etkilenerek yaşanan duygular, karşı tarafa ifade edilmeye çalışılmalıdır (Terakye 1995).

Kendini tanımayla ilgili açıklamalara bakılarak; insanın kendini daha iyi tanıyabilmesi için; öz bilincini değerlendirmesi, ilişkilerde ve yaşamda varoluş biçimine dair farkındalığını geliştirmesi, kendisine verilen geribildirimleri değerlendirmesinin önemli olduğu düşünülebilir.

Kendini Tanımının Hemşirelik İçin Önemi

Sağlık ekibinin vazgeçilmez bir üyesi olan hemşirenin insanların sorunlarına çözüm gücü geliştirecek deneyimler kazanması önemlidir (Özaltın 1998). 1950’li yıllarda Peplau hemşireliği, kişilerarası tedaviye yönelik vazgeçilmez bir süreç olarak tanımlamıştır. Bu süreç, hasta olan ya da sağlık hizmetlerine gereksinim duyan bireyle, özel yardım gereksinimini fark edip buna yanıt vermek üzere eğitilmiş bir hemşire arasındaki insan ilişkisidir (Özaltın 1998; Silverstein 2006; Velioğlu 1999).

Peplau’nun çalışmalarının temel vurgusu, kendisinin “hemşireliğin kalbi” diye nitelendirdiği, hemşire-hasta ilişkisinin önemi üzerinedir. Hemşire-hasta ilişkisini, örtüşen aşamalardan geçen bir ilişki olarak kavramlaştırmıştır. Her bir aşamada hemşire ve hasta belirli roller ve sorumluluklar yüklenirler. Bu terapötik ilişki yoluyla, hasta kişilerarası ilişkiler ve problem çözme becerilerini de geliştirebilir (Barker 1998; Forchuk 1991; Özaltın 1998; Silverstein 2006).

Peplau, hemşirenin kendilik anlayışına ve kendiliğin terapötik kullanımına büyük önem vermiştir. O’na göre; «Kişinin nasıl bir hemşire olduğu, hastanın hastalığı sırasında hemşirelik bakımı alırken neler öğreneceğinde önemli farklar yaratır». Anksiyete ve iletişim gibi kavramlardan her biri kendilik incelemesinin bir odağı olmalı ve aynı zamanda hastanın değerlendirilmesine yön sağlamalıdır (Barker 1998; Forchuk 1991; Rungapadiachy 2004; Silverstein 2006).

Hastanın davranışlarının tam olarak anlaşılması, sağlık bakımını gerçekleştiren kişi için genellikle güçtür. Hemşire hastanın davranışlarına neden olan bilinçdışı dinamiklerle ilgilenmelidir. Tedaviye yönelik bir ilişki kabullenme, ilgi ve güven yaklaşımıyla desteklenmelidir. Hemşire yargılayıcı olmayan ve tedaviye yönelik duygusal bir ortam yaratarak hastayı duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını tanıma ve açıklamaya cesaretlendirmelidir. Hasta, giderek sorumluluk duygusu, potansiyeli olduğuna inanç, özgüven ve bağımsızlığa doğru bir değişim gösterecek, yaşamına yeni bir bakış ya da yön getirmeye çalışacaktır. (Marriner 1986; Velioğlu 1999). Hemşirenin kendini tanıması bu sürecin temeli olan ve hastayı anlamayı sağlayan en önemli araçtır.

Travelbee’ye göre; kendiliğin terapötik kullanımı; kişinin kişisel bilincini ve tüm yeteneklerini hemşirelik yaklaşımına yapı oluşturması ve hastanın yararına kullanmasıdır. Bu, insan davranışının dinamiklerini anlayabilme, başkalarının davranışları kadar kendi davranışlarını da yorumlayabilme ve etkili hemşirelik yaklaşımı uygulayabilme yeteneğini gerektirir (Marriner 1986).

Kendini tanımayan, kişilik dinamiklerinin farkında olmayan ve çoğunlukla da yakınlığı arzularken yakınlaşmaktan korkan insanlar gerçek ilişkiler kuramazlar (Rogers 2003). Hemşirelik ise, ilişki kurmayı, çoğunlukla ilk kez karşılaşılan insanlarla profesyonel sınırları koruyarak yakınlaşmayı gerektiren bir meslektir. Kendini tanıyan hemşirelerin hem kendi sınırlarının farkında olabileceği hem de karşısındakinin alanına ne kadar girebileceğini ayırt edebileceği düşünülebilir.

Hemşirelik, başkalarına yardım etmeyi gerektirir. Yardım etmeye temellenen işleri seçerken kişilerin iyi bir şeyler yapmak, insanlarla ilişki halinde olmak, para kazanmak, kişisel doyum sağlamak gibi görünen nedenleri olduğu kadar, farkında olmadığı kişisel gereksinimleri ve kişilik dinamikleri de rol oynar. Başkalarının kendisine gereksinim duymasından hoşlanmak, insanlar üzerinde bir etki gücü olmasını arzulamak ve kendi sorunlarından uzaklaşmak buna örnek olarak verilebilir. Bu gereksinimler ve dinamikler hizmet sunulan insanlarla etkileşimi biçimlendirir (Danish ve D’Augelli 1994). Karşısındaki insana, onun kendi sorununa çözüm getirmesini sağlayacak bir yardım sunmada kişinin kendini tanımasının rolü büyüktür (Egan 1994).

Kendini tanımayan hemşire, mesleki ilişkilerinde ve iletişimde sıklıkla sıkıntılar yaşar. Özellikle hastaların ya da yakınlarının olumsuz davranışlarını kişiselleştirerek, sorunun kaynağının kendisi olduğunu düşünebilir. Tedaviyi reddeden bir hasta karşısında kendini reddedilmiş ve başarısız hissetme, buna örnek olarak verilebilir. Bir insanın kendini anlaması zor durumlarla baş etmesini kolaylaştırır ve diğer insanları anlamasının temelini oluşturur (Terakye 1995).

SONUÇ

Hemşirenin verdiği bakımın kalitesinin artabilmesi, terapötik ilişkiler kurabilmesi ve geliştirebilmesi, işinden doyum sağlaması ve kendi kişisel gelişimini gerçekleştirebilmesinin ilk basamağı ve en önemli koşulunun kendisini tanıması olduğu söylenebilir. İnsan-insana çalışılan tüm mesleklerde olduğu gibi hemşirelikte de mesleki gelişimi sağlayabilme çabalarında iletişim ve kişisel gelişimi destekleyecek yeniliklere, hem eğitim hem de çalışma alanlarında gereksinim olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Arnold E, Boggs Underman K (1999). *Interpersonal Relationships Professional Communication Skills For Nurses*. 3. Edition. USA: Saunders Company, p:41-79.

Barker P (1998). The future of the theory of interpersonal relations? A personal reflection on Peplau's legacy. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 5 (1): 213-220.

Belobrykina OA (2003). The influence of the social environment on the development of older preschoolers' self-esteem. *Russian Education and Society*, 45 (5):57-69.

Burger JM (2006). *Kişilik Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. İstanbul: Kaktüs Yayınları. 1.Basım, s:415-440 (Çeviri: E. Sarioğlu).

Cüceloğlu D (1996). *İçimizdeki Çocuk*. 13.Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi, s:143-149.

Cüceloğlu D (1998). *Yeniden İnsan İnsana*. 17.Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi, s:93-133.

Danish JD, D'Augelli AR (1994). *Yardım Etme Becerileri Temel Eğitim Programı*. Ankara: Form Ofset, s:70-75 (Çeviri F. Akkoyun).

Dökmen Ü (1999). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. 10.Baskı. İstanbul: Sistem Yayıncılık, s:272-280.

Egan G (1994). *Psikolojik Danışmaya Giriş. Kişilerarası İlişkiler Kurmada ve Kişisel Yardım Hizmetini Vermede Sistemik Bir Model*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi, s:16-18. (Çeviri: F. Akkoyun)

Elliott I, Coker S (2008). Independent self-construal, self-reflection, and self-rumination: A path model for predicting happiness. *Australian Journal of Psychology*, 60 (3):127-134.

Forchuk C (1991). A comparison of the works of Peplau and Orlando. *Archives of Psychiatric Nursing*, 5 (1): 38-45.

Gençtan E (2005). *Psikanaliz ve Sonrası*. 11.Basım. İstanbul: Metis Yayıncılık, s:304-305.

Hopkins N (2008). Identity, practice and dialogue. *Journal of Community & Applied Social Psychology*,18: 363-368.

Jack K, Miller E (2008). Exploring self-awareness in mental health practice. *Mental Health Practice*, 12 (3):31-35.

Marriner A (1986). *Nursing Theorists and Their Work*. USA: Mosby Company, St.Louis, p:35-43.

Masterson JF (2008). *Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları*. İstanbul: Litera Yayıncılık, s:39-51 (Çeviri:H. Şentürk).

Özaltın G (1998). Öykü yazdırma yoluyla duyguların dışa vurumu: bir olgu sunumu. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2 (1):27-34.

Özcan A (2006). *Hemşire-Hasta İlişkisi ve İletişim*. 2.Basım. Ankara: Sistem Ofset, s:24-30.

Rogers CR (2003). *Etkileşim Grupları*. Ankara: Ege Matbaacılık, s:141-143 (Çeviri:H. Erbil).

Rungapadiachy DM, Madill A (2004). Mental health student nurses' perception of the role of the mental health nurse. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11: 714-724.

Silverstein CM (2006). Therapeutic interpersonal interactions: the sacrificial lamb. Perspectives in Psychiatric Care, 42 (1):33-41.

Silvia PJ (2002). Self-awareness and emotional intensity. Cognition And Emotion, 16 (2): 195–216.

Skitka LJ (2003). Of different minds: an accessible identity model of justice reasoning. Personality and Social Psychology Review, 7 (4):286-297.

Terakye G (1995). Hasta Hemşire İlişkileri. 4.Baskı. Ankara: Aydoğdu Ofset, s:16-34.

Üstün B, Akgün E, Partlak N (2005). Hemşirelikte İletişim Becerileri Öğretimi. İzmir: Okullar Yayınevi, s:23-29.

Velioğlu P (1999). Hemşirelikte Kavram ve Kuramlar. İstanbul: Alaş Ofset, s:53-118.

İletişim Adresi:

Tıbbiyeler C. No:49 Haydarpaşa/İstanbul

Tlf: İş:0216 330 20 70-1142

GSM:0533 652 45 37

e-mail: sckaraca@marmara.edu.tr

semrakaraca@hotmail.com