



AİLE İÇİ İLETİŞİM

Yrd. Doç. Dr. Ayfer TEZEL

Özet

İletişim, ailenin fonksiyonlarını ortaya çıkarmak, aile bireylerinin kişisel ihtiyaçlarını karşılamak ve hedeflerine ulaşmalarını sağlamak için gereklidir. Halk sağlığı hemşireleri, ev ziyaretleri ile aileye öncelikli ulaşan sağlık profesyonelleridir. Ev ziyaretleri ailenin iletişim /etkileşim biçimini gözlemlemek için en iyi fırsattır. Hemşireler, aile üyelerinin birbirleriyle iletişimlerinde aksayan yönlerini belirleyerek, düzeltilmesine yardım edebilirler. Bu makale bakım verdiği ailelere olumlu iletişim davranışları geliştirmek için yardım eden hemşirelere rehberlik etmesi amacıyla yazılmıştır. Unutulmamalıdır ki, sağlıklı iletişim kurabilen insanlar mutlu aileleri ve toplumları oluştururlar.

Anahtar kelimeler: Aile, iletişim, hemşirelik

GİRİŞ

Aile, temel davranış özelliklerinin kazanıldığı ve üyelerinin birbirleriyle ilişki kurmayı öğrendiği yerdir. İnsanoğlu ilk sosyal deneyimlerini aile içinde yaşar^(1,6). Bireyin yaşamının ilk yıllarında sevilme, okşanma, kucağa alınma, beslenme ve korunma gibi gereksinimleri yeterince ve zamanında karşılanır ise, “temel güven duygusu”nun oluşumu için temel atılır. Aksine kucağa alınıp sevilmeyen, ağladığında ilgilenilmeyen, konuşulmayan, oynanmayan çocukta ise “Bana aldırıyorlar, beni umursamıyorlar, öyle ise ben değersizim” şeklinde bir izlenim, hırçınlık ve “temel güvensizlik duygusu” gelişir. Çocuğun gelecekte kendine ve dünyaya nasıl bakacağıının temelleri, büyük ölçüde yaşamın ilk yılında yaşadığı bu tür etkileşimlerin kalitesiyle belirlenmektedir^(8,3).

Çocuklar duygu ve düşüncelerini olduğu gibi açıklarlar. Ancak ebeveynleri tarafından “Sus, ayıp, bir daha duymayayım” diyerek azarlanıp, susturulan çocuk, gerçekleri söylemenin kendine zarar verdiğini görerek duygularını gizlemeyi öğrenir. Böylece çocuk insan ilişkilerinde içtenlikten uzaklaşır⁽¹⁰⁾.

Çocuklarını her davranışı için eleştiren, kınayan, onların duygu ve düşüncelerini önemsemeyen, küçümseyen, düşüncelerini ve davranışlarını denetimleri altında bulundurmak isteyen ebeveynler; tedirgin, kendine güvenmeyen ve kendine saygısı az bireyler yetiştirirler⁽⁵⁾. Çocuğunu duygu ve düşüncelerini ifade etmesi için cesaretlendiren, ifade ettiği duygulardan dolayı onu azarlamayan, kınamayan ebeveynler; kendine güvenen ve saygı duyan, girişken ve insan ilişkilerinde başarılı bireyler yetiştirirler.

İnsanın kişiliği, yaşadığı tüm etkileşimlerin ürünüdür; kurduğu ilişkiler ise kişiliğin ürünüdür⁽⁹⁾. İnsan davranışları yaşanan iletişim sonucu gelişir. Davranışlar, olumlu ve yapıcı yönde biçimleyen “sevgiye” dayalı tutum ve olumsuz/yıkıcı yönde biçimleyen “öfke” ve “nefrete” dayalı tutum ile biçimlenir. Çocukluk çağından itibaren yakın çevrede söylenen sözler, yapılan hareketler, gösterilen tavır ve tutumlar, insana sevilen, istenen, değer verilen veya sevilmeyen, istenmeyen ve değersiz bir birey olduğu mesajını iletir^(8,2).

Sevilen bir insan kendini olumlu değerlerle algılayacağı için, olumlu bir benlik geliştirecektir. Kendini seven, kendinden hoşnut insan başkalarını da sevecek, kendine ve başkalarına hoşgörü gösterebilecek, yıkıcı ve zarar verici eylemleri onaylamayacak ve benimsemeyecektir. Gerçek sevgi kişilerin davranışlarında ölçülü ve sorumlu olmayı beraberinde getireceği için, aşırılık ve uygunsuzluk görülmecektir⁽¹¹⁾.

Sevgi adına aşırı korunup kollanan çocuklardaysa kuralsızlık, sorumsuzluk, disiplin eksikliği ve olgunlaşmamış bir kişilik ortaya çıkacak; çocuk neyin doğru, neyin yanlış olduğunu kestiremez duruma gelecek ve bocalamalar yaşayacaktır. Çocukluğundan itibaren gerçek sevgi ve sıcaklık görmemiş ve çeşitli biçimlerde örselenmiş kişilerin olumlu benlik geliştirmeleri oldukça zordur. Bu kişiler büyük olasılıkla mutsuz, tüm insanlara ve insanlığa öfkeyle bakan ve yıkıcı eğilimleri ağır basan kişiler olacaktır. Çocukluğunda oldukça örselenmiş ve pek sevgi görmemiş bir çocuk olan Adolf Hitler buna en iyi örnektir^(11,12). Bireyin geliştirdiği benlik değerleri, insanın çevresiyle kurduğu ilişkilerine ve iletişim biçimlerine yansımaktadır^(5,6).

İletişim günlük hayatın ayrılmaz bir parçası olduğu için, tam ve etkili bir iletişim yeteneği aile fonksiyonunun her yönü için temel oluşturur. İletişim, ailenin fonksiyonlarını ortaya çıkarmak, aile bireylerinin kişisel ihtiyaçlarını karşılamak ve onların hedeflerine ulaşmalarını sağlamak için gereklidir⁽¹²⁾.

Ailede sağlıklı iletişimin varlığı, aile üyelerinin birbirlerini anlamalarını sağlar ve aralarında kuvvetli bir bağ oluşturur. Ayrıca çocuklara doğru iletişimi öğretir. Aile içi sağlıklı iletişimin varlığı, ailenin diğer kişilerle ilişkilerini de olumlu yönde etkiler. Bireycilik, bencillik, paylaşamama, öfke, yargılama, kötümserlik, yalnızlık duygusu azalır. Böyle bir ailede karşıdakini anlamaya çalışma, birlikte karar verme, hatalara karşı tolerans ve sevgi hakimdir. Sağlıklı iletişimin var olduğu ailelerde tek bir otoriter güç olmaz. Bu güç uygun yer ve zamanda üyelerce paylaşılır. Sağlıklı iletişim kurabilen ailelerde kriz ve stres ile baş etmek kolaylaşır^(11,12).

Aile üyelerinin birbirinin hakkına saygı göstermediği, baskı uyguladığı, tehlikeye maruz bıraktığı, ihmal ettiği, sevgi göstermediği durumlarda istismar ve şiddet ortaya çıkmaktadır^(4,5,6). Bu durum aile içi

etkileşimi olumsuz yönde etkiler. Aile içinde olumlu etkileşim sağlanmazsa aile dağılır, varlığını sürdürmez. Anne-baba yaşı, evlilik ve ebeveynliğe hazır oluşluk, ana-babanın sağlık düzeyleri, birbirlerine olan saygı ve güvenleri, yetiştirilme biçimleri, ekonomik ve sosyal güvenceleri, çocuğun istenip/istenmemesi, sağlık düzeyi, cinsiyeti, aile üyelerinin beraber geçirdiği zaman, kullandığı mekan, aileyi örseleyen ölüm, iflas gibi stres yaratan olaylar, aile içi etkileşimi etkileyen başlıca faktörlerdir^(3,4).

Halk sağlığı hemşireleri, yaptıkları ev ziyaretleri ile aileye öncelikli ulaşan sağlık profesyonelleridir. Ev ziyaretleri ailenin iletişim /etkileşim biçimini gözlemlemek için iyi bir fırsattır. Hemşireler, aile üyelerinin birbirleriyle ve çevresiyle iletişiminde aksayan yönlerini bulabilir ve düzeltilmesini sağlayabilirler. Bu makale bakım verdiği ailelere olumlu iletişim davranışları geliştirmek için yardım eden hemşirelere rehberlik etmesi amacıyla yazılmıştır.

Hemşireler aile içi iletişimi değerlendirirken, ailenin iletişim biçimini, üyeleri arasındaki ilişkilerin kalitesini, iletişim sıklığını tanımlamalıdır. Hemşireler aile üyelerini iletişim konusundaki olumlu davranışların devamı için cesaretlendirmeli ve sağlıklı iletişim kurmada rol modeli olmalıdır. Hemşireler ailenin iletişim alandaki eksikliklerini belirleyip, aileye üyeleri arasında sağlıklı bir iletişimin nasıl olması gerektiğini anlatmalıdır. *Aile içi iletişimin sağlıklı olabilmesi için aile ile tartışılacak konular şunlardır:*

Tek yönlü – iki yönlü iletişim

Ailede gerek eşler, gerekse anne- baba ve çocuk arasındaki iletişim karşılıklı, yani iki yönlü olmalıdır. Eşlerden birinin sürekli anlattığı ya da “direktif” verdiği, diğerinin ise sürekli dinlediği tek yönlü iletişim ortamı, dengesiz ve sağlıksız ilişkilere zemin hazırlar. Ayrıca, çocuğun düşünce ve duygularını anne ve babası ile paylaşması, onlara danışması için, ebeveynlerin çocukla diyalog halinde olması gerekir. İletişim tek yönlü ise, yani anne baba daha çok konuşuyor, eleştiriyor, emir veriyor ve çocuk daha fazla dinliyor ama kendi düşünce, duygu ve yaşantılarını ifade edemiyorsa, çocuk kendini ifade etme becerisini geliştiremediği gibi onun hakkında gerçek bilgiler de edinilemez. Günümüzde giderek karmaşıklaşan dünyada, bir çok yeni durumla ve olayla karşılaşan çocuğun merak ettiği konuları anne-babasına sorabilmesi, ifade edebilmesi gerekir. Böylece tehlikelerden korunabilir⁽⁷⁾.

Çocuğun kendini ifade etmesi, anlatması için teşvik edici sözler kullanmak gerekir. Örneğin: “Anlatmak ister misin? Sen ne dersin? Senin düşüncen nedir? Senin ne hissettiğini, ne düşündüğünü merak ediyorum “ gibi sözler çocuğu konuşmaya teşvik edicidir. Anlatması için çocuğu sıkıştırmak, zorlamak, korkutmak ve sorgular gibi “ Niçin yaptın? Neden yaptın? gibi sorular sormak, anlattıkları için çocuğu yargılamak çocuğun içe kapanmasına yol açar. Bu durumda çocuk iletişimden kaçınır. Kaçamak, doğru olmayan cevaplar verir. Yalan söylemeye alışabilir^(1,6).

Aile içinde kurulması gereken iki yönlü iletişimin önkoşulu; iletişim için zaman ayrılmasıdır. İletişim bir yandan televizyon seyrederek, gazete okuyarak ya da yemek hazırlayarak değil, aile üyelerinin karşılıklı oturarak, birbirlerini dinleyerek kurulmalıdır. Hemşireler ailenin her üyesinin birbirlerini ciddiye alarak dinlemesinin önemini anlatmalıdır. Ancak o zaman; önemsendiğini hisseden birey yaşantılarını, duygu ve düşüncelerini paylaşacaktır. Hemşireler aileyi tüm üyelerinin sadece iletişimde bulunmak üzere bir araya geldikleri ortamlar hazırlanmaları, toplantılar düzenlenmeleri konusunda cesaretlendirmelidir.

Öz saygıyı koruyucu iletişim

Özsaygı, her insanın, kendine verdiği değer ve önem olarak tanımlanır. İnsanın öz saygısı, diğer insanların o bireye yönelik davranışlarından etkilenebilir. Aile içi sürekli yakın ilişkiler, bazen aşırı oranda teklifsiz ve özensiz olabilir⁽³⁾. Örneğin: “Şu Allah’ın belası kapıyı kapatmanı kaç kere söyleyeceğim?” ifadesi ile “ Şu kapıyı kapatır mısın lütfen” ifadesi arasında, karşıdaki kişinin öz saygısını etkilemesi açısından büyük fark vardır. Birinci ifade tarzı, yöneldiği kişi tarafından, çoğunlukla öz saygısına bir saldırı olarak algılanır. Bu nedenle, iletişimde daha özenli olmak gerekir.

Hemşireler, aile üyelerini birbirlerinin özsaygısını zedelemekten iletişim kurmaları konusunda bilgilendirmelidir. Ebeveynler birbirlerine ve özellikle ailenin çocuk bireylerine karşı öz saygıyı geliştirici ifadeler kullanmaları konusunda bilinçlendirilmelidir.

Birbiri ile çelişen, açık olmayan mesajlar

Kişiler arası iletişimde birbiri ile çelişen mesajlar özellikle aile ortamında belirsizliğe ve güvensizliğe yol açabilir^(1,5). Örneğin; Anne ya da baba, çocuğa, onu sevdiğini söylediği halde, çocuğu kendinden uzak tutan bir davranış gösterebilir , beden dili ile ilgisizlik ve soğukluğu yansıtan bir mesaj verebilir. Bu durumda çocuk hangi mesajı dikkate alacağını şaşırır. Bir başka örnek ise; ebeveynler sigara içmenin çok kötü ve zararlı olduğunu söyler, ama kendileri sigara içer. Bazen birbirine zıt olan sözel mesajlar, çok kısa ara ile verilebilir. “ Seni aslında seviyorum, ama adam olmasın diye dövüyorum” gibi. Ayrıca, birbiri ile çelişen, sözel olmayan mesajlar verildiği de olur. Anne- baba çocuğun bir davranışını cezalandırır. Ancak hemen sonrasında acıma duygusu ile çocuğu kucağına alıp avutur^(1,5).

Hemşireler aile üyelerini, birbiri ile çelişen mesajların kullanılmaması konusunda bilinçlendirmelidirler. Zıt mesajlar örneklerle somutlaştırılarak, konunun daha iyi anlaşılması sağlanmalıdır. Böylece aile içi iletişimi olumsuz etkileyen anlam karmaşaları önlenmiş olur.

Çocuklarla konuşurken kullanılan dil

Çocukla konuşurken onun anlayabileceği düzeyde sözcük ve ifadeler, deyimler kullanılmalı, çocuğun anlayamayacağı soyut kavramlardan kaçınılmalıdır^(11,12). Örneğin okul öncesi yaştaki bir çocukla konuşurken “ mütemadiyen” sözcüğü yerine “hep, her zaman, daima “ sözcüklerinden biri kullanılmalıdır. Çocuğa “ yaramazlık yapma, uslu çocuk ol, güzel otur “ gibi çok genel ve davranış tanımı vermeyen ifadelerle seslenmek yerine, istenen ya da istenmeyen davranış tarif edilmelidir. Örneğin: “Yaramazlık yapma” yerine, “Ortalığı dağıtma, her şeyi yerlere saçma, kardeşini uyandırma” gibi açık tanımlar verilmelidir. Hemşireler erişkin aile üyelerine, çocuklar ile kuracakları iletişimde dikkat etmeleri gereken bir boyutun da kullandıkları “dil” olduğunu hatırlatmalıdır.

Duyguların ifade edilmesi

Aile içi ilişkilerde zaman zaman yoğun ve çeşitli duygular yaşanır:Kızgınlık, sevgi, düş kırıklığı, umutsuzluk, kıskançlık, sevinç vb. Önemli olan bu duyguları zamanında ve yerinde ifade etmektir. Her tür duygu uygun davranışlarla ifade edilmelidir. Bir çok insan duygularını gereği gibi ifade edemez ve bu nedenle de kendini engellenmiş hisseder. Engellenme, başkaları tarafından kabul edilebilir tarzda

çözümlemezse, hırçınlığa, öç almaya, saldırganlığa yol açabilir. Bu nedenle, aile üyelerinin sevgi, kızgınlık ve düş kırıklığı gibi duygularını birbirlerine, sözlü ve sözsüz mesajlarla iletmeleri önemlidir⁽⁴⁾. Örneğin; çocuğa karşı kızgınlık durumunda anne-babanın şu şekilde düşünebilmesi gerekir: Çocukların bizi kızdırması kaçınılmaz bir gerçektir. Suçluluk veya utanç duymadan öfke duyabiliriz. Kızgınlık çocuğun kişilik ve karakterine bir saldırı olmayacak şekilde boşaltılabilir. Öfkenin yatıştırılmasında ilk aşama, onun sözel olarak tanımlanmasıdır^(8,10). Bu, öfke duyulan kişiye kendini toparlaması için bir ihtar yerine geçer. Öfke; “ Çok canım sıkıldı “, “ Çok rahatsız oldum”, “ Çok kızıyorum”, “ Artık tahammülüm kalmadı” gibi ifadelerle tanımlanabilir.

Bazen duyguların dile getirilmesi başka açıklamaya gerek kalmadan çocukta istenen değişikliği sağlar. Bazen de açıklama yapmak gerekir. Örneğin: “ Ayakkabıları, çorapları yerlerde görünce kızıyorum” ya da “ Kardeşini rahatsız ettiğini görünce çok kızıyorum” gibi...^(6,8,10).

Hemşireler aile üyelerini duygularını uygun davranışlarla birbirlerine ifade etmeye ve paylaşmaya ikna etmelidir.

Aile içi iletişimde önyargılar

Önyargılar, insanların birbirlerini algılayarak ve değerlendirirken başvurdukları kalıplaşmış ve genelleşmiş yargılardır. Önyargılar kişinin başkalarından neler bekleyeceğini, başkalarına nasıl davranacağını, nasıl yaklaşacağını belirleyebilir ve sınırlayabilir. “ Bütün uzun saçlılar şöyledir”, ya da “ Falan kentten olanlar işe yaramaz” gibi. Aile ortamındaki önyargılar kadının, erkeğin ve çocuğun (çocukların) kişilik yapıları, rolleri ve değerleri ile ilgilidir⁽⁵⁾. Önyargılar, aile içi iletişimi olumsuz etkileyebilir. Aile içi iletişimde önyargılardan kaçınmak gerekir. Duygu ve düşüncelerin uygun şekilde ifade edildiği ve paylaşıldığı ailelerde önyargıya yer verilmez. Hemşireler aile üyelerini birbirlerine karşı gerçek duygu ve düşüncelerini sözel veya sözel olmayan davranışlarla ifade etmeleri için cesaretlendirmelidir.

Aile içinde ittifaklar

Tüm sosyal kurumlarda , insanlar arasında görülen ittifaklar, sosyal bir kurum olan ailede, kendine özgü biçimler alabilir. Örneğin; anne ile çocuk arasında babaya karşı bir ittifak kurulabilir. Özellikle sert, hoşgörüsüz, her şeyi eleştiren mükemmeli bir baba ve koruyucu bir anne söz konusu ise, çocuk ile anne arasında bir yaklaşma oluşur. Ender de olsa tam ders i olabilir: yani baba ile çocuk anneye karşı birleşirler. Ailede ittifaklar çoğunlukla uyumsuzluğa ve sorunlara yol açtığından olumsuzdur. İttifakın karşı olduğu taraf kendini yalnız ve dışlanmış hissedip hırçınlaşabilir. İttifak halinde olanlar arasında ise zamanla sınırlar kaybolur. Durum , özellikle çocuk açısından zordur: Sadakat sorunu ortaya çıkar. Hem anneye hem babaya bağlanması gerekirken, yalnız bir tarafa bağlanması, öbür tarafa karşı biraz suçluluk, biraz da soğukluk hissetmesine yol açar. Bu çocuk için bir kayıptır. Çünkü onun hem annesine hem de babasına bağlanmaya ihtiyacı vardır.

Diğer yandan anne- baba arasında çocuğa karşı ittifak halini almış bir anlaşma da olumsuzdur. Anne-babanın çocuk eğitiminde sözbirliği etmesi, aynı şekilde davranması kuşkusuz gerekir. Ancak adeta çocuğu karşılarına alan bir ittifak kurmaları durumunda, çocuk kendini yalnız ve çaresiz hisseder.

Anne-babanın her ikisinin birden çocuğa kendi tarafına çekmeye çalışması da olumsuzdur. Çocuk yine bir sadakat sorunu yaşar. Suçluluk duyguları hisseder, ana-babaya saygısı azalır. Suçluluk duygusu ise pasif, aşırı alıngan, kendini değersiz hisseden, güvensiz bir kişilik geliştirmesine yol açabilir⁽⁷⁾.

İki çocuklu ailelerde bazen görülen “ Küçük benim, büyük senin “ ya da “ Kız banım oğlan senin”, “ Anasının kızı” “ Babasının oğlu” gibi yakıştırma ve paylaşımlar da olumsuzdur⁽⁸⁾. Hemşireler aileleri her çocuğun daima bir anneye ve babaya sahip olması ve ikisine de bağlılık geliştirmesi gerekliliğini ebeveynlere anlatmalıdır.

Sonuç olarak; hemşireler bakım verdiği aileleri sağlıklı iletişim kurmak ve devam ettirmek için gerekli faktörler hakkında bilinçlendirilmeli, eğitim vermelidir. Aile üyelerinin birbirleriyle olan iletişimini iyi gözlemlemeli ve bu alandaki yetersizliklerini tanımlamalıdır. Aile üyelerinin duygularını paylaşmaları için uygun ortamlar yaratmalıdır.

KAYNAKLAR

- 1-Avcı N** (1991) İletişim ve Aile. Türk Aile Ansiklopedisi Cilt 2. T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı, Türkiye Yazarlar Birliği Vakfı, Birim Basın Yayın Organizasyonu, Ankara.
- 2-Birol L** (1997). Hemşirelik Süreci. Etki Matbaacılık, İzmir.
- 3-Clemen-Stone S et al.**(1998). Comprehensive Communitie Health Nursing.5th Mosby ,Missouri
- 4-Cocklin A** (2001).Eliciting children's thinking in families and family therapy. Family Process,Rochester, 40(3):293-312.
- 5-ClarkRD, Shields G** (1997) Family communication and delinquency. Adolescence 32(125):81-92
- 6-İnanç N, Hatipoğlu S** (1995) Sağlıklı Toplumlar İçin Sağlıklı Aile. Damla Matbaacılık, Ankara
- 7-Kreppner K.**(1996) Communication Behavior between parents andtheir adolescent children and correlation with indicators of self concept. Praxis Der Kinderpsychologie Und Kinderpsychiatrie. 45(3-4): 130-147
- 8-Özcan A**(1996). Hemşire-Hasta İlişkisi ve İletişim. 1.Baskı, Bassaray Basımevi, İzmir.
- 9-Özden M** (1991).Sağlık Eğitimi. 2.Baskı, Kadioğlu Matbaası, Ankara.
- 10-Pektekin Ç**(1993) Hemşirelikte Kişilerarası İlişkiler:Kişilerarası İlişkilerde İletişim. Web-Ofset, Eskişehir.
- 11-Rose V** (1994) Health education for parents with special needs. Health Visitor 67(3):95-96
- 12-Washington GT**(2001) Families in crisis. Nursing Management Chicago 32(5):28-33