



Metakognitif Eğitim (MCT)

MCT 6 A BADE – Empati Kurmak... II

Türkçeye çeviren: Selin Tutku Tabur

© Moritz & Woodward, 12|21

www.uke.de/mct



Biriyle tanışırken, ilk neye bakarsınız?
İyi bir değerlendirme için bu ipuçları ne kadar güvenilirirdir?





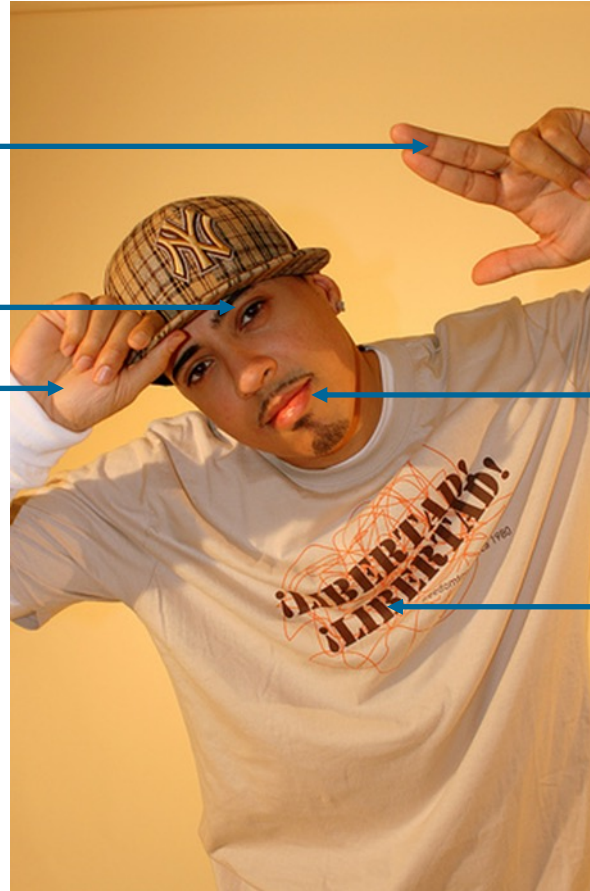
Biriyle tanışırken, ilk neye bakarsınız?

İyi bir değerlendirme için bu ipuçları ne kadar güvenilirirdir?

Vücut dili/
duruşuna?

Ellerine?

Gözlerine?



Kullandığı dile?

Giysilerine?

Başka ne olabilir?...





Başka hangi bilgi kaynakları düşünülebilir? Bunlar ne kadar güvenilirirdir?

- Kişi hakkında önceden bilgi (kulaktan dolma):
örneğin, bir arkadaşın söylediği bir söz
- Benzer kişiler/gruplar hakkında ön bilgi: örneğin rapçi
- “önsezi”/içgüdü
- Yazılı bir kaynak: Örneğin, e-postalardan veya internet sohbetlerinden






Belli başlı sosyal ipuçlarının yarar ve zararları

Bir kişinin değerlendirilmesine katkıda bulunan unsurları tartıştığımıza göre, şimdi bu sosyal ipuçlarının güçlü ve zayıf yönlerine odaklanacağız.




Lütfen bir kişi hakkında yargıya varırken kullanılan aşağıdaki özelliğin yarar ve zararlarını tartışınız

<p>Dil: Kişinin ne söylediği ve bunu nasıl söylediği</p> 	<p>Önemli ipucu: ???</p>
<p>Örnek:</p> <p>İnsanlar ekmek bulamıyor... O zaman neden pasta yemiyorlar?</p> <p>Marie Antoinette'e atfedilen ifadeler (1755-1793); iğneleyici bir şekilde alay etmek, yoksun yaşam koşullarından habersiz olmak?</p>	<p>Uyarı: ???</p>




Lütfen bir kişi hakkında yargıya varırken kullanılan aşağıdaki özelliğin yarar ve zararlarını tartışınız

<p>Dil: Kişinin ne söylediği ve bunu nasıl söylediği</p> 	<p>Önemli İpucu: İçerik: Dil, doğrudan iletişim için çok önemlidir. Ton: Tonlama (alaycı, kendini beğenmiş), kelime seçimi (kibirli, gerçekçi vb.) size biri hakkında çok şey söyleyebilir.</p>
<p>Örnek: İnsanlar ekmek bulamıyor... O zaman neden pasta yemiyorlar?</p> <p>Marie Antoinette'e yakıştırılan ifadeler (1755-1793); iğneleyici bir şekilde alay etmek, toyluk, fakir insanların yaşam koşullarından habersiz olmak?</p>	<p>Uyarı: ???</p>



Lütfen bir kişi hakkında yargıya varırken kullanılan aşağıdaki özelliğin yarar ve zararlarını tartışınız

<p>Dil: Kişinin ne söylediği ve bunu nasıl söylediği</p> 	<p>Önemli ipucu:</p> <p>İçerik: Dil, doğrudan iletişim kurabilmek için çok önemlidir.</p> <p>Ses: Tonlama (iğneleyici, kendini beğenmiş), kelime seçimi (kibirli, gerçeklere dayalı vb.) bir kişi hakkında çok şey anlatabilir.</p>
<p>Örnek:</p> <p>İnsanlar ekmek bulamıyor... O zaman neden pasta yemiyorlar?</p> <p>Marie Antoinette'e yakıştırılan ifadeler (1755-1793); iğneleyici bir şekilde alay etmek, toyluk, fakir insanların yaşam koşullarından habersiz olmak?</p>	<p>Uyarı:</p> <p>İçerik: Uygun olmak adına ve yanlış anlaşılmalardan sonucu, çoğunlukla insanların söylemeyi düşündükleri ile esas söyledikleri farklı olur.</p> <p>Ses: Bazı insanlar konuşurlarken pek fazla duygu iletmezler – yine de içlerinde duygusal olabilirler (örn: “duygusuz komedi”; Parkinson hastalığına sahip insanların yüz ifadeleri sabittir).</p>



Lütfen bir kişi hakkında yargıya varırken kullanılan aşağıdaki özelliğin yarar ve zararlarını tartışınız

Tek bir kişiye ait ön bilgi



nemli ipucu:

???

Uyarı:

???



Lütfen bir kişi hakkında yargıya varırken kullanılan aşağıdaki özelliğin yarar ve zararlarını tartışınız

Tek bir kişiye ait ön bilgi



nemli ipucu:

- Bir kişi hakkında yargıda bulunurken, özellikle de o kişi ile benzer bir durumda karşılaşmışsak, önceden edindiğimiz bilgi yardımcı olabilir.

Uyarı:

???



Lütfen bir kişi hakkında yargıda bulunurken kullanılan aşağıdaki özelliğin yarar ve zararlarını tartışınız

Tek bir kişiye ait ön bilgi



Önemli ipucu:

- Bir kişi hakkında yargıya varırken, özellikle de o kişi ile benzer bir durumda karşılaşmışsak, önceden edindiğimiz bilgi yardımcı olabilir.

Uyarı:

- Kişiler o duruma, o anki ruh hallerine, ya da rastlantılara bağlı olarak farklı şekillerde hareket edebilirler. Hiç kimse, içinde bulunduğu her ortamda her zaman tümüyle mutlu, üzgün, iyi ya da kötü değildir. Bir kişi ailesi ile iken dışadönük olup, aynı zamanda arkadaşlarının yanında çok utangaç olabilir – ya da tam tersi olabilir. Siz bile bazen kendinizin çeşitli durumlarda ne kadar farklı davrandığınıza hayret edebilirsiniz.



Lütfen bir kişi hakkında yargıda bulunurken kullanılan aşağıdaki özelliğin yarar ve zararlarını tartışınız

Önsezi



Denir ki; köpekler, kimin tehlikeli kimin güvenilir olduğunu önceden sezerlermiş.

Önemli ipucu:

???

Uyarı:

???

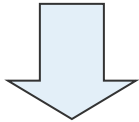


Lütfen bir kişi hakkında yargıda bulunurken kullanılan aşağıdaki özelliğin yarar ve zararlarını tartışınız

Önsezi



Komik ya da korkutucu?
Ruh halinize bağlıdır!



Korku

Haz



Ör: korku filmi
("O" filmi)



Bir sirk gösterisi anısı

Önemli ipucu:

- Önsezinin, deneyime dayalı bilgi olduğunu söyleyebiliriz. Bazen içgüdümüz, mantığımızdan daha iyidir!

Uyarı:

???

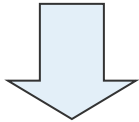


Lütfen bir kişi hakkında yargıya varırken kullanılan aşağıdaki özelliğin yarar ve zararlarını tartışınız

Önsezi



Komik ya da korkutucu?
Ruh halinize bağlıdır!



Korku

Haz



Ör: korku filmi
("O" filmi)



Bir sirk gösterisi anısı

Önemli ipucu:

- Önsezinin, deneyime dayalı bilgi olduğunu söyleyebiliriz. Bazen içgüdümüz, mantığımızdan daha iyidir!

Uyarı:

- O anki duygularımız algımızı/düşüncelerimizi etkileyebilir. Mesela:
 1. **Öfke:** yanlış anlaşıldığını veya güvenilmediğini hissetme eğilimi
 2. **Depresyon:** her şey olduğundan daha "karamsar" görünür.

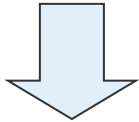


Lütfen bir kişi hakkında yargıya varırken kullanılan aşağıdaki özelliğin yarar ve zararlarını tartışınız

Önsezi



Komik ya da korkutucu?
Ruh halinize bağlıdır!



Korku

Haz



Ör: korku filmi
("O" filmi)



Bir sirk gösterisi anısı

Önemli ipucu:

- Önsezinin, deneyime dayalı bilgi olduğunu söyleyebiliriz. Bazen içgüdümüz, mantığımızdan daha iyidir!

Uyarı:

- O anki duygularımız algımızı/düşüncelerimizi etkileyebilir. Mesela:
 1. **Öfke:** yanlış anlaşıldığını veya güvenilmediğini hissetme eğilimi
 2. **Depresyon:** her şey olduğundan daha "karamsar" görünür.
- İçgüdülerimizi dinlemeliyiz ancak onlara körü körüne güvenmemeliyiz.



Görünüm ve gerçeklik!

... evvelki tartışılmış olan açılardan (ör: dil) hiçbirini tek başına tamamıyla güvenilemez!

Kişi tüm yönleriyle düşünmelidir!

Hepsi birlikte ancak karmaşık bir durumu anlamamıza yardımcı olur...



Bunu neden yapıyoruz?

Çalışmalar gösteriyor ki ruhsal sağlık problemi (özellikle de psikoz) olan birçok (ancak hepsi değil!) insan aşağıda belirtilmiş alanlarda sıkıntı yaşıyorlar:

- Başkalarının yüz mimiklerini saptamakta ve değerlendirmekte zorluklar yaşıyorlar (ör: neşe, hüzün).



Bunu neden yapıyoruz?

Çalışmalar gösteriyor ki ruhsal sağlık problemi (özellikle de psikoz) olan birçok (ancak hepsi değil!) insan aşağıda belirtilmiş alanlarda sıkıntı yaşıyorlar:

- Başkalarının yüz mimiklerini saptamakta ve değerlendirmekte zorluklar yaşıyorlar (ör: neşe, hüzün).
- Başka insanların o anki davranışlarından maksatlarını/gelecek ile ilgili niyetlerini anlamakta zorlanıyorlar.



Psikotik dönemde empati eksikliği nasıl yanlış anlaşılmalara yol açar - örnekler

Olay	Psikotik dönemdeki açıklama	Başka açıklamalar
Otobüste, bir adam size uzun bir süre bakar.	Kötü adam, sonunda kimliğini açığa vurmuştur.	Siz, göze çarpan davranışlarınızla (ör: güneş gözlükleri takarak), bu bakışları üzerinize çekmişsinizdir.
Patronunuz sizin hatalarınızı eleştirir.	<i>Siz kovulmak üzere olduğunuzdan eminsinizdir.</i>	Patronunuz biraz aşırı tepki göstermiştir ancak sizi kovmak gibi bir planı yoktur- genelde zaten bir parça huysuzdur.
Bir arkadaşınız, okul başarısızlıkları üzerine bir köşe yazısı okur.	O, sizin çocukken okulda almış olduğunuz kötü notlara gönderme yapmaktadır.	Tamamıyla tesadüf – o arkadaş, haberlerle ilgilidir, sizin okuldaki sorunlarınızdan habersizdir.

Kim kısa bir kişisel yaşantısı ile katkıda bulunmak ister?



Alıştırma

- Birazdan size karikatür kesitleri gösterilecektir.
- Lütfen hikayedeki karakterlerin birbirleri hakkındaki olası düşüncelerini tartışınız.



Alıştırma

- Birazdan size karikatür kesitleri gösterilecektir.
- Lütfen hikayedeki karakterlerin birbirleri hakkındaki olası düşüncelerini tartışınız.

nemli

Elinizdeki bilgiler ile karakterlerin birbirleri hakkında sahip oldukları bilgileri birbirinden ayırmalısınız!



Alıştırma

- Birazdan size karikatür kesitleri gösterilecektir.
- Lütfen hikayedeki karakterlerin birbirleri hakkındaki olası düşüncelerini tartışınız.

nemli

- Elinizdeki bilgiler ile karakterlerin birbirleri hakkında sahip oldukları bilgileri birbirinden ayırmalısınız!
- Kesin bir cevap verebilmek için hangi ek bilgilere ihtiyaç vardır?



Küçük kız büyükannesine gelecek doğum gününde hediye olarak muhtemelen ne götürecektir?
Büyükanne buna sevinecek midir?



Küçük kız büyükannesine gelecek doğum gününde hediye olarak muhtemelen ne götürecektir?
Büyükanne buna sevinecek midir?



Büyükannenin Doğum Günü

Küçük kız gelecek sene büyükannesine ne götürecektir?

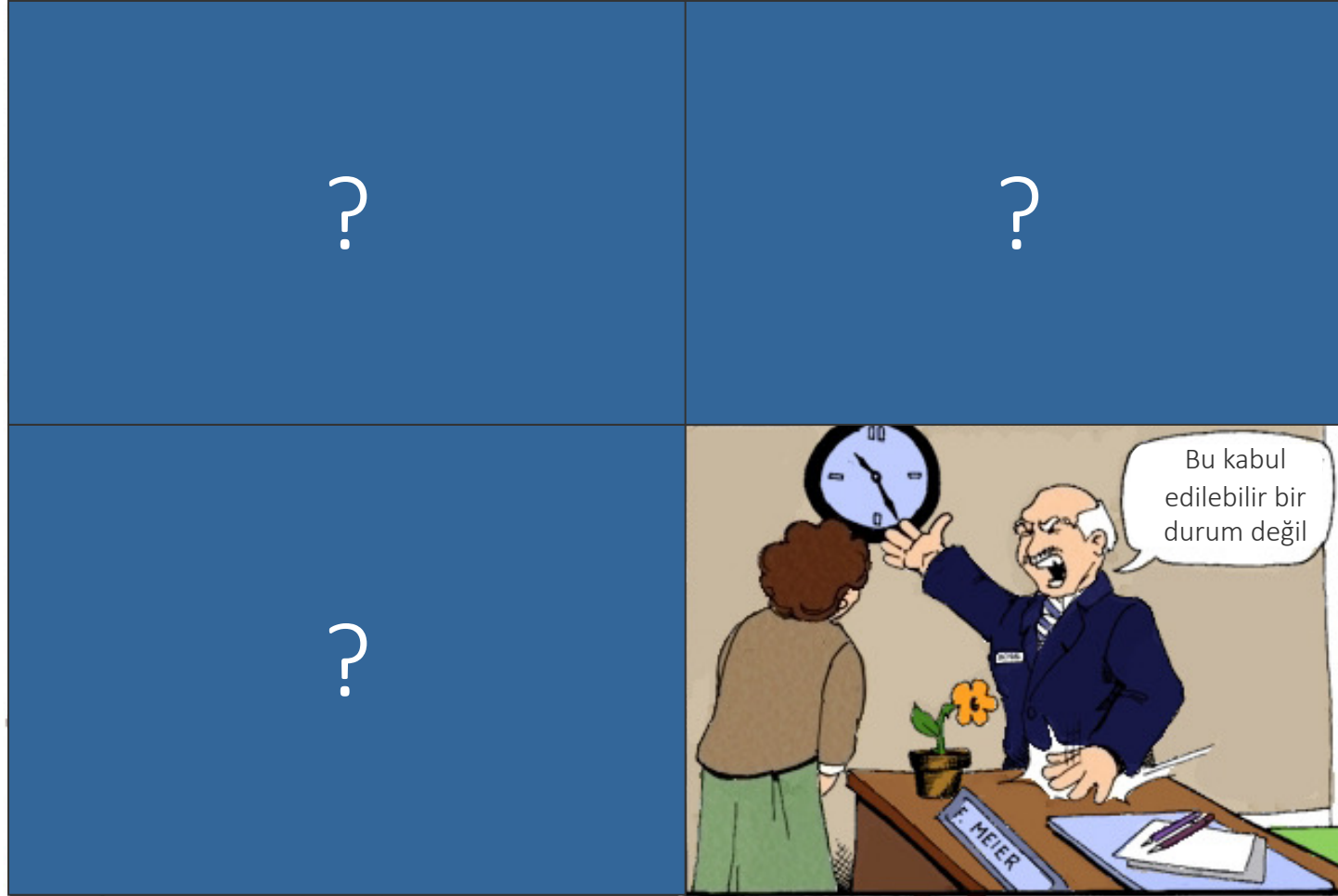


Olasılıkla: Tekrar bir kutu çikolata, çünkü büyükannesi geçen sefer çok coşkulu karşılamıştı.

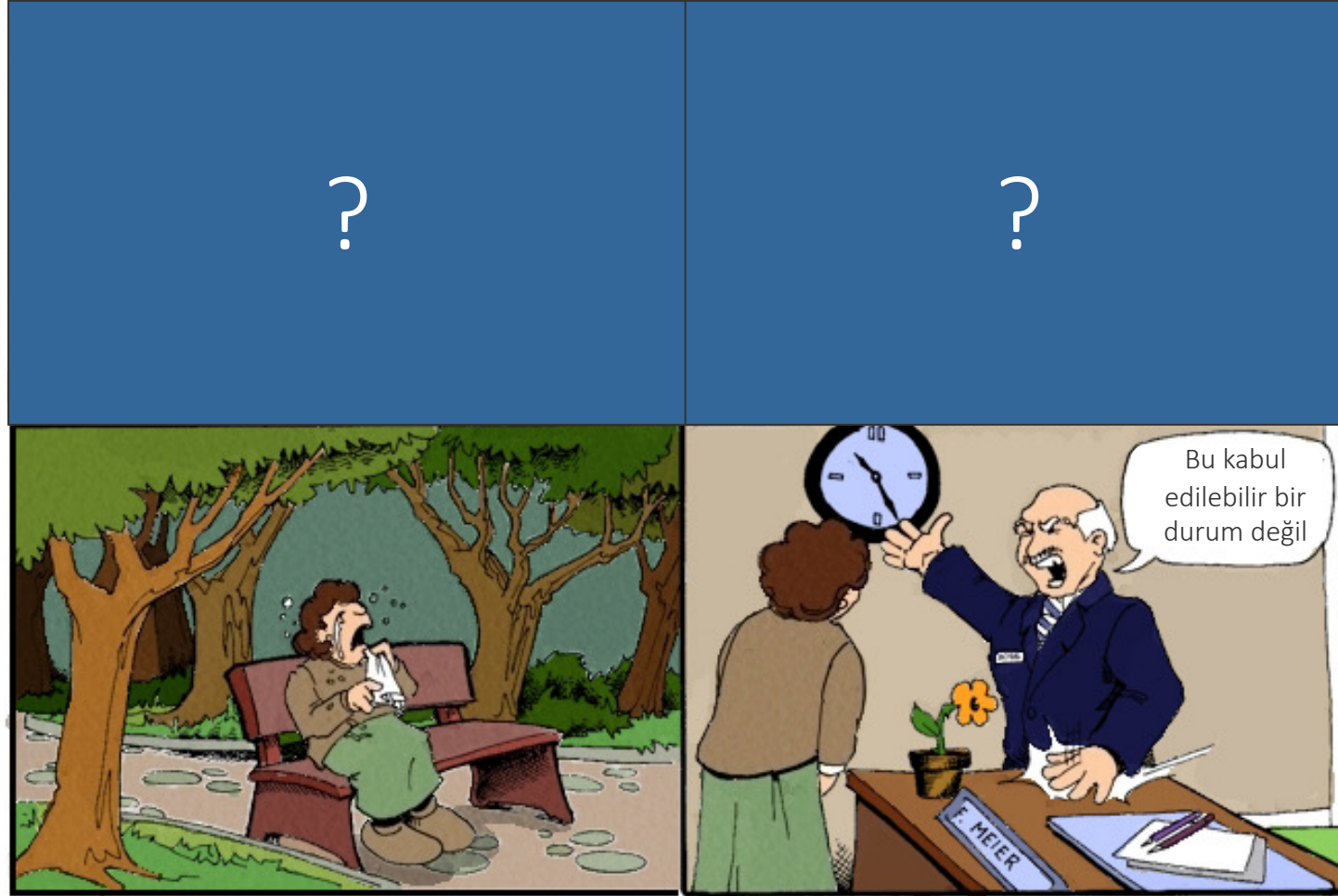
Olası olmayan: Küçük kız, büyükannesinin çikolatayı hiç sevmediğini farkedip, gelecek doğum gününe farklı bir şey götürecektir.



Haydi başlayalım!



Patron taş kalpli biri mi? Karar vermek için ek bilgiye
gereksinimiz var mı?



Patron taş kalpli biri mi? Karar vermek için ek bilgiye gereksinimiz var mı?



Patron taş kalpli biri mi? Karar vermek için ek bilgiye
gereksinimiz var mı?



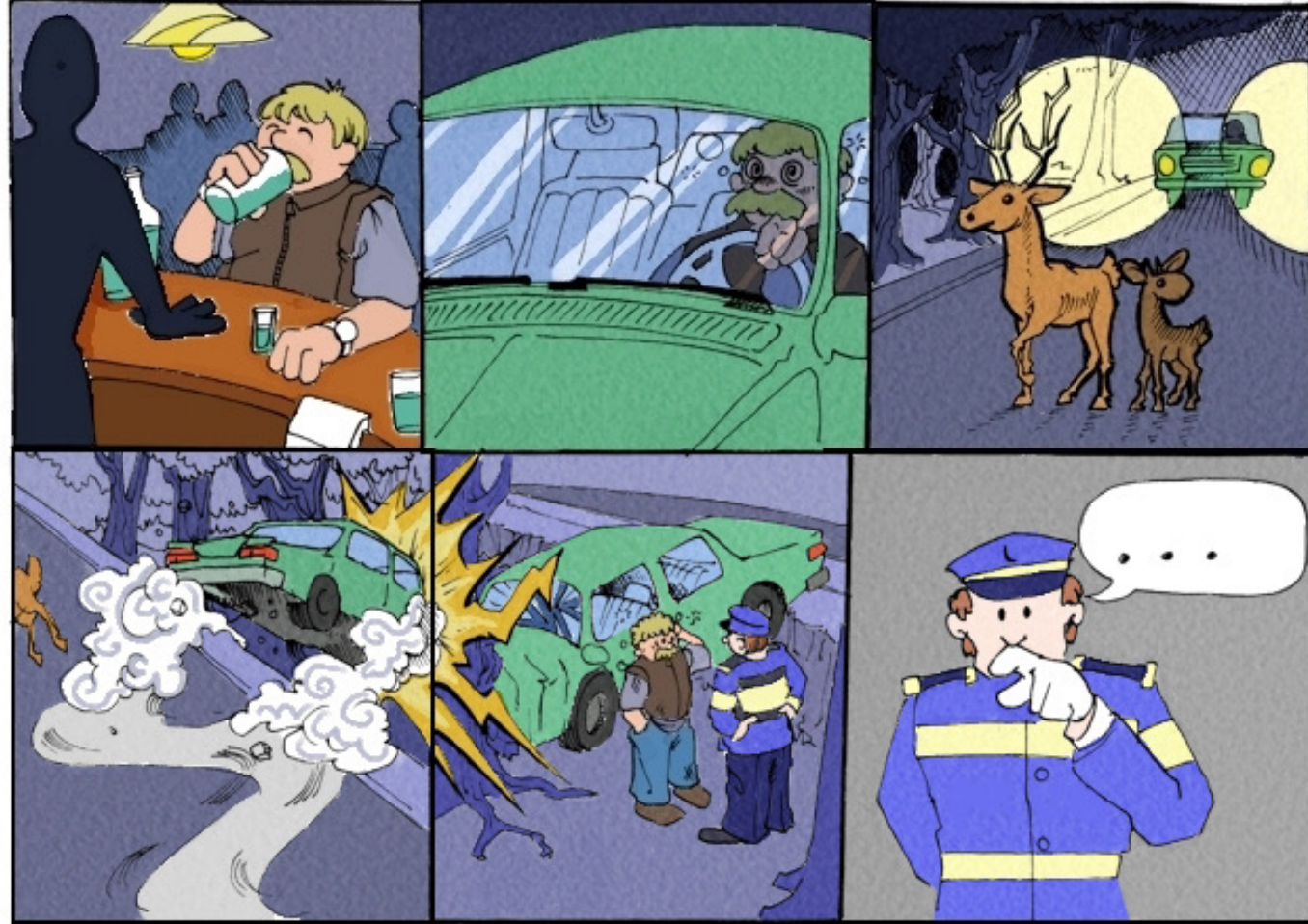
Polis memuru ne düşünüyor olabilir..yüzde yüz mü
yoksa kısmen mi haklıdır?



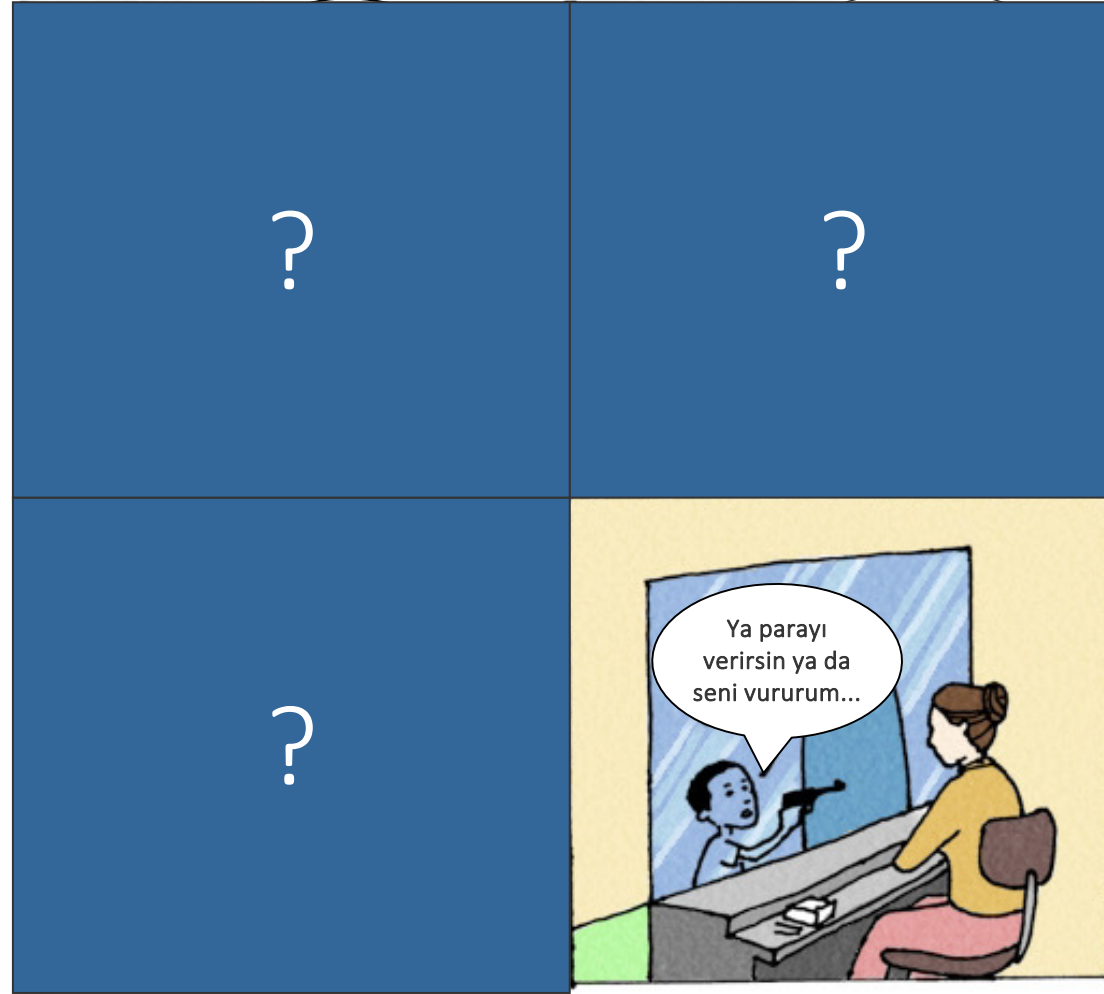
Polis memuru ne düşünüyor olabilir..yüzde yüz mü
yoksa kısmen mi haklıdır?



Polis memuru ne düşünüyor olabilir..yüzde yüz mü
yoksa kısmen mi haklıdır?



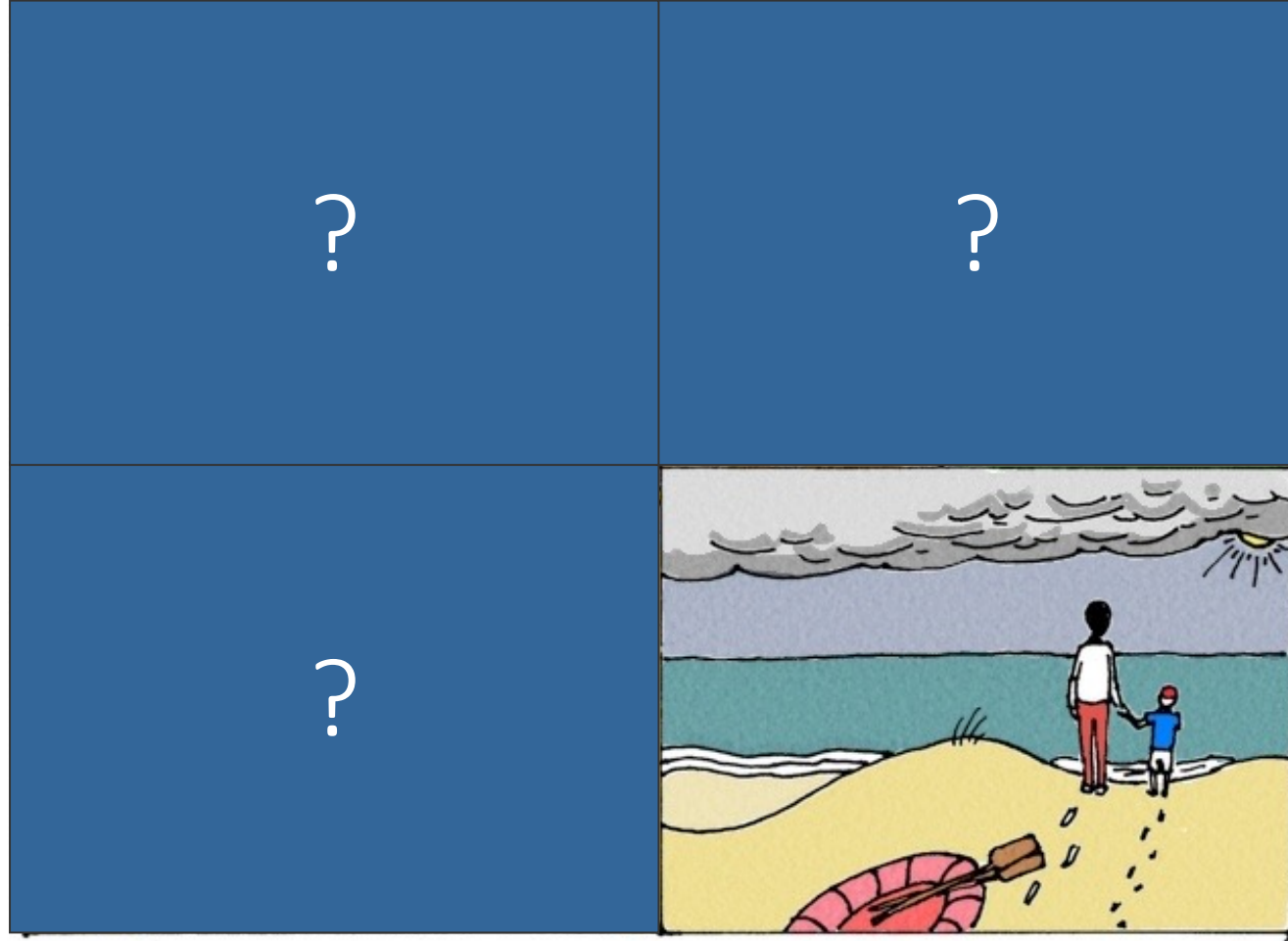
Polis memuru ne düşünüyor olabilir..yüzde yüz mü
yoksa kısmen mi haklıdır?



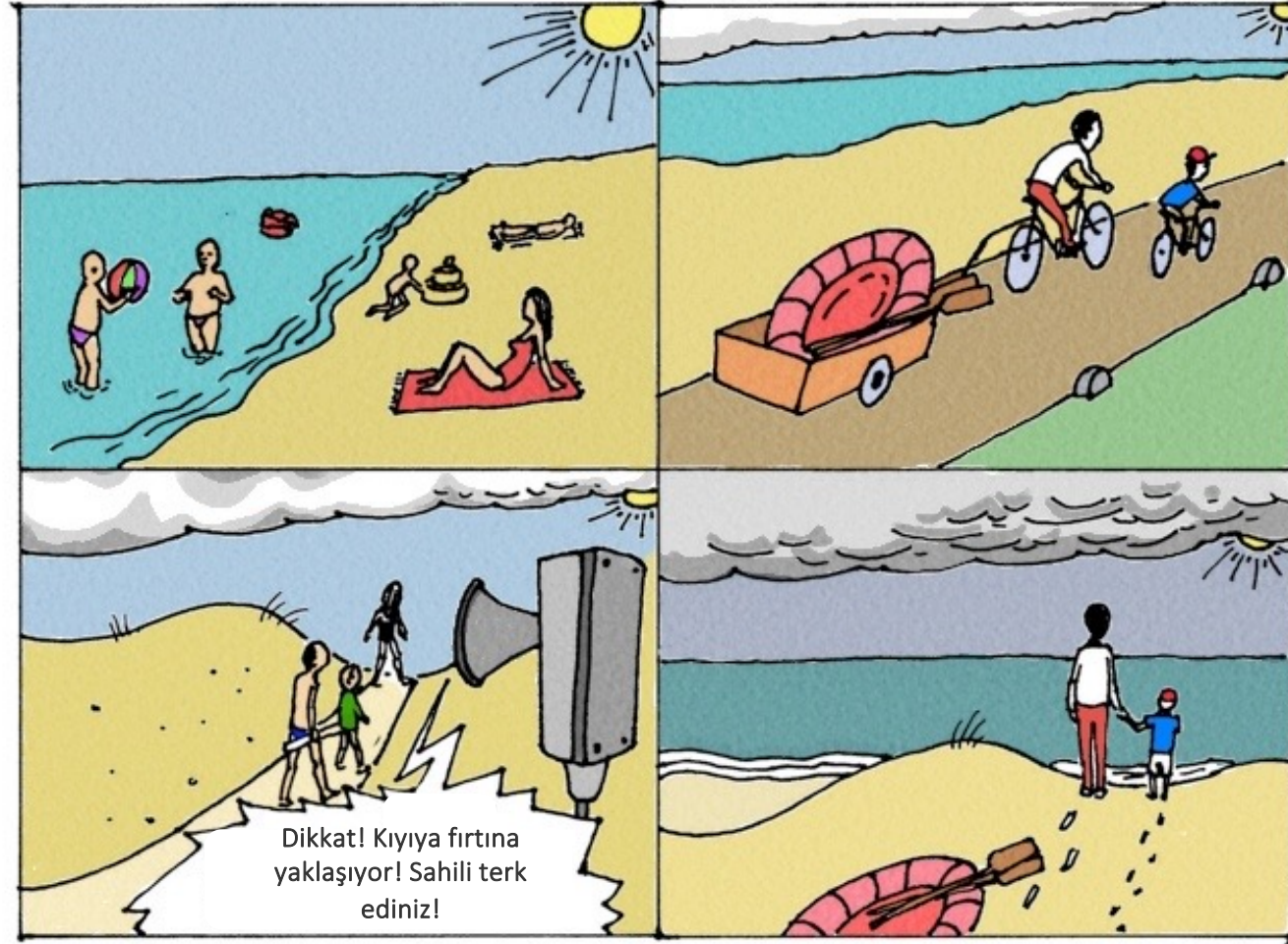
Banka çalışanı korkmuş mudur?



Banka çalışanı korkmuş mudur?



Baba ve oğul kayıkla gezecekler mi?



Baba ve oğul kayıkla gezecekler mi?



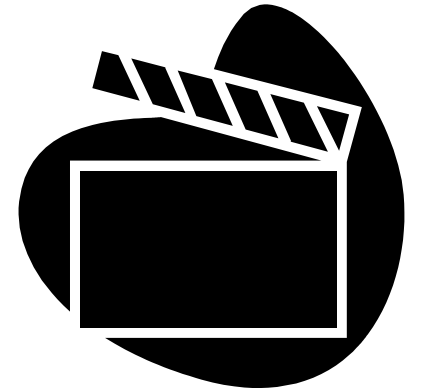
Video Klip: İsteğe Bağlı

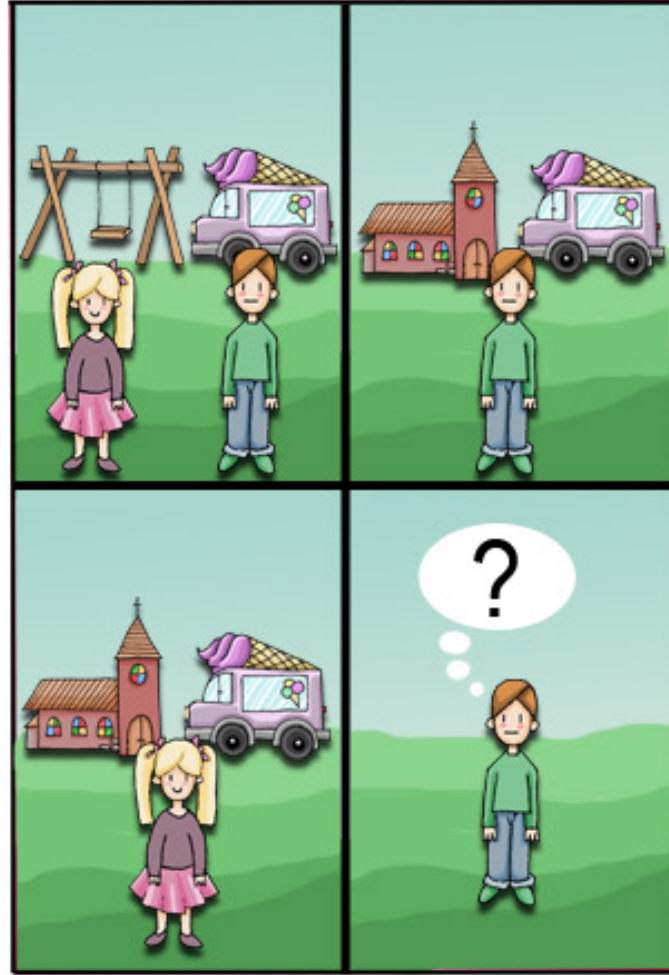
İsteğe bağlı: Bugünün konusu ile ilgili video klibe aşağıda belirtilen web sitesinden ulaşılabilir:
http://www.uke.de/mct_videos

Videodan sonra bugünün konusu ile ilişkisini tartışabilirsiniz.

[Eğiticiler için:

Bazı video klipler tüm kültürler ve tüm izleyiciler için uygun olmayan dil içerebilir. Lütfen videoları göstermeden önce dikkatlice gözden geçiriniz.]

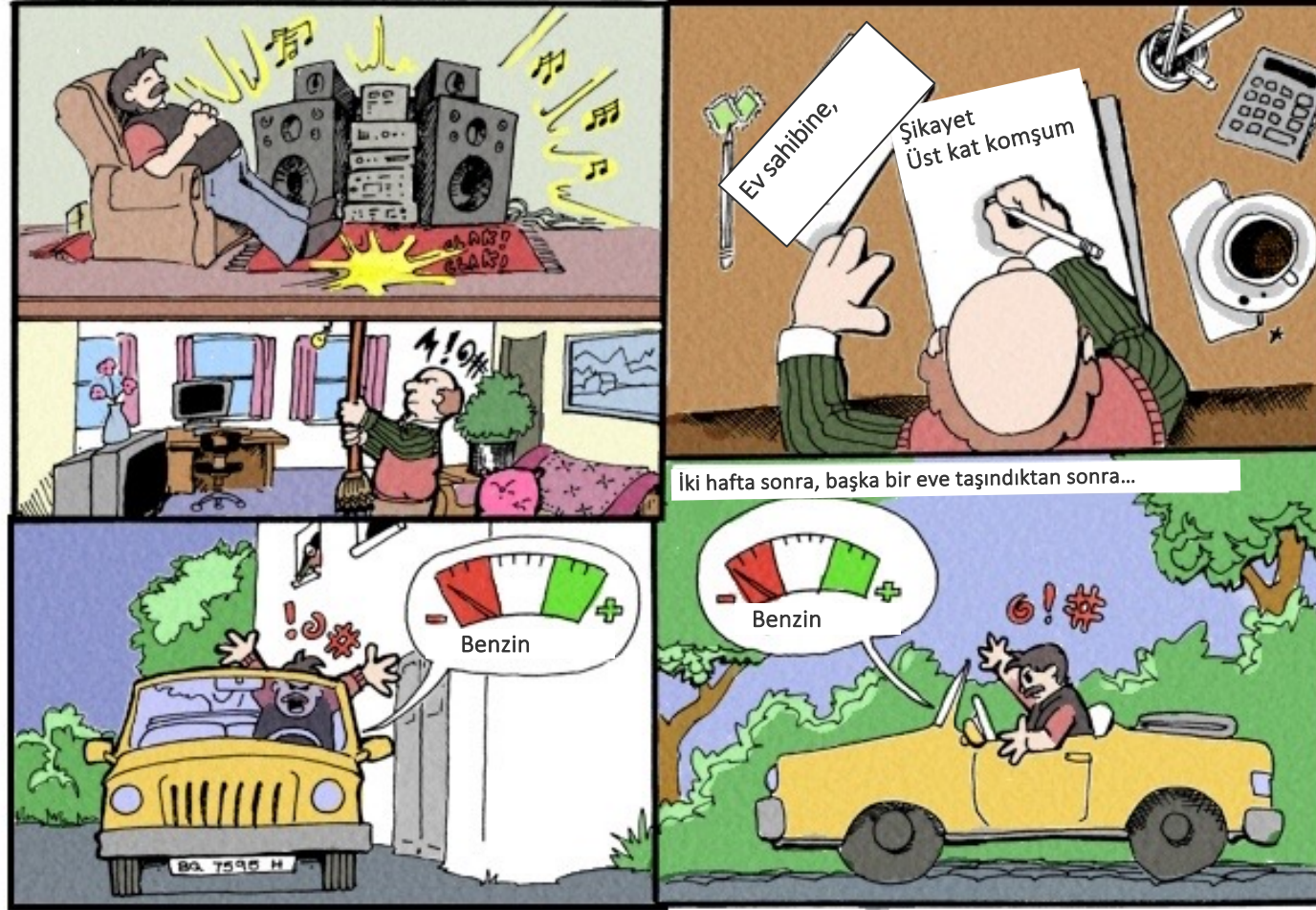




Ahmet'e göre, Ayşe en son nerede dondurmacı arabasını grmstr? Parkta mı yoksa kilisede mi?



Anne ne düşünmektedir...haklı mıdır?



İlk seferde benzin niye kalmamıştır?

Ve de ikinci sefer? Bu durumu, araba sahibi nasıl yorumluyor olabilir?



Günlük Hayatımıza Taşıyalım

ğrenme Hedeflerimiz:

- Çoğu yanlış anlama ve hatta birçok çatışma insanlar başkalarının aklındaki yanlış tahmin ettiklerinden dolayı ortaya çıkar (r: eğer arkadaşlarınıza o sırada kötü hissettiğinizi söylemezseniz, onların da size daha düşünceli davranmasını bekleyemezsiniz!)



Günlük Hayatımıza Taşıyalım

ğrenme Hedeflerimiz:

- Çoğu yanlış anlama ve hatta birçok çatışma insanlar başkalarının aklındaki yanlış tahmin ettiklerinden dolayı ortaya çıkar (r: eğer arkadaşlarınıza o sırada kötü hissettiğinizi söylemezseniz, onların da size daha düşünceli davranmasını bekleyemezsiniz!)
- Karmaşık sosyal durumları farklı açılardan değerlendirmeye çalışınız ve mevcut olan tüm bilgiyi dikkate alınız. Ne kadar daha fazla bilgiyi hesaba katarsanız, yerinde bir yargıya varma şansınız o kadar artar.



Günlük Hayatımıza Taşıyalım

Öğrenme Hedeflerimiz:

- Çoğu yanlış anlama ve hatta birçok çatışma insanlar başkalarının aklındaki yanlış tahmin ettiklerinden dolayı ortaya çıkar (ör: eğer arkadaşlarınıza o sırada kötü hissettiğinizi söylemezseniz, onların da size daha düşünceli davranmasını bekleyemezsiniz!)
- Karmaşık sosyal durumları farklı açılardan değerlendirmeye çalışınız ve mevcut olan tüm bilgiyi dikkate alınız. Ne kadar daha fazla bilgiyi hesaba katarsanız, yerinde bir yargıya varma şansınız o kadar artar.
- Dikkat: O anki ruhsal durumumuz, çevreyi nasıl algıladığımızı etkiler (mesela, birini nasıl değerlendirdiğimizi).



Bunun Psikoz ile Alakası Nedir?

Psikotik dönemde insanlar yüz ifadeleri ya da davranışlarını yanlış değerlendirme ya da abartılı yorumlama tehlikesi yaşıyorlar.

Mesela: Mahmut, kendisi ile dalga geçildiğini hisseder!

Öncesinde: Mahmut, gümrükten geçtikten sonra havaalanının giriş holüne gelir, orada insanlar beklemekte ve onun geldiği tarafa bakmaktadır. Aralarından ikisi gürültülü bir şekilde gülmeye başlar.

Ancak: Tabii ki de, bekleyenlerin hepsi, arkadaşlarını ya da müşterilerini karşılayabilmek için çıkan yolcuları yakından incelemektedir. O iki gülen kişi büyük ihtimalle uzun zamandır birbirlerini görmemiş ve birbirlerine tatil hatıralarını anlatmaktadır. Ya da belki de Mahmut'un Meksika'da tatildeyken giydiği gülünç geniş kenarlı şapka hala kafasındadır.

Hepimiz hata yaparız! – her zaman farklı bakış açılarını düşününüz.



İlginiz için teşekkür ederim

Eğiticiler için:

Lütfen çalışma kağıtlarını dağıtın. COGITO uygulamamızı tanıtın (ücretsiz indirin).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Lima	flickr	Psalmz	CC	Rapper
Thomas Hawk	flickr	Lips	CC	Red lips/Rote Lippen
Volker Henkel	fotomoment.de	emotionen	PP	Different facial expressions of 3 men/Verschiedene Gesichtsausdrücke v. 3 Männern
storm_gal	flickr	Wolf Dog	CC	Intuition (dog/Hund)
bricolage.108	flickr	Circus ring	CC	Funny clown/Lustiger Clown
MisterSquirrel	flickr	Pennywise	CC	Evil clown/Böser Clown
def110	flickr	Zirkus - circus	CC	Circus/Zirkus
Marina Ruiz-Villarreal	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: grandmother, accident, bad news, neighbour/Bildergeschichten: Großmutter, Unfall, schlechte Nachrichten, Nachbar
---	---	---	Picture has been taken from the following book chapter/ Das Bild wurde dem folgenden Buchkapitel entliehen: Moritz, S. (2005), Kognitive Dysfunktionen schizophrener Patienten. In D.F. Braus (Ed.), Schizophrenie (pp. 15-27). Stuttgart: Schattauer	Comic strip: John & Mary/ Bildergeschichte John & Mary
M.A./ Christin Hoche	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: bank, boating, sausage/Bildergeschichten Bank, Bootfahren, Wurst