



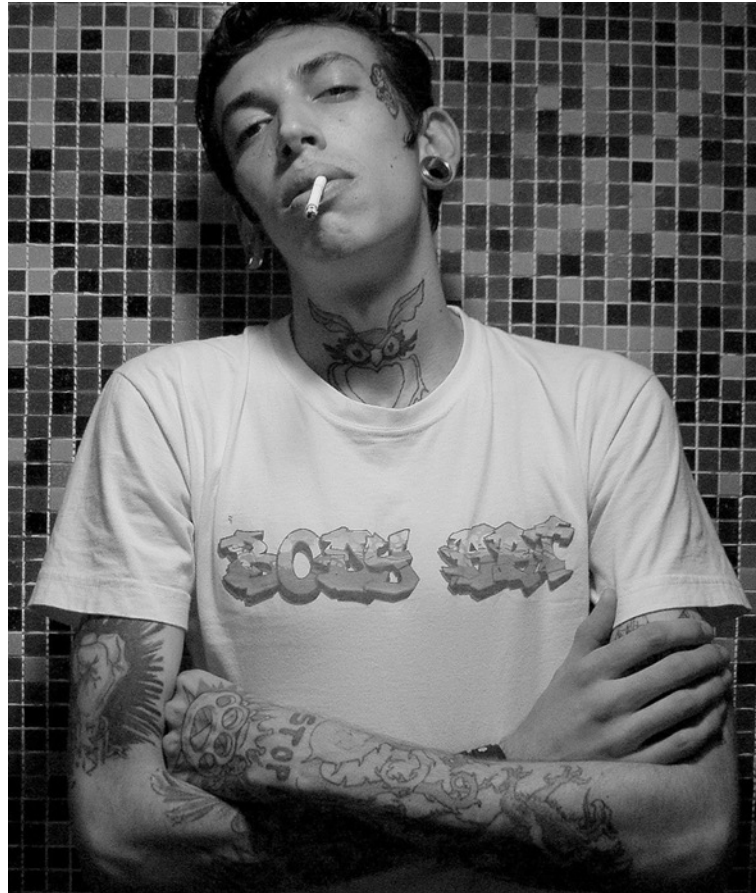
Metakognitif Eğitim (MCT)

# MCT 6 B – Empati Kurmak... II

Türkçeye çeviren: Selin Tutku Tabur

© Moritz & Woodward, 12|21

[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)





# Biriyle tanışırken, ilk neye bakarsınız?

İyi bir değerlendirme için bu ipuçları ne kadar güvenilirirdir?

gözlerine?

kullandığı dile?

giysilerine?

Vücut dili/  
duruşuna?

ellerine?



*başka?...*



# Başka hangi bilgi kaynakları düşünülebilir? Bunlar ne kadar güvenilirirdir?

gözlerine?

kullandığı dile?

Vücut dili/  
duruşuna?

giysilerine?

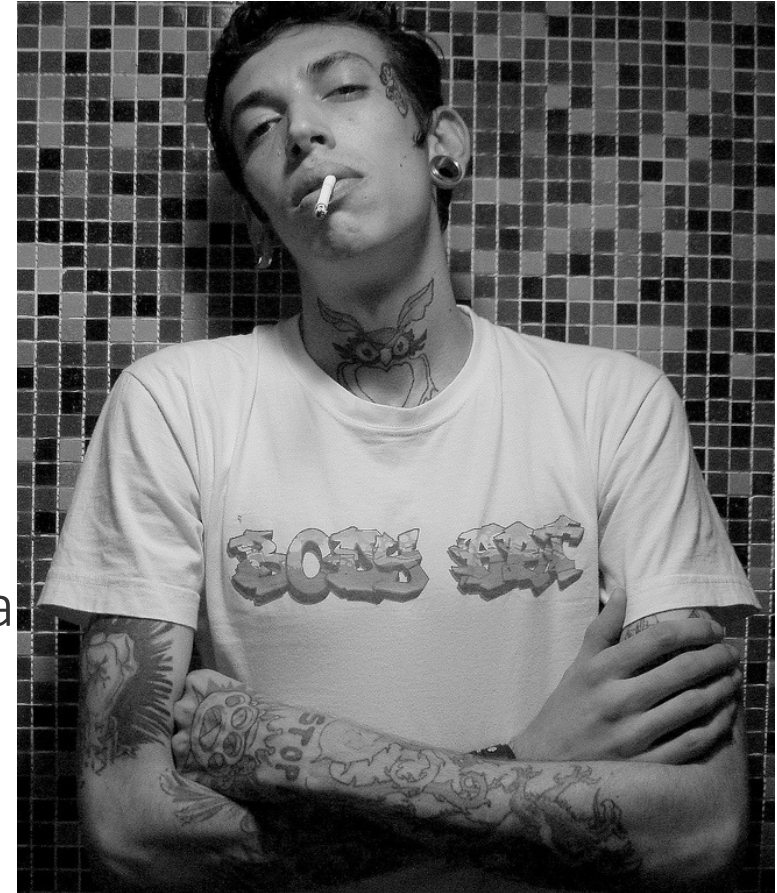
ellerine?





## Başka hangi bilgi kaynakları düşünülebilir? Bunlar ne kadar güvenilirirdir?

- o insan hakkında önceden edinilmiş bilgi (kulaktan dolma bilgi): mesela, bir arkadaşın söyledikleri
- benzer kişi/gruplara ait önceden edinilmiş bilgi: ör: *repçi*
- “önsezi”/içgüdü
- yazılı kaynak da olabilir: mesela, e-mail’lar, mektuplara da internet yazışmaları





## Belli başlı sosyal ipuçlarının yarar ve zararları

şimdi birini değerlendirmemize yardımcı olan yönleri tartıştığımıza göre, artık bu sosyal ipuçlarının güçlü ve zayıf yanlarına odaklanabiliriz.





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

Beden Dili:

Örnek:



Dua etmek mi yoksa üşümek mi?

Önemli ipucu:

???

Uyarı:

???



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

Beden Dili:

rnek:



Dua etmek mi yoksa üşümek mi?

nemli ipucu:

Jest ve duruş kelimeleri vurgulayabilir (rn. kızgınken sıkılmış yumruklar, selamlaşırken kaldırılmış el, dua ederken indirilmış baş).

Uyarı:

???





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

Beden Dili:

Örnek:



Dua etmek mi yoksa üşümek mi?

Önemli ipucu:

- Jest ve duruş kelimeleri vurgulayabilir (örn. kızgınken sıkılmış yumruklar, selamlaşırken kaldırılmış el, dua ederken indirilmiş baş).
- Dolaylı işaretler genellikle anlamlıdır: Vahşi hareketler sinirlilik belirtisi olabilir (ancak kültürel farklılıkların farkında olun!); Kambur durmak özgüven eksikliğinin bir işareti olabilir.

Uyarı:

???



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

Beden Dili:

Örnek:



Dua etmek mi yoksa üşümek mi?

Önemli ipucu:

- Jest ve duruş kelimeleri vurgulayabilir (örn. kızgınken sıkılmış yumruklar, selamlaşırken kaldırılmış el, dua ederken indirilmiş baş).
- Dolaylı işaretler genellikle anlamlıdır: Vahşi hareketler sinirlilik belirtisi olabilir (ancak kültürel farklılıkların farkında olun!); Kambur durmak özgüven eksikliğinin bir işareti olabilir.

Uyarı:

- Beden dili yanlış yorumlamaya yol açabilir. Örnek: Kendine güvenen biri ön plana çıkıyor olabilir. Veya duruş bozukluğu, kişinin özgüveni düşük gibi görünebilir.



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

Yazılı Beyanlar:



Örnek:

“Çok fazla çalışma!” →  
iğneleme mi, sempati mi,  
boş bir cümle mi?

Önemli ipucu:

???

Uyarı:

???



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

Yazılı Beyanlar:



Örnek:

“Çok fazla çalışma!” →  
iğneleme mi, sempati mi,  
boş bir cümle mi?

Önemli ipucu:

- Çoğu zaman söylediklerimizden çok yazdıklarımızı düşünürüz!

Uyarı:

???



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

Yazılı Beyanlar:



Örnek:

“Çok fazla çalışma!” →  
iğneleme mi, sempati mi,  
boş bir cümle mi?

Önemli ipucu:

- Çoğu zaman söylediklerimizden çok yazdıklarımızı düşünürüz!

Uyarı:

- Bazen anlamı anlamak için satır aralarını okumak gerekir. Ancak, bu yanlış sonuçlara yol açabilir!



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

Yazılı Beyanlar:



Örnek:

“Çok fazla çalışma!” →  
iğneleme mi, sempati mi,  
boş bir cümle mi?

Önemli ipucu:

- Çoğu zaman söylediklerimizden çok yazdıklarımızı düşünürüz!

Uyarı:

- Bazen anlamı anlamak için satır aralarını okumak gerekir. Ancak, bu yanlış sonuçlara yol açabilir!
- Yeni bir araştırma, e-posta yazarların ve e-posta okuyanların bir e-postanın "tonu" konusunda çok emin olduklarını gösteriyor. Gerçekte ise yaklaşık %56'lık bir uyum söz konusudur ki bu da şansın biraz üzerindedir!





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

Benzer insanlar/kültürler hakkında önceki bilgiler (önyargılar)



Tipik Müslüman mı, tipik Alman mı?

Önemli ipucu:

???

Uyarı:

???



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

Benzer insanlar/kültürler hakkında önceki bilgiler (önyargılar)



Önemli ipucu:

- Farklı bir kültürü veya etnik grubu tanımak, o gruba mensup insanları anlamaya yardımcı olur. Her kültürün kendine ait yazılı olmayan toplumsal yasaları vardır.

Uyarı:

???



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

Benzer insanlar/kültürler hakkında önceki bilgiler (önyargılar)



Önemli ipucu:

- Farklı bir kültürü veya etnik grubu tanımak, o gruba mensup insanları anlamaya yardımcı olur. Her kültürün kendine ait yazılı olmayan toplumsal yasaları vardır.

Uyarı:

- İnsanlar genellikle tipik olmayan bir şekilde hareket ederler! Belirli bir inancı paylaşan veya belirli ülkelerden gelen insanlar bazen önyargılarla karşı karşıya kalırlar (örneğin, Müslümanlar fanatiktir; Amerikalılar kibirlidir ve sadece abur cubur yerler).



## Görünüm ve gerçeklik!

... evvelki tartışılmış olan açılardan (ör: beden dili) 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 (zellikle de psikoz) olan birçok (ancak hepsi değil!) insan aşağıda belirtilmiş alanlarda sıkıntı yaşıyorlar:

- Başkalarının yüz mimiklerini saptamakta ve değerlendirmekte zorluklar yaşıyorlar (r: 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
Doktor sizinle konuştuktan sonra hemşireyle gülüşür.	"Bana gülüyorlar."	Tamamen tesadüf, doktor ve hemşire başka bir şey hakkında konuşuyorlardı.
Yaya size iki kez bakar ve daha sonra geri döner.	<i>Adamın sizi kovaladığına ikna oldunuz.</i>	Yaya rahatsız olur, çünkü ilk bakışında dehşete düşmüş gibi görünmüşsünüzdür. Sorunun ne olduğunu anlamak için tekrar döner.
Bir başkası size göz kırpmıyor.	Bu mors alfabesi bir uyarıdır.	Tamamıyla tesadüf – kişinin güneşten gözü kamaştı.

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

- Sizin erişebildiğiniz bilgi ile karakterlerin birbiri hakkında sahip oldukları bilgiyi ayırt etmeniz gerekiyor!



## Alıştırma

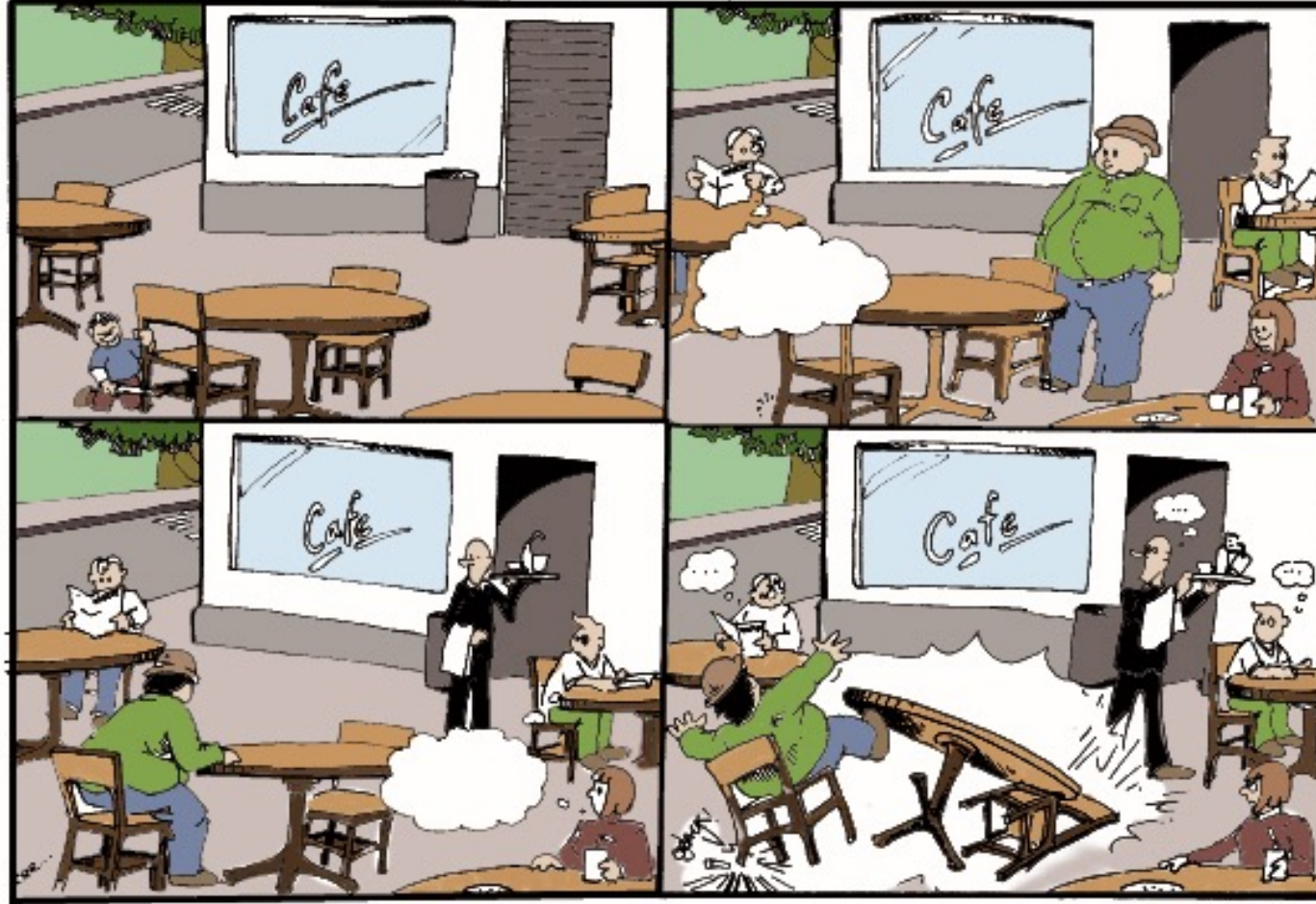
- Birazdan size karikatür kesitleri gösterilecektir.
- Lütfen hikayedeki karakterlerin birbirleri hakkındaki olası düşüncelerini tartışınız.

## nemli

- Sizin erişebildiğiniz bilgi ile karakterlerin birbiri hakkında sahip oldukları bilgiyi ayırt etmeniz gerekiyor!
- Kesin bir cevap verebilmek için hangi ek bilgilere ihtiyaç vardır?



## Örnek: Aşırı kilolu bir adam sandalyeden düşer

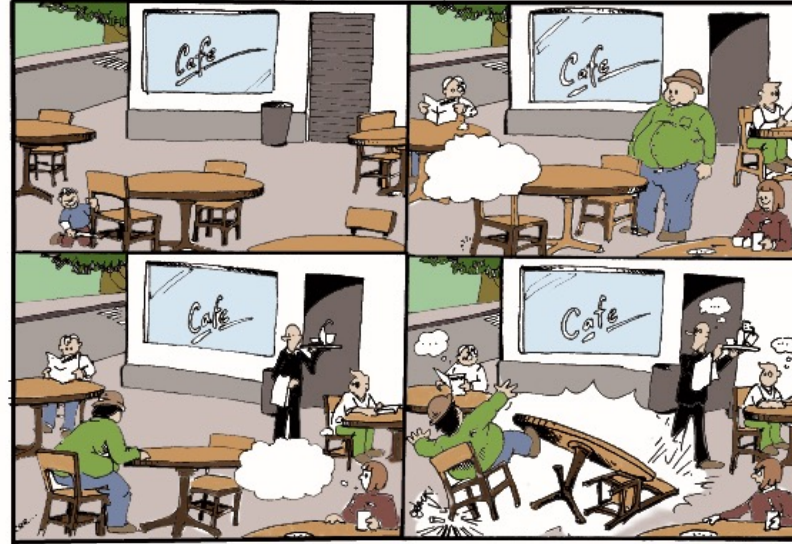


İnsanlar ne düşünüyor olabilir...? Doğru mu düşünüyorlar?



# Aşırı kilolu bir adam sandalyeden düşer

## Çoğu insan ne düşünüyor olabilir?



**Olasılıkla:** Adam sandalye için çok ağırdır.

**Daha az olasılıkla:** Adam sandalyeye oturmak üzere eğilmiştir; sandalye çok kırılgandır.

**İnsanların sahip olabileceği pek olası olmayan ancak DOĞRU olan varsayım:** Sandalye testereyle kesilmiş; pek olası olmayan bir varsayım çünkü ilk resimde hiç kimse çocuğun sandalyenin bacağını kestiğini görmemişti!





# Haydi başlayalım!

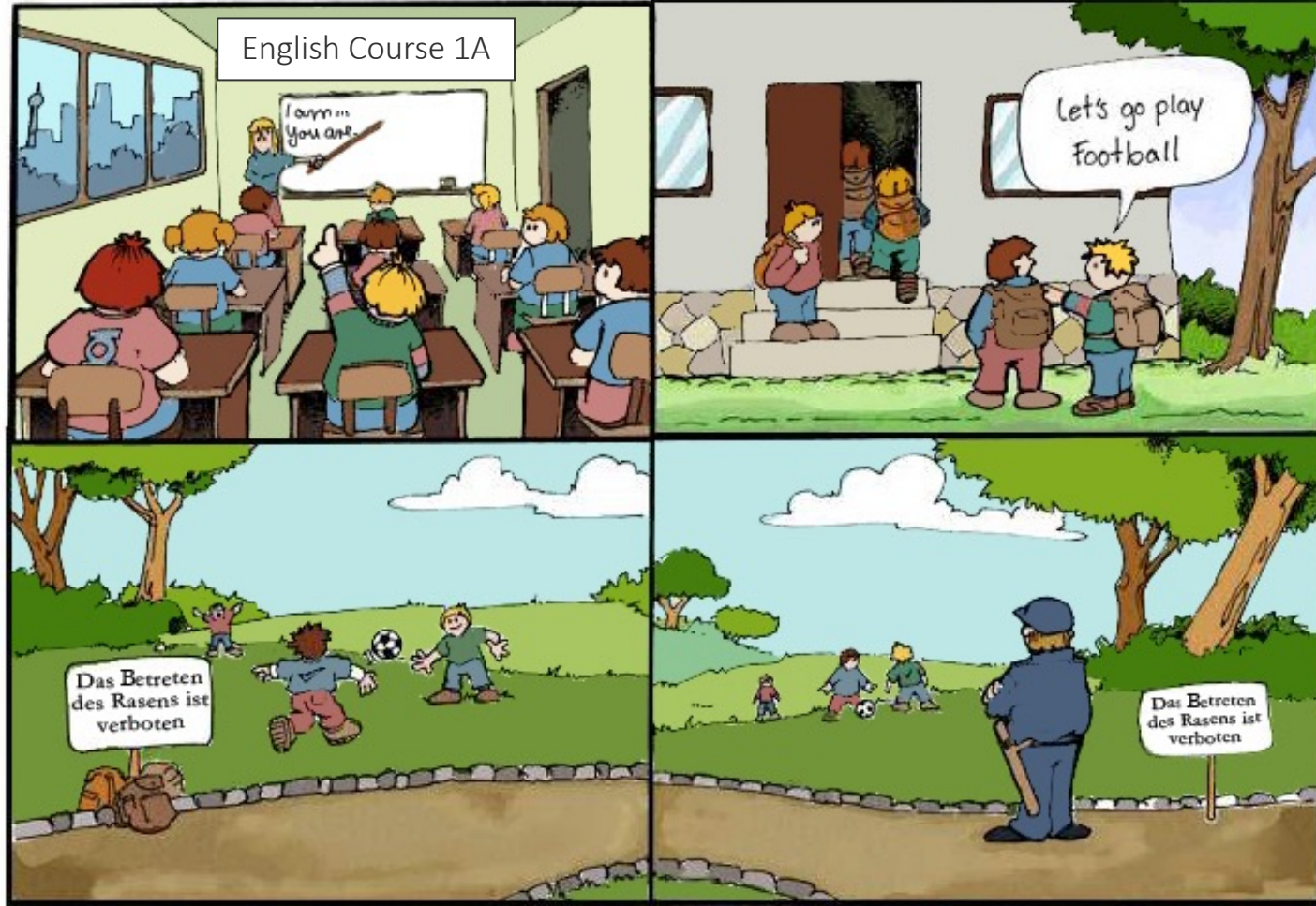


Bu durumda kadın kendini nasıl hissedebilir?

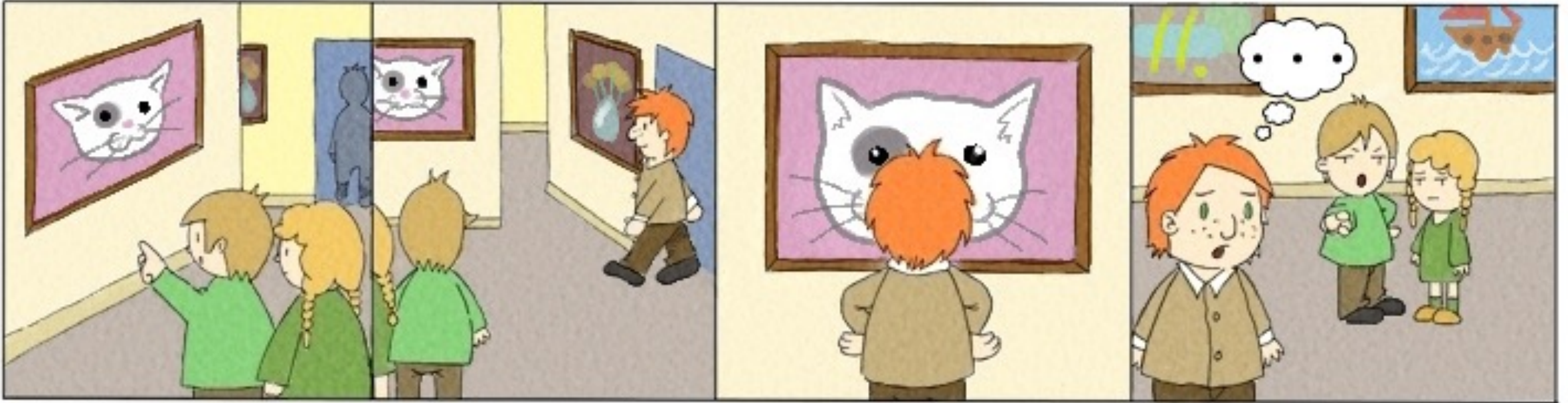


Adam ne düşünüyor olabilir?

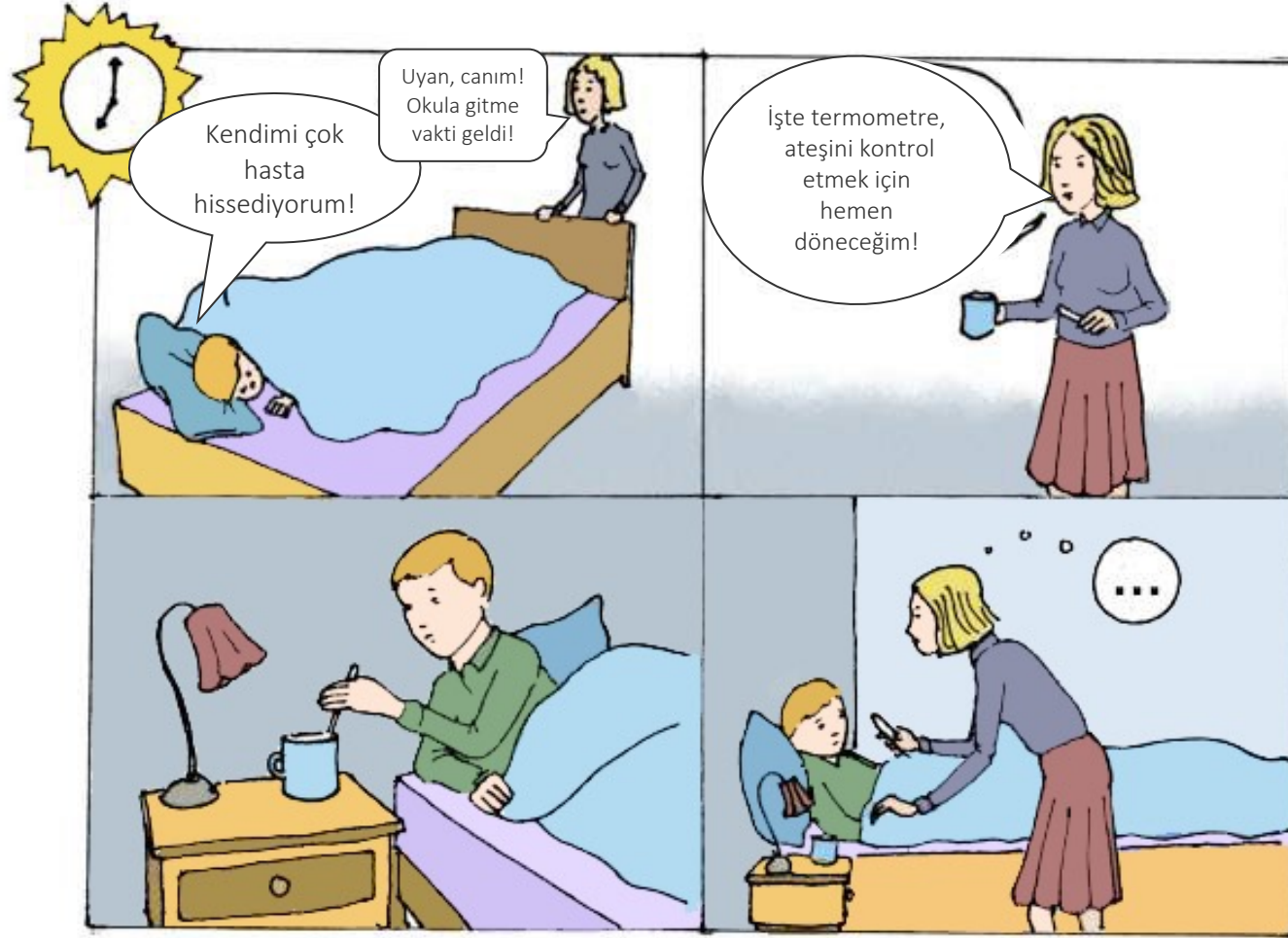




Park bekçisi muhtemelen ne düşünüyordur...? Haklı mı?



Resmin önündeki adam ne düşünüyor olabilir...?  
Doğru mu düşünüyor?



Anne ne düşünüyor? Karar vermek için daha fazla bilgiye ihtiyacımız var mı?





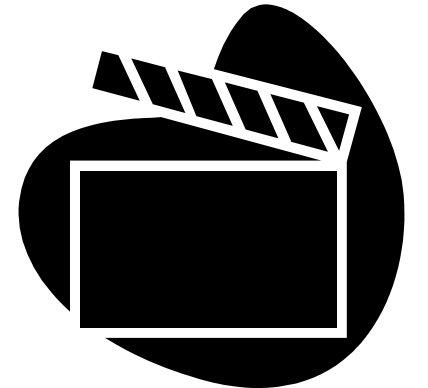
## Video klip: isteğe bağlı

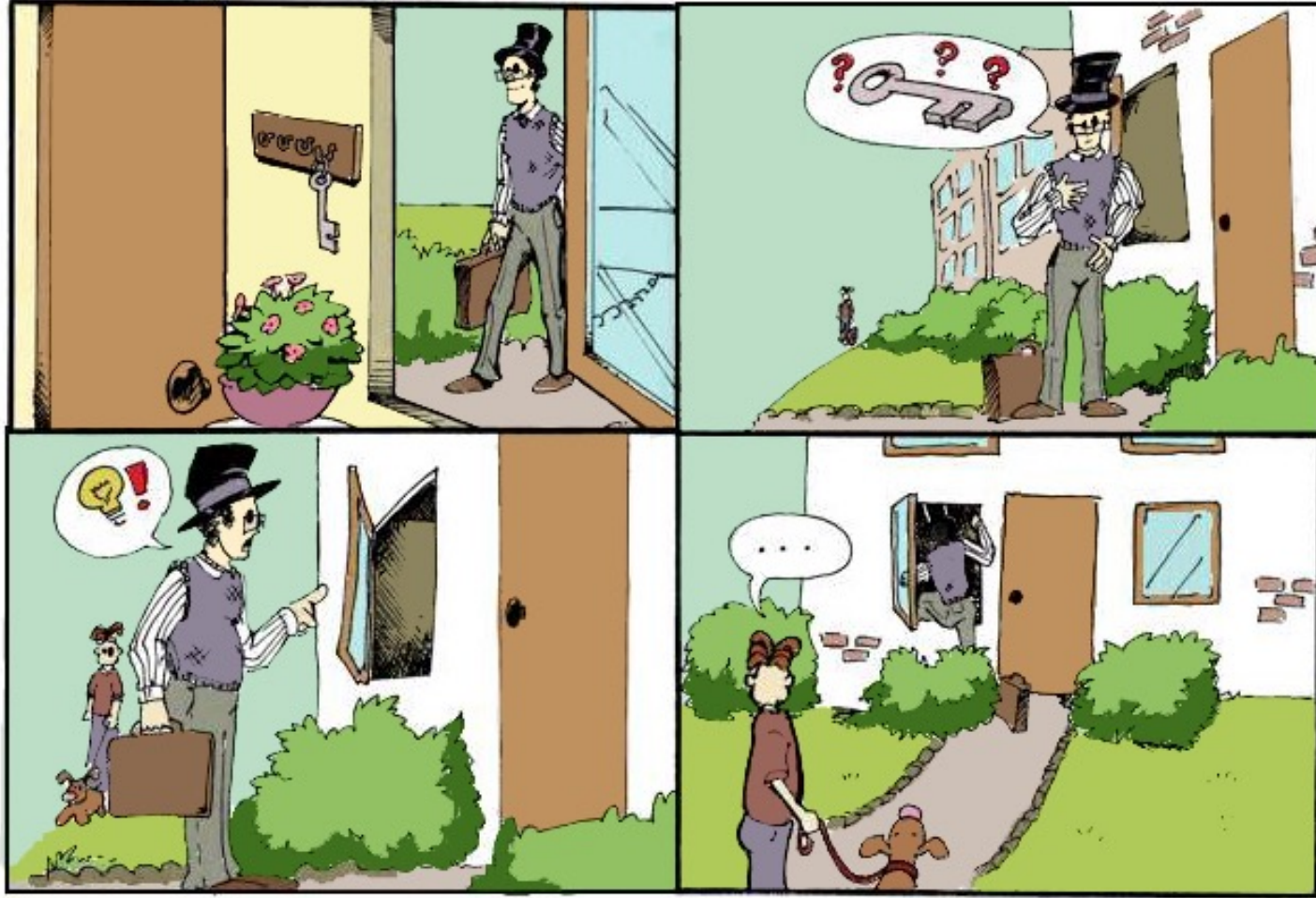
İsteğe bağlı: Bugünün konusu ile ilgili video klibe aşağıda belirtilen web sitesinden ulaşılabilir:  
[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

Videodan sonra bugünün konusu ile ilişkisini tartışabilirsiniz.

[Eğiticiler iēin:

Bazı video klipler tüm kültürler ve tüm izleyiciler iēin uygun olmayan dil iēerebilir. Lütfen videoları göstermeden önce dikkatlice gözden geēiriniz.]





Köpeği gezdiren adam ne düşünüyor olabilir?



Son resimdeki adam ne düşünüyor olabilir...?

Doğru mu?



# 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

## 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.
- 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](http://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](http://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](http://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