



**KİŞİLERARASI İLİŞKİLER
VE
İLETİŞİMDE EMPATİ**



EMPATİ NEDİR?

Diğer kişinin duygularının farkında olma
Hayali olarak katılmayı ifade eder.

Yunanca EMPATHEİA

Sanat, felsefe, bilim

Aristo, Shopenhauer gibi felsefeciler....

Psikolojide ilk çalışmalar duygu olarak tanımlar.

6. duyu ya da 3. kulak

Carkhuff (1969)

Duyusal tepki

Perspektif alma ve paylaşılan duyguların birleşimi

2 şekilde tanımlar:

1. diğer kişiyi anlama (bilişsel tepki)

2. diğer kişinin ne hissettiğini anlama ya da duyuşsal iletişim kurma
(duyuşsal tepki)

Diğer kişiyi anladığını iletme

Diğer kişinin içsel durumunu doğru kestirme

Diğer kişinin duygusal durumuna cevap verme

Diğer kişinin fenomenolojik dünyasına odaklanma

Diğer kişinin hislerini paylaşma

BELİRLİ BİR ZAMANDA KİŞİNİN YAŞADIĞI
DENEYİMİ YA DA ÖZNEL GERÇEĞİ BİR BAŞKA
KİŞİNİN ANLAMASIDIR.



Referans çerçevesini bilmek

Kişinin özel sorunlarını bilmek

Diğer kişinin dünyasını bilmek?

EGO GELİŞİMİ

Ego gelişimi yüksek kişiler – bilişsel +duygusal olarak daha fazla tepki verdikleri

BENMERKEZCİLİK değil

Empati Kurma eğilimi olan kişiler- kendilerini güvenli hissederler

Empatik tepki – anlaşılmış ve desteklenmiş hissetme

EMPATİK
BECERİLER
EĞİTİMLE
ARTTIRILABİLİR

PERSPEKTİF ALMA

SPONTAN olarak kendi bakış açısını diğerk kişinin bakış açısına uydurma eğilimi.

Perspektif alma: diğerk kişinin ne hissettiğı ve ne düşündüğünü hayal etme

Daha iyi sosyal işlevlerle ilişkili

Ne işe yarar?

1. Diğerk kişinin davranışlarına ve tepkilerine katılıma izin vermek
2. Perspektif alma becerisi yüksek kişiler sempatik eğilimleri yüksek, kişisel gerilimleri düşük.

(Davis 1983)

Yaşla birlikte ne değişir?

Çocukken ben ve diğeri ayrımı mümkün mü?

8 yaş? Ben ve diğeri

Perspektif alma ? 2 yaş?

Çocuk perspektif aldığıında davranışlarına yansır mı?

Rol alma yeteneği

O DURUMDA NE HİSSEDERDİM?

ONUN YERİNDE BEN OLSAYDIM NE HİSSEDERDİM?

Yaşla birlikte diğçer çocuğu kişiliği olan birey olarak görür.

Ne düşündüğünü ne hissettiğini anlamaya çalışır?

Zihinsel beceriler gelişir

ANNE-BABA, ÖĐRETMEN desteđi ile empati geliştirmeleri desteklenir.

ROL ALMA

Perspektif almada önemli!

«Diğer kişinin yerinde olsam ne hissederdim?»

ilgili İMGELEM / ROL ALMA / BİLİŞSEL EMPATİ

Çocuklar kendi görüşlerini kontrol için – ROL almaya sıklıkla başvurur.

ROL / PERSPEKTİF ALMA

Algısal
perspektif alma

Sosyal /Bilişsel
perspektif alma

Duygusal
perspektif alma

EMPATİ KURMAK İÇİN

İlk basamak

BAŞKASININ PERSPEKTİFİNİ ALABİLME

Karşımızdakini ancak bu şekilde doğru anlayabiliriz.

BENMERKEZCİLİK

Empatinin tam zıttı

Empati kurmama

Dolayısıyla diğferinin perspektifini almam

Kendi bakış açısıyla bakma

Çocuğun sınırlı ilgi alanı zamanla olgunlaşır

Toplumsallaşır

HAYALİ KATILIM

Film kitap tiyatro oyunu karakterleri

Kendi hayatınla ilişkilendirme

Diğer kişinin yaşantısını anlama

Duygusallıkla bağlantılı

Duygusal katılık az, hayali katılımı yüksek

Daha zeki daha fazla hayal

Gerçeklikten uzaklaşmadan!

KİŞİSEL GERİLİM

Diğer kişiyi sıkıntısını anlayabilme

Çok yoğun gerilim hissi- birey odaklı durum

Yüksek gerginlik- utangaç, sosyal kaygı, az dışadönük

EMPATİ-SEMPATİ İLİŞKİSİ

SEMPATİ diğèrinin acısıyla uğraşma (Latin kökenli)

Diğèer kişinin hissettiklerinden gelir, diğèerinin deneyimiyle hareket eder.

Darwin- sempati empati gibi ahlaki duygulara temel hazırlar.

SEMPATİDE 2 BİLİŞSEL DEĞİŞKEN

1. BİR KİŞİNİN DİĞER KİŞİNİN YANINDA OLDUĞUNU HAYAL ETMESİ
2. DİĞERLERİNİN DÜŞÜNCELERİNİ NASIL YARGILADIĞI ÖNEMLİDİR.

EMPATİNİN GELİŞİMİ

Hem kalıtsal hem çevre ile öğrenilen

Görece stabil bir özellik – boylamsal çalışma sonuçları

Sosyal, bilişsel ve fiziksel yeterlilik ile ilişkili

En çok SOSYAL YETERLİLİK

Duyguları anlama ve düzenlemede Toplumsallaşma ve bilişsel etkenler kritik

EMPATİNİN GELİŞİMİ

Ebeveynle ile yaşananlar beyin gelişimine etki etmekte

Çocuğun duygusunu yaşamasına izin vermek çocukların empati gelişimini arttırır.

EMPATİ evrensel bir özellik herkeste var mı?

EMPATİK DİNLEME

EMPATİ karşıdakini sevmek ya da iyi anlaşmayı gerektirmez.

ANLAMAK= EMPATİ kurarak dinlemenin temeli

Aynı fikirde olmak değil!!!

EMPATİK DİNLEME OLABİLMESİ İÇİN

Bu 5 maddeye ilave olarak:

- ayna olarak hareket etme
- konuşmayı teşvik eden geribildirim & dikkatle dinleme
- İçgörü ile problem çözme
- gelecekteki olası davranışlarla ilgili özetlemeler yapmak