

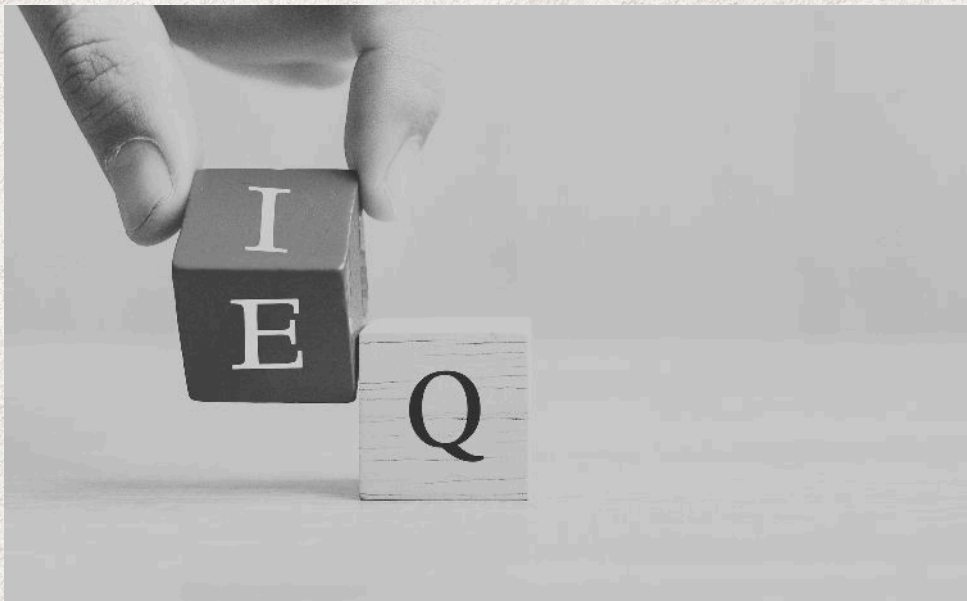
ARALIK

muğla ram

2024

ÖZGÜR BÜLTEN

EMPATİ



SOSYAL DUYGUSAL
BECERİLER EĞİTİM İÇİN
ÖNEMLİ Mİ?

DUYGUSAL ZEKİLER



EMPATİ

“BEBEKLİK VE ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE DOĞAL YOLLARLA GELİŞEN EMPATİ, GENÇLİK VE YETİŞKİNLİKTE DAHA BİLİNÇLİ BİR ŞEKİLDE GELİŞTİRİLEBİLİR.”

Sosyal duygusal beceri denildiğinde aklımıza gelebilecek önemli kavramlardan bir tanesi de empatidir. Empati en özet haliyle bir başkasının duygusunu, bakış açısını fark edebilme becerisi olarak tanımlanabilir. Duyguyu hissedebilmek ve diğerinin duygusunu paylaşabilmek duygusal empati olarak adlandırılabilir. Duyguları hissetmeye gerek kalmadan ancak duyguları anlayarak mantıklı bir şekilde değerlendirme ise bilişsel empati olarak adlandırılabilir.

Empati becerisinin insan ilişkilerinin temel taşlarından biri olduğu söylenebilir. Diğeri(leri) ile kurulan ilişkilerde ilerletici, geliştirici rolü inkâr edilemez. İlişkilerde güven bağının oluşması için önemli bir beceridir. İlişkilerde huzur ve doyum sağlar. Aile, arkadaş, okul, iş hayatı ya da rastgele bir araya geldiğimiz diğerleriyle tüm ilişkilerimizde empati kritik bir önem taşır. Empatiyi öğrenememiş ya da kazandırılmamış, sadece kendi ihtiyaçlarına dönük biri kendisinin ve çevresindekilerin yaşamını olumsuz yönde etkileyeceğinden toplum huzuru açısından da zedeleyici olabilmektedir.

Empatinin Gelişimi

Empatinin ilk oluşmaya başlaması biyolojik olarak anne karnındayken ön beyindeki ayna nöronların yani taklitçi nöronların gelişmesi ile olur. Örneğin otizm spektrumu olan bireylerde bu nöronların az gelişmesiyle ilgili sorunlar olduğu ve bu nedenle başkalarının yüz ifadesi, beden dili gibi durumlarını doğru yorumlayamadıkları öne sürülmüştür.

Bebeklik ve erken çocukluk dönemi empatik becerilerin oluşmasında oldukça önemli yıllardır. Bakım verenlerle -ki bu daha çok anne babadır- ve çevresiyle kurulan bağ ile bu beceri şekillenmeye başlar ve yaşam boyu da gelişimini sürdürür. Bebeklik ve erken çocukluk döneminde temelleri atılıyor olsa da sosyal bir öğrenme süreci olduğunu da unutmamak gerekir. Bakım verenlerin bebeğin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını fark edip bunları karşılama empatinin tohumlarını atar. Anlaşılma ve kabul görmek bu becerinin gelişmesinde büyük önem taşımaktadır.

Okul çağında akranlarıyla daha çok zaman geçiren çocuklar özellikle rol-model alarak ve toplumsal deneyimlerle empati becerilerini geliştirebilirler. Oyun içinde paylaşma, işbirliği gibi sosyal becerilerini geliştirirken doğal yollarla empatinin de gelişmesi beklenir. Ebeveyn ve öğretmenlerinin duygusal ihtiyaçlarına cevap vermesi ve çocuğu dinlemeye, anlamaya çalışması bu becerinin gelişmesi için oldukça önemli bir fırsat sunmaktadır.

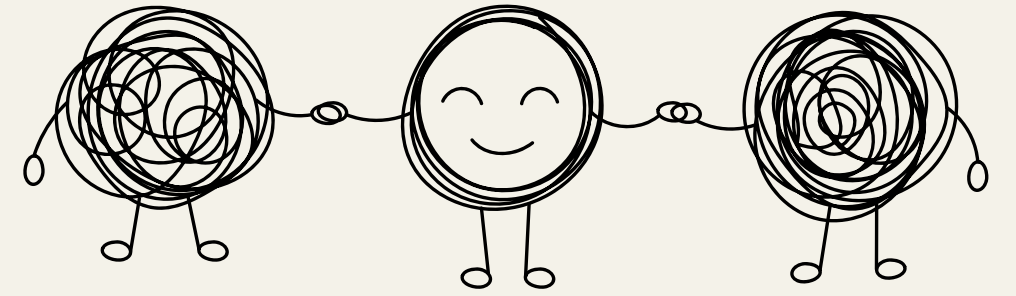
Bebeklik ve çocukluk döneminde doğal yollarla gelişen empati, gençlik ve yetişkinlikte daha bilinçli bir şekilde geliştirilebilir. Örneğin iyi bir dinleyici olmaya çalışmak ve karşdakinin duygu dünyasını anlamak için ona yönelmek empatinin gelişmesine çok önemli bir adımdır. Yaşam zenginliğini arttırmak, yeni deneyimler yaşamak, film izlemek, kitap okumak, yeni bakış açılarını keşfetmeye çalışmak empati kazanmak için bilinçli olarak yetişkin yaşamda yapılabilecekler arasındadır. Kendi duygularımızı farkında olmak empatiyi güçlendirir. Ancak her bireyin kendine has bir duygu dünyası olduğunu ve gerçek bir empatinin kendi duygularımızdan arınarak sadece karşımızdaki yönelmek olduğunu da unutmamak gerekir.



Eğitimde Empati

Eğitim alanında yani okullarda empatik becerilerin kazandırılmasına yönelik programların olması, başkalarını anlama, saygı gösterme, farklı bakış açılarının varlığını kabul etme gibi sosyal duygusal becerilerin geliştirmesi empatik tutumların gelişmesi için önemlidir. Empatik tutumun toplum huzuruna ve gelişmişliğine katkısı göz önünde bulundurulduğunda sosyal ve duygusal becerilerin kazandırılması için yapılacak çalışmaların ne kadar gerekli olduğu yadsınamaz.

Sonuç olarak anne karnında ayna nöronların gelişimi ile oluşmaya çalışan empati becerisi, bebeklik, erken çocukluk döneminde doğal yollarla ve çevresel etmenlerle öğrenilirken ilerleyen yıllarda okullarda sosyal duygusal beceriler konusunda yapılan eğitim etkinlikleri ile ve bireysel olarak yapılacak çalışmalarla geliştirilebilir. Empati becerisinin gelişmesi sağlıklı ve doyum sağlayan ilişkiler kurulmasını sağlayacak ve toplumsal olarak da bağların güçlenmesini sağlayacaktır.



KAYNAKÇA

- Batson, C. D. (2009). These Things Called Empathy: Eight Related but Distinct Phenomena. In J. Decety & W. Ickes (Eds.), *The Social Neuroscience of Empathy* (pp. 3-15). MIT Press.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The Functional Architecture of Human Empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71-100.
- Davis, M. H. (1983). Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.
- Vargel Y. S. (2018) Psikeart Dergisi Empati sayısı Yaşam Ustalığının Aleti Olarak Empati (Sy 36-40)
- Yüce E.A. (2018) Psikeart Dergisi Empati sayısı Yaraları Sarmak (44-47)

DUYGUSAL ZEKİLER

"BU KİŞİ BELKİ DE BENİ ANLAMADI. ÖFKEMİ KONTROL EDİP, DURUMU AÇIKLIĞA KAVUŞTURMAYA ÇALIŞACAĞIM."

Birçoğumuz yaşamımızda en az bir kere 'Beni anlamıyorsun' türünden tepkilerle karşılaşmışızdır. Ya da başka birisini bizi anlamamakla suçlamışızdır. Anlaşılmak ne kadar değerli, anlaşılmak istenmek ne kadar da önemli bir güdü. Diğerleri tarafından fark edilmek ve duygularımızın önemsenmesi temel yaşam gereksinimlerimizden bir tanesidir. Gereksinimler de karşılanmadığı zaman ise insan gerilimi içinde hisseder. Öfke ve nefret duyguları bu şekilde ortaya çıkma fırsatı bulur. Bu öfke ve nefret duyguları uzun süreli ve şiddetli hissedilirse daha farklı psikopatolojik sorunlara yol açabilir.

Bireyin kendini tanıma, diğerlerini anlama ve kendi duygularını kontrol etme becerileri olarak tanımlanan 'Duygusal Zeka' kavramı son zamanlarda psikoloji dünyasında oldukça konuşulan bir kavram. Duygusal Zeka ilk olarak 1990'larda psikologlar Peter Salovey ve John Mayer tarafından tanımlanmış, ardından Daniel Goleman tarafından popüler hale getirilmiştir.

Duygusal Zeka, bir insanın kendisine veya başkalarına ait duyguları anlama, sezinleme, yönetme ve yönlendirme yetisi, kapasitesi ve becerisinin ölçümünü tanımlamaktadır. Duygusal zeka kavramı, Goleman'ın Duygusal Zeka - Neden IQ'dan Daha Önemli Olabilir (1995) adlı kitabının yayınlanmasından sonra yaygın olarak tanınmaya başlamıştır.

Şimdi bu kavramı örnek bazı durumlarla açıklamaya çalışalım:

1. Öz Farkındalık Örneği

Durum: Bir çalışan önemli bir proje sunumundan önce yoğun bir kaygı hissediyor. Duygusal Zekası Yüksek Birinin Tepkisi: Bu kişinin kendi duygularını fark edip şunu düşünmesi:

"Şu an kaygılıyım çünkü bu sunum benim için çok önemli. Ancak kaygım, daha iyi hazırlanarak kontrol altına alabileceğim bir durum."

Böylece duygusunu yönetebilir ve sunuma odaklanabilir.

Bu durumda görüldüğü gibi bu çalışan kaygı duygusunun farkına varmış, duygularını etkili yönetmiş ve bu kaygı duygusunun azalması için ne yapması gerektiğinin bilincine ulaşmıştır.

2. Öz Yönetim Örneği

Durum: Bir akraba toplantısında biri yanlış anlaşılma sonucu sizi eleştiriyor.

Duygusal Zekası Yüksek Birinin Tepkisi: Hemen savunmaya geçmek ya da sert bir tepki vermek yerine:

"Bu kişi belki de beni anlamadı. Öfkemi kontrol edip, durumu açıklığa kavuşturmaya çalışacağım."

Böylece çatışmayı büyütmeden çözebilir.

Bu durumda da kişi öfke duygusunun farkına varmış, duygu denetimini sağlamış, kendini daha iyi açıklama isteği duymuştur.

3. Motivasyon Örneği

Durum: Bir öğrenci sınavında başarısız oluyor.

Duygusal Zekası Yüksek Birinin Tepkisi:

"Bu başarısızlık, bir şeyleri değiştirmem gerektiğini gösteriyor. Daha planlı çalışarak bir dahaki sınavda daha iyi yapabilirim."

Bu bakış açısı, kişiyi vazgeçmek yerine daha çok çalışmaya motive eder.

Bu durumda da başarısızlık kişi için eğitici bir rol oynamıştır. Kişi başarısızlık karşısında vazgeçmek yerine daha da güdülenmiştir.



4. Empati Örneği

Durum: Bir arkadaşınız işte kötü bir gün geçirdiği için üzgün.

Duygusal zekası yüksek birinin tepkisi:

"Bugün kötü bir gün geçirdiğini anlıyorum. Belki konuşmak isteyebilir ya da sadece sessiz kalmayı tercih eder. Ona nasıl destek olabileceğimi soracağım."

Bu durumda kişi karşısındaki insanın duygularını yok saymak, atlamak ya da eleştirmek yerine empatik tepki vermiştir. Bu yaklaşım ilişkiyi sürdürme ve güçlendirmenin güzel örneğidir.

5. Sosyal Beceri Örneği

Durum: Bir basketbol takımı çalışmasında iki kişi arasında bir anlaşmazlık yaşanıyor.

Duygusal Zekası Yüksek Birinin Tepkisi:

"Hadi, hepimiz bir araya gelip bu problemi konuşalım. Herkesin bakış açısını anlamaya çalışalım ve orta yolu bulalım."

Bu kişi, ekip içinde çatışmayı çözerek iş birliğini artırır.

Bu örneklerde de görüldüğü gibi 'Duygusal Zeka' birey için hayati bir öneme sahiptir. Öncelikle kişinin sosyal ilişkilerinin sağlıklı ve derin olmasını kolaylaştırır. Empati ve duygusal farkındalık ilişkileri güçlendirir. Kişinin zorluklarla başa çıkabilme becerisini artırır. Psikolojik sağlamlığı güçlendirir. Kendi duygularını anlamak ve yönetmek, bireyin kendini daha iyi tanımasını sağlar.

İş hayatında özellikle liderlik pozisyonlarında olanlar için oldukça büyük öneme sahip olan 'Duygusal Zeka' çalışanları motive etmek, çatışmaları çözmek ve etkili bir ekip oluşturmak için gereklidir.



KAYNAKÇA

- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality, 9(3), 185-211.
- Goleman, D. (2006). Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. Bantam Books.

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER EĞİTİM İÇİN ÖNEMLİ Mİ?

ÖZELLİKLE SINIF ORTAMINDA ÖĞRENCİLERİN DUYGULARINI YÖNETEBİLMESİ, STRESLE BAŞA ÇIKABİLMESİ VE SOSYAL İLİŞKİLERİNDE BAŞARILI OLMASI, ÖĞRENME SÜREÇLERİNİ GÜÇLENDİRMEKTE VE MOTİVASYONLARINI ARTIRMAKTADIR.

Eğitimde sosyal duygusal öğrenme (SDÖ), öğrencilerin hem akademik hem de kişisel gelişimlerine katkıda bulunan kritik bir alan olarak kabul edilmektedir. SDÖ, öğrencilerin duygusal farkındalıklarını artırmayı, olumlu ilişkiler kurmayı, sorumlu kararlar almayı ve sosyal ilişkilerde başarılı olmayı hedefleyen becerileri içermektedir. Bu beceriler, öğrencilerin yalnızca akademik başarılarını değil, aynı zamanda sosyal uyumlarını ve kişisel iyi oluşlarını da olumlu yönde etkilemektedir (Elias et al., 1997). Sosyal ve duygusal öğrenmenin eğitimdeki rolü, öğrencilerin okul hayatında daha etkili öğrenme süreçleri geliştirmelerini sağlamanın yanı sıra, onların uzun vadeli başarılarını desteklemekte önemli bir yer tutmaktadır.

Akademik Başarı ve Sosyal Duygusal Beceriler

Araştırmalar, sosyal duygusal becerilerin akademik başarı üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin öz farkındalık, öz yönetim ve sosyal farkındalık becerileri geliştikçe, sınıf içindeki akademik başarılarının arttığı gözlemlenmiştir (Zins et al., 2004). Özellikle sınıf ortamında öğrencilerin duygularını yönetebilmesi, stresle başa çıkabilmesi ve sosyal ilişkilerinde başarılı olması, öğrenme süreçlerini güçlendirmekte ve motivasyonlarını artırmaktadır. Öğrenciler bu becerileri geliştirdiklerinde, okulda daha aktif ve katılımcı bireyler haline gelmektedir (Greenberg et al., 2003).

SDÖ'nün eğitimdeki rolü sadece akademik başarıyı artırmakla sınırlı kalmamaktadır. Aynı zamanda bu becerilerin geliştirilmesi, öğrencilerin problem çözme, eleştirel düşünme ve birlikte çalışabilme gibi becerilerini de güçlendirmektedir (CASEL, 2005). Özellikle grup çalışmaları ve sınıf içi işbirliği gerektiren etkinliklerde, öğrencilerin sosyal duygusal öğrenme becerilerine sahip olmaları, işbirlikçi öğrenme süreçlerine katılımlarını artırmaktadır. Bu da uzun vadede, öğrencilerin iş hayatına ve topluma katılımlarında başarılı olmalarını sağlamaktadır (Weissberg & Cascarino, 2013).

Sınıf İklimi ve Sosyal Duygusal Beceriler

Sosyal duygusal becerilerin geliştirilmesi, sınıf içinde olumlu bir öğrenme ikliminin oluşmasında da etkili olmaktadır. Duygusal olarak dengeli öğrencilerin daha az sorunlu davranışlar sergilediği ve akranlarıyla daha güçlü ilişkiler kurabildiği bilinmektedir. Sınıf ortamında güçlü sosyal ve duygusal öğrenme becerileri olan öğrenciler, diğer öğrencilerle işbirliği yapma ve empati kurma konularında daha başarılıdırlar (Lindsay, 2013). Bu da sınıfta daha olumlu bir atmosfer yaratmakta ve öğrencilerin daha yüksek düzeyde öğrenme kapasitelerini ortaya koymalarına yardımcı olmaktadır (Zins & Elias, 2007).

Sosyal duygusal öğrenme programları, öğrencilerin kişisel gelişimlerini desteklemenin ötesinde, sınıf içi ve okul çapında daha olumlu bir kültür yaratmak için de kritik bir öneme sahiptir. Öğretmenler, sosyal duygusal becerileri sınıf içi etkinliklere entegre ederek öğrencilerin öz denetim ve sorumluluk alma becerilerini artırabilirler. Bu beceriler, sınıfta düzeni sağlamak ve öğrencilerin kendilerini değerli hissetmelerini sağlamak için temel araçlar arasında yer almaktadır (Denham, 2006).

Okul ve Aile İş Birliği

Sosyal duygusal öğrenmenin etkili olabilmesi için sadece okulda verilen eğitim yeterli değildir. Aile ve okul arasında güçlü bir iş birliği kurulması, öğrencilerin bu becerileri kalıcı olarak benimsemelerini sağlamaktadır. CASEL (2015) raporuna göre, ailelerin de bu sürece katılımı, öğrencilerin sosyal ve duygusal becerilerinin gelişmesinde önemli bir faktördür.



Ebeveynlerin çocuklarının duygusal gelişimlerine yönelik destekleyici tutumlar sergilemeleri, çocukların hem okul içindeki performanslarını hem de sosyal becerilerini olumlu yönde etkilemektedir.

Okul ve aile iş birliği, sosyal duygusal öğrenme programlarının uzun vadede sürdürülebilir olmasını sağlar. Aileler, çocuklarının duygusal gelişimlerine yönelik geri bildirim vererek, okulda kazandıkları becerileri ev ortamında da pekiştirmelerine yardımcı olabilirler (Albright & Weissberg, 2010). Bu nedenle, SDÖ programlarının yalnızca okul değil, aile ve toplum düzeyinde de yaygınlaştırılması gerekmektedir.

Sonuç

Sosyal duygusal öğrenme becerileri, eğitim sisteminin ayrılmaz bir parçasıdır. Bu beceriler, öğrencilerin hem akademik başarılarını hem de sosyal uyumlarını artırmakta önemli bir rol oynamaktadır. Öğrencilerin bu becerileri kazanması, daha başarılı ve dengeli bireyler olmalarına yardımcı olurken, aynı zamanda okul içinde daha olumlu bir sınıf iklimi yaratılmasına katkı sağlamaktadır. Okul, aile ve toplum iş birliği ile desteklenen sosyal duygusal öğrenme programları, öğrencilerin hayat boyu başarılı ve sorumlu bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunmaktadır.

KAYNAKÇA

- Albright, M. I., & Weissberg, R. P. (2010). School-family partnerships to promote social and emotional learning. *Handbook of School-Family Partnerships*, 246-265.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2005). *Safe and sound: An educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning programs*. Chicago, IL: CASEL.
- Denham, S. A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it? *Early Education and Development*, 17(1), 57-89. https://doi.org/10.1207/s15566935eed1701_4
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., ... & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: ASCD.
- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58(6-7), 466. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.466>
- Lindsay, G. (2013). Social and emotional learning: A critical appraisal. *Educational Psychologist*, 48(4), 231-243. <https://doi.org/10.1080/00461520.2013.835597>
- Weissberg, R. P., & Cascarino, J. (2013). Academic learning + social-emotional learning = national priority. *Phi Delta Kappan*, 95(2), 8-13. <https://doi.org/10.1177/00317171309500203>
- Zins, J. E., & Elias, M. J. (2007). Social and emotional learning: Promoting the development of all students. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17(2-3), 233-255. <https://doi.org/10.1080/10474410701413152>
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press.