

## TOPLUMSAL YAŞAMDA EMPATİ\*

Öğr.Gör. Mehmet Ferhat ÖZBEK<sup>1</sup>

### ÖZET

Kültürler, içerisinde yaşayan insanlara değerler aktarırlar. Bu değerler o insanların yaşantısında çok önemli bir yer tutar. İnsanlar için kültürel değerler varlıklarının bir göstergesi olarak yer alır. Dolayısı ile bir kültürün değerleri ile diğer kültürü anlamaya çalışmak yanlış olur. Kültürü, o kültürün kendi değerleri ile anlamaya çalışmak -kültürel relativizm- kültürel iletişimin ve kültürel empatinin kapısını açar.

Empati kuran bir insanın diğer insanı anlama olasılığı empati kurmayan bir insana göre daha fazladır. Yardım etme davranışının arka planında egoist bir güdü mü yoksa diğergam bir güdü mü olduğu konusunda farklı görüşler bulunmaktadır.

Empati kuran kişiler, empati kurmayanlara göre, daha iyi arkadaşlık ilişkileri geliştirirler, diğer insanlarla daha iyi anlaşılır ve daha az çatışma yaşarlar. Bir insanın diğer insanı yargılaması, çatışmalara, ayrışmalara ve sürtüşmelere yol açabilir. Empati kurmak ise, diğer insanı içerisinde bulunduğu koşullara göre değerlendirmeyi içermektedir. Bu da empati kuran ile empati kurulan kişi arasında yakınlaşmaya ve kişisel mesafelerin azalmasına yol açar.

### ABSTRACT

Cultures give values people who living in it. This values reserve a important place. Culturel values take part indicator of existance for people. So, with one culture's values understand another culture is a mistake. To understand culture with own values -cultural relativizm- opens the door cultural communitiation and cultural empathy. The person of to set empathy is more high probability to help another person, according to the person of not to establish empathy. There are different opinions about helping another people that is egoistic or alturistic motive.

The person who sets empathy has more good friendship relations, to understand each other and lives more less conflicts, according to the person who doesn't establish empathy. If

\* YüksekLisans Tezinden türetilmiştir.

<sup>1</sup> Türk Dünyası Celalabat İşletme Fakültesi, İşletme Bölümü, [ferhat\\_oz55@hotmail.com](mailto:ferhat_oz55@hotmail.com)

# AKADEMİK BAKIŞ

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi  
ISSN:1694 – 528X Sayı: 1 Ocak – 2004

İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi – Türk Dünyası Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü Celalabat – KIRGIZİSTAN

one person judge another person, this judgement may cause conflicts, dissociates and disputes. To set empathy contains evaluation that person's inner conditions. Consequently to set empathy opens a road to come near and to become less personal distance between two peoples.

## GİRİŞ

Sosyal yaşam içerisinde insanlar kendilerini etkileyen ve kendilerinin etken olarak yer aldıkları pek çok iletişim içerisine girmektedirler. Bu ilişkiler insan yaşamının devamı için gereklilik arz etmektedir. İletişim, insan yaşamından çıkartıldığında, insan yaşamının anlamsız olabileceği söylenilebilir.

Bir insanın diğer insan ile kurduğu iletişimde "derinlik" boyutu iletişimin kalitesi açısından önem taşımaktadır. İletişimde ilişkilere derinlik veren ise "empati kurma becerisi" dir. Toplumsal yaşam içerisinde insanların birbirlerine karşı geliştirecekleri empati, kurulan iletişimin kalitesini arttıracak, çatışmaları azaltacak, insanlar arasındaki dayanışmayı yükseltecektir.

Empatinin insan ilişkilerinde işlevsel bir yönü bulunmaktadır. Empati insanlar arasında yakın ilişkilerin geliştirilebilmesi için anahtar bir role sahiptir. Empati insanların birbirlerine yaklaşmalarını ve dostluk geliştirmelerini olanaklı sağlar.

## A) KÜLTÜR VE EMPATİ KURMA DAVRANIŞI

Kültür en genel anlamda insanların yaşayış biçimleri ve kurmuş oldukları her tür ve biçimdeki ilişkiler olarak tanımlanabilir. Kültür insan yaşamını çepeçevre kuşatmaktadır. İnsanların düşünce ve davranış biçimlerine doğrudan etki etmektedir. Var olan kültürde, insanların birbirlerine karşı yaklaşımları içerisinde empatinin bulunup bulunmadığı ilişkilerin içerik boyutu ile ilgilidir.

Empati, bir insanın kendisini diğer insanın yerine koyması ve onun yaşantısını onun gözü ile girebilmeyi gerektiren bir yaklaşımı içerir. Empati kuran kişi, empati kurduğunda sanki diğer kişi imiş gibi olayı yaşama eğilimindedir. Empati kuran kişi, kendi benliğini ve kendi değerlerini bir yana bırakarak tüm çabası ile diğer insanı anlamaya çalışır. Empati kurmak yetenek, istek ve içtenlik gerektiren bir davranıştır.

İnsanların birbirlerine karşı geliştirdikleri empatik yaklaşım farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Bazen empati kendiliğinden olur. Bir insan, bazen hiçbir çaba göstermeden diğer insanın perspektifinden bakarak onun dünyasını deneyimlemeye başlar. Buna "otomatik

# AKADEMİK BAKIŞ

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi  
ISSN:1694 – 528X Sayı: 1 Ocak – 2004

İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi – Türk Dünyası Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü Celalabat – KIRGIZİSTAN

empati" adı verilmektedir. Bir annenin çocuğu ağladığında onu kucağına alıp ona yardım etmesi buna örnek olarak verilir. Bazen ise diğer insanın içinde bulunduğu durumu anlamak için aşırı bir çaba gösterilmesine karşın empati kurmada başarılı olunamaz. Empati kurmak isteyen kişi, diğer insanın görüş noktasından dünyaya bakmak istediğinde onun kafası karışır. (İckes, 1997, s. 311) Zihinsel çabayı ve bilişsel kapasitenin yeterli olması gerektiren anlama çabasına "kontrollü empati" adı verilir. Kontrollü empati diğer kişinin zihinsel dünyasındaki değişiklikleri yansıtmayı gerektirir. (İckes, 1997, s. 326)

Kültürel ve sosyal faktörler ( cinsiyet, ırk, kültürel farklılıklar ) duyguların nasıl ifade edileceği üzerinde bir etkiye sahiptir. (Stebnicki, 2000, s.13) Bazı toplumlarda insanlar duygularını rahatlıkla ifade edebilirken, bazı toplumlarda ise insanların duygularını gizlemeleri daha kabul görür bir davranış biçimidir. İnsanların duygularını ifade etmeleri ve dışa vurmalarının normal karşılanmadığı toplumlarda, insanların birbirlerine karşı geliştireceği empatik anlayışın önemi daha da artmaktadır. Bilindiği gibi duyguların insanların iç dünyalarında yaşaması çeşitli psikolojik rahatsızlıklara yol açmaktadır.

Kültürün insanlara bazı değerleri yüklediği ve bu değerlerin insanların yaşamlarında önemli bir yeri olduğu bilinmektedir. Hoffman'a göre kültürden alınan adalet ve sorumluluk değerleri, insanların empati kurma kapasitelerinin artmasını sağlayacaktır. (Stilwell, 2001, s.12)

Kültürel empati farklı kültüre sahip olan insanların birbirlerine karşı empatik anlayış geliştirmeleri anlamına gelir. Bazı çok kültürlü danışma teorisyenleri -Ponterotto, Bensesch, Ridley, Mendoza, Kanitz- , kültürel empatiyi, kültürel ve üniversal bir yetenek olarak tarif ederler. Bununla birlikte, diğer yazarlar -Hamilton, Usher, Pedersen- bu yaklaşımı empatiye gereğinden fazla güvendiği için eleştirmişlerdir. Çünkü empati kurmak bütün toplumlarda olumlu karşılanmamaktadır. Bazı kültürler içerisinde diğer insanların düşüncelerini ve kişisel dünyalarını anlamaya çalışmak bir saldırganlık ya da kişisel alana tecavüz olarak bakılmaktadır. (Stilwell, 2001, s.12) Dolayısı ile empati kurma davranışı kültürlere göre farklı anlamlar ifade etmektedir.

Hauser'e göre 'insanlar nihayetinde, davranışlarının doğru mu veya yanlış mı olduklarına karar verirken, içinde yaşadıkları toplumun geleneklerine dayanan bir değerlendirme yaparlar. (Hauser, 2000 ) Diğer insana karşı geliştirilecek olan empatik

# AKADEMİK BAKIŞ

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi  
ISSN:1694 – 528X Sayı: 1 Ocak – 2004

İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi – Türk Dünyası Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü Celalabat – KIRGIZİSTAN

anlayışta o insanın taşıdığı toplumsal değerleri anlayabilmek, empati kurmada başarıyı arttırıcı bir faktördür.

İngilizce'de empatiyi ifade etmek için, olaylara karşıdaki kişinin ayakkabılarını giyerek bakmanın gerektiğinin savunan bir deyiş bulunmaktadır. Kültürlerde bulunan bu tür motifler, o kültürdeki insanların empati kurmaya en azından bir yakınlık taşıdıkları anlamına gelebilir. (Dökmen, 1997, s.135)

Bir insanın davranışlarını anlayabilmek için o insanın perspektifinden olaylara bakmak gerekir. Bir kültürü anlayabilmek için ise o kültürün referanslarını kullanmak gerekir. Bu yapıldığında anlamsız ve tuhaf gözükten davranışlar normal görünür ve anlaşılır hale gelir. (Empathy, 2001)

Bir insanın kendine yabancı olan insana karşı empati kurması zordur. (Katz, 1963, s.6) Bu ise farklı kültürlerden olan insanların birbirlerine karşı empati kurmasının zorluğunu ifade etmektedir. Olaylara ve diğer insanlara karşı kişinin etnosentrik olarak yaklaşması kolaydır. Sosyal psikolojide yapılan araştırmalarda empati kurmada başarılı olamamanın nedenleri arasında olaylara etnosentrik olarak bakmak yer almaktadır. (Katz, 1963, s.21) Çünkü empati kurmak zahmetli bir iştir ve bir insan diğer insanın dünyasında ilerlemeye başladığında, her şey farklı görünür. Daha önce küçük görünen şeyler büyük görünür, görünen şeyler görünmez olur. (İckes, 1997, s. 312) Ancak empati kurulmadan da kültürler arası iletişimin gelişmesi olanaksız hale gelir.

İletişim içinde insanlar birbirlerine karşılıklı mesajlar gönderirler. İnsanların birbirlerine gönderdiği mesajlar; iki kişi tarafından aynı anlama gelen kelimeler, semboller ve mimikler kullanarak anlaşılır. Eğer empati kuran ve kurulan kişi arasında kelimeler, mimikler ve semboller aynı anlamı ifade etmiyorsa bu empatik iletişimi engeller. (Katz, 1963, s.33)

Yeryüzünde yaşayan pek çok kültüre sahip insanlar bulunmaktadır. Bu insanların kendi kültürlerine özgü dünyaları bulunmaktadır. Kültürel duyarlılık ise bu farklılıkların çatışmaya dönüşmesini ve bir iletişim ortamının yaratılmasını sağlayıcı özelliğe sahiptir. Kültürel duyarlılık için dikkat edilmesi gerekenler şu şekilde ifade edilebilir: (Devito, 1995, s. 104- 105)

" Kişinin kendisi ile diğer insan arasında bulunan kültürel farklılıklara dikkat etmesi gereklidir. Bir kişi kendisi ile diğer kişiyi benzer olarak gördüğünde ve kültürel farklılıkları

# AKADEMİK BAKIŞ

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi  
ISSN:1694 – 528X Sayı: 1 Ocak – 2004

İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi – Türk Dünyası Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü Celalabat – KIRGIZİSTAN

ihmal ettiğinde kendi yolunun daima doğru yol olduğunu savunacak ve diğer kişinin fikirlerini önemsemeyecektir.

" Aynı kelimeler kullanılsa dahi onlara kişilerin vereceği anlamların farklı olabileceğine dikkat edilmesi gerekir.

" Kültürel kurallara ve geleneklere saygısızlık etmekten kaçınılmalıdır. Her kültürün iletişim için kendi kuralları vardır ve bu kurallar neyin uygun olduğunu ve neyin uygun olmadığını belirler. Bazı kültürler içerisinde, saygıdan ötürü insanlar doğrudan göz kontağı kurmaktan kaçınırlar, diğer bir kültürde göz kontağının kurulmaması diğer insana karşı ilgisizliğin göstergesidir.

" Diğer insanı negatif olarak değerlendirmemeye özen göstermeye dikkat edilmelidir.

Kültürler arası iletişimde etkinliği sağlayabilmek için şunlar gerekmektedir: (Devito, 1995, s.105)

" Yeni fikirlere açık olmak ve insanlar arasındaki farklılıklara karşı hoşgörülü olmak.

" İletişim içerisindeki kültürden kaynaklanan farklılıklara karşı esnek olmak

" Diğer tutumlara, değerlere ve yapılan şeylere karşı toleranslı olmak gereklidir.

Empatinin tam olarak kurulması, kişilerin benzer kültürel ortamlardan gelmesi ile de ilişkilidir. (Smith, 1996, s.102) Aynı kültürden olan insanların birbirlerine karşı empatik anlayış geliştirmesinin, farklı kültürden olan insanların birbirlerine karşı empatik anlayış geliştirmesinden daha kolay olduğu söylenebilir.

## **B) EMPATİ KURMA İLE YARDIM ETME DAVRANIŞININ İLİŞKİSİ**

Yapılan araştırmalara göre, yardıma ihtiyacı olan kişilere, bu kişilere empati kuranlar, kurmayanlara oranla daha fazla yardımda bulunmaktadır. Bu sonuç, başkaları ile empati kuranların onlara yardım etme ihtimallerinin arttığını göstermektedir. Bu durumun nasıl gerçekleştiği konusunda başlıca iki kurumsal açıklama vardır. Bunlardan birincisine göre, sıkıntı içinde bulunan kişi ile empati kuran kişi, karşısındakinin durumunu anladığı için sıkıntı duyar ve bu sıkıntıyı gidermek yani kendini rahatlatmak için o kişiye yardımda bulunur. İkinci açıklama ise sıkıntıda bulunan kişi ile empati kurarak onun durumundan haberdar olan kişi, diğergam bir davranışta bulunarak, sıkıntısındaki kişiyi rahatlatmak amacıyla ona yardım eder. Yukarıdaki açıklamaların birincisine göre, yardım davranışının temelinde egoist bir güdü, ikincisine göre ise diğergam bir güdü bulunmaktadır. (Dökmen, 1997, s. 145)

# AKADEMİK BAKIŞ

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi  
ISSN:1694 – 528X Sayı: 1 Ocak – 2004

İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi – Türk Dünyası Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü Celalabat – KIRGIZİSTAN

Benzer bir şekilde Dovidio, yayınladığı makalesinde konuya şu şekilde yaklaşmıştır: Bir insanın diğer insana empati duymasının bir nedeni iki türlü olabilir. Bunlardan birincisi; Bir insanın, hoş olmayan durumu yaşayan kişinin (örneğin acı çeken ya da üzülen bir kişinin ) o durumundan etkilenerek kendisini de rahatsız hissetmesi ve diğer insana yardım etme yolu ile, kendisini bu istenmeyen durumdan kurtarmasıdır. Burada yapılan yardım davranışında yardım eden kişinin asıl amacı kendisini rahatlatmaktır. Bu yardım etme davranışının arkasında egoistik bir güdü bulunmaktadır. İkincisi; Bunun tersi olan alturistik (kendinden önce başkalarını düşünmeye dayanan yaklaşım biçimi, bu yaklaşımı sergileyen kişi geçici olarak diğer insanın durumunu kendi durumundan daha fazla önemser) güdülü empatinin asıl amacı ise diğer kişiye yardım ederek onun durumunun iyileşmesinin sağlamaktır. (Dovidio, 2000)

Yardım davranışının temelinde egoistik bir güdü mü yoksa diğergam bir güdü mü bulunduğu konusunu açıklığa kavuşturmak amacıyla çeşitli araştırmalar yapılmakta ve kuramsal düzeyde tartışmalar sürdürülmektedir. Eğer empatik yardım davranışının temelinde iki güdü birlikte yer alıyorsa bunlardan birincisi kişinin ruh sağlığını korumaya ikincisi de toplumsal değerleri sürdürmeye yaradığı ifade edilebilir. (Dökmen, 1997, s.145)

Yine bir görüşe göre empati kurabilen insanlarda yardım etme davranışı kendiliğinden doğar. (Schultz, 2001, s.13) Bir insanın kendisini diğer insanın yerine koyması ve onun perspektifinden olaylara bakması yardım etme davranışını doğurur. (İckes, 1997, s. 314) Empati kişiyi bazen diğer insana karşı sempati duymaya ve yardımsever olmaya götürür ve bunun sonucunda alturistik davranış sergilenir. Empati, bazen diğer insanlar olumsuz duygular hissettiğinde bu duygulardan o kişinin kurtulmasında yardımcı olan bir faktör olarak ortaya çıkar. Empati alturistik davranışın temelini oluşturur. (Statland, 1971, s.12)

Alturizm (kendinden daha fazla başkalarını düşünme) hipotezinin öngördüğüne göre, yardım etme davranışı hem 'egoistik' hem de 'alturistik' bir güdüyü taşıyabilir. Kendini sıkıntı içindeki kişinin yerine koymak bizi empati kurmaya götürür ve bir alturistik güdü bunu sağlar. Empati diğer kişinin rolüne girerek diğer kişiyi rahatlatmak olarak tanımlanır. Bunun zıttında ise, eğer diğer kişinin rolü alınmazsa, empati gerçekleşmeyecektir ve egoistik güdü hakim olacaktır. Bununla birlikte her iki motive de yardım etme davranışına yol açabilir. 'Alturizm'in sağladığı yardım davranışının, kişinin kendisine yarar getirip getirmeyeceği

# AKADEMİK BAKIŞ

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi  
ISSN:1694 – 528X Sayı: 1 Ocak – 2004

İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi – Türk Dünyası Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü Celalabat – KIRGIZİSTAN

belirli değildir, egoizmin sağladığı yardım davranışı ise ya ödül almak için ya da cezadan kaçınılması için yapılmaktadır. (Schultz, 2001, s.15)

Shotland'ın öne sürdüğü görüşe göre yardım etme eğilimi diğer insan için olmasından daha fazla, kişinin kendisini rahatlatması içindir. Araştırmalar gösteriyor ki karakter özelliği olarak yüksek derecede sempati ya da empati (diğer kişinin duygularını ve yaşadıklarını gözlemleyebilme özelliği) gösterebilen kişiler ve duygusal anlayış gösterebilen kişiler diğer kişinin ihtiyaçlarına cevap verebilme ihtimali muhtemelen daha fazla olan kişilerdir. (Feldman, 1996, s. 435-436)

Kişinin yardım etme ya da etmemesini belirleyen bir faktör de şu şekilde açıklanabilir: Bir kişi yardıma ihtiyacı olan birisini görüyor. O anda bu durumu gören kişinin içsel durumu iyi olursa (mutlu, rahat, stressiz vs.) bu insan muhtemelen diğer kişiye yardım edecektir. (Feldman, 1996, s. 435-436) Bir kişinin diğer kişiye yardım edebilmesi için kendisinin olumlu bir psikolojik durumda olması önemli bir faktördür. Bir insan empati kurduğunda kendi ihtiyaçlarını tamamen bırakmış değildir, fakat bunu disipline etmiştir. (Katz, 1963, s.9) Bununla birlikte empati sayesinde insanlar kendilerine de yardım edebilirler. Bir insanın kendisi ve diğer insanlar için empati kurabilmesi, kendi kendine zarar veren düşüncelerden ve yanlış fikre dayanan inançlardan kurtulmasını sağlar. (Cooney, 1999)

Psikoterapi alanında hastalara yardım amacı ile empati şu şekilde kullanılmaktadır:

Dawes'a göre, terapi insanlara yardım eder ve empati kurabilen terapistler, kurmayanlara göre daha başarılıdırlar. (Barnes, 2001) Psikoterapinin pek çok biçimi, terapist yada danışmanın rolü üzerinde empatinin bazı düzeylerde kullanılmasını gerektirir. Hasta odaklı terapi, Carl Rogers öncülüğünde psikoterapi içerisine yerleştirilmiştir. Bu yaklaşımın öngörüsüne göre; hastanın dış görünüşüne bakmak yerine, hasta odaklı terapist onun iç dünyasını anlamaya çalışır. Her bir terapi oturumunda, Rogers'in deyimi ile; terapist, aktif dinleme yolu ile hastasının söylediklerine, onun perspektifinden bakarak ve dikkat göstererek, hislerine duyarlılıkla yaklaşarak 'tam empatik anlama'yı gösterir. Terapist tüm iyi dinleyicilerin sahip olduğu genel tutumlara sahiptir. Hastası ile göz kontağını sık sık kullanır, anlaştığında veya anladığında başını sallar ve genel olarak onu dikkatli bir şekilde dinlediğini gösterir. (Gale Encyclopedia of Psychology, 2001)

Hasta odaklı terapistin empati kurduğunu gösterebilmesi için yegane yol hastasının kendisine söylediklerini ona geri iletmesidir. Terapist bunu hastasının söylediklerinin

# AKADEMİK BAKIŞ

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi  
ISSN:1694 – 528X Sayı: 1 Ocak – 2004

İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi – Türk Dünyası Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü Celalabat – KIRGIZİSTAN

özetlenmesi ya da başka sözcükleri kullanarak açıklaması yolu ile yapar. Bu teknik terapistin hastasının söylediklerini doğru bir şekilde anlayıp anlamadığını kontrol etmesini sağlar. Terapistin onun sahip olduğu düşünce ve hisleri duyması, hastasının kendini tanımasına ve anlamasına yardım edebilir. Hasta odaklı terapi içerisinde ki terapik çalışmanın önemli bir kısmını empati oluşturur. Empati hastanın kendisine yardım edilmesi yolu ile kendisini daha iyi hissetmesini sağlar, kendi problemleri ile aktif bir şekilde uğraşmak için güç verir ve kişinin kendine güveninin gelişmesini sağlar. (Gale Encyclopedia of Psychology, 2001 ) Bununla birlikte empati, terapist-hasta ilişkisinin en önemli bileşeninin oluşturur. (Guttman, 2000, p.12)

Tavsiyede bulunmak için, öncelikli amaç olarak duyguların sözlü ifadesine değer veren danışman, muhtemelen onların kültürel değerlerini öğrenecektir. Kültürel değerlere önem vererek empatiyi kullanama yeteneği, iyileştirici ilişkileri hızlandıracak ve pozitif sonuçları arttıracaktır. (Guttman, 2000, p.13) Danışmanın, hastasının duygularını ifade ederken, onun sahip olduğu kültürel ve sosyal normlarından haberdar olması kritik bir önem taşır ve farklı kültürel kimlik ve dünya görüşüne sahip olan kişilerle çalışmasında kritik bir rol oynar. (Guttman, 2000, p.15)

## **C) GÜNLÜK YAŞAMDA EMPATİNİN ÖNEMİ VE EMPATİ İLE İLGİLİ DEĞİŞKENLER**

Terapi/ danışma ortamlarının yanı sıra günlük yaşamın hemen her kesiminde empatik anlayış, insanları birbirine yaklaştırma iletişimi kolaylaştırma özelliğine sahiptir. İnsanlar kendileri ile empati kurulduğunda anlaşıldıklarını ve kendilerine önem verildiklerini hissederler. Diğer insanlar tarafından anlaşılacak kişiyi rahatlatır ve kendisini daha rahat hissetmesini sağlar.

Empati, duygusal, entelektüel ve pratiği olan bir meziyettir. O en düşük düzeyde kurulduğunda bile ve en etkisiz uygulamada bile çok iyi tesirler gösterebilir. Eğer insanlar empatik olabilirlerse, farklı insanlar olurlar. Böylece insanların kendileri ile ve diğerleri ile ilişkileri gelişir. (Bellous, 2001)

Diğerinin ne istediğini anlamak yalnızca insanlara özgü bir davranış biçimidir. Diğer insanların düşüncelerini ve hislerini önemsemek yalnızca insanlara özgü bir davranıştır. (Whiteley, 2001) Empati Batson'a göre diğer kişiyi doğru olarak kavrama yolu ile verilen diğer kişi odaklı cevaptır. (Wispe, 1991, s.97)

# AKADEMİK BAKIŞ

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi  
ISSN:1694 – 528X Sayı: 1 Ocak – 2004

İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi – Türk Dünyası Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü Celalabat – KIRGIZİSTAN

Beden dilinin öğrenilmesi empatik ilişki kurulmasında bir köprü rolü görür. (Tamisari, 2000, s.13) Bununla birlikte bir insanın davranışlarının diğerini nasıl etkilediğini bilmek için empati kurmak gerekmektedir. (Hauser, 2000)

Empati kurmak, kişilerin kendilerine karşı yapılan kötü davranışları affetmesini sağlar. Yapılan olumsuz davranış sonucunda incinen insan empati kurarak bu incinmişliğin olumsuz etkilerini üzerinden atabilir. (Empathy Helps..., 2000)

Empati yalnızca diğer kişinin duygularını anlamaya dayanmaz, bununla birlikte bir insanın kendisini diğer insanın yerine koyması ve onun içinde bulunduğu duruma uygun karşılıklar verebilmeyi de gerektirir. (Healtyplace, 2001)

Empati diğer kişi ile iletişim kurulmazsa çok fazla bir anlam ifade etmez. (Devito, 1995, s.108) Araştırmalara göre empati kurma becerisi ile işbirliği arasında ilişki vardır. Empatinin kişiler arası iletişimi kolaylaştırdığı bilindiği için, empatik becerileri arttırmak amacıyla çeşitli meslek mensuplarına empati eğitimi verilmektedir. Örneğin hekimlere, hekim adaylarına, ticaret ile uğraşanlara, satış elemanlarına, öğretmenlere, yöneticilere, sosyal çalışmacılara (social workers), psikiyatristlere, psikologlara ve danışmanlara empati becerilerini arttırmak amacıyla empati eğitimi verilmektedir. Empati hemşire-hasta ilişkilerinde önemli bir rol oynamaktadır.

Hemşirelik mesleği içerisinde empati kullanılmaktadır. Bu konuda hemşirelere eğitimler verilmektedir. (Alligood, 2001) Danışmanlar ve terapistler muhtemelen empatinin en dikkatli ve en disipline edilmiş kullanıcılarıdır. (Katz, 1963, s.12-13) Bununla birlikte verilen empati eğitiminin olumlu sonuçlar doğurduğu görülmektedir.

Empati kurabilme yeteneğine sahip olan kişiler, empati kuramayanlara göre arkadaşlık ilişkileri geliştirmede daha başarılı olurlar, diğer insanlarla iyi geçinirler, daha az kavga ederler ve daha fazla paylaşırlar. (Baker, 2000) Empati kurmayan insanlar diğer insanların duygularına önem vermezler. (Huneryarger, 1967, s.724) Ayrıca empati geliştirmek agresif davranışların azalmasını sağlar. (Roots of empathy, 2001)

Bir insan diğer insana saldırgan davranışlarda bulunduğu ya da eleştirdiğinde, diğer insan şu davranışlardan birisini sergileyebilir: a- Üzülebilir (oradan uzaklaşabilir, kendisini saklayabilir, diğer kişiden sakınır) b- Çılgınca davranışlarda bulunabilir (kavga edebilir, eleştirilere karşı kendisini hararetle savunabilir) c- Memnun olabilir (empati

# AKADEMİK BAKIŞ

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi  
ISSN:1694 – 528X Sayı: 1 Ocak – 2004

İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi – Türk Dünyası Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü Celalabat – KIRGIZİSTAN

kurabilir, anlayana kadar soru sorar, diğer kişinin ne söylemeye çalıştığına dikkat eder.) (Bellous, 2001)

Yapılan araştırmalara göre, kaygı, depresyon, çocukları ihmal ve istismar etme ve saldırganlık ile empati kurma arasında negatif bir ilişki vardır. Yani kaygılı ve depresyon düzeyleri yüksek olanların muhtemelen ilgileri kendilerine yönelik olduğu için başka insanların iç dünyasına ilgi göstermeleri ihtimali düşüktür. Yine, çocuklara kötü davranan ya da genelde saldırgan olan kişilerin, çevrelerindeki insanlarla empati kurma ihtimalleri düşüktür. (Dökmen, 1997, 146)

Çocuklar için hikayeler, oyunlar ve filmler onların empati kurma becerilerini kuvvetlendirir. (O'malley, 1999 ) Hoffman'ın teorisinin varsayımına göre çocuklar iki yaşından itibaren kendi içsel durumlarını ve diğer kişinin içsel durumunun farklı olduğunu anlama kapasitesine ulaşıyorlar ve diğer kişinin çektiği sıkıntılara karşın empatik bir yaklaşım sergileyebiliyorlar. Bununla birlikte çocukların yaşları ilerledikçe empati kurabilme yetenekleri artmaktadır. (Eisenberg, 2000, s.13)

Araştırmalara göre empatinin kendini açma, toplumsallaşma, sosyal duyarlılık ve topluma uyum ile pozitif ilişkisi vardır. Yani diğer insanlara duygu ve düşüncelerini iyi ifade edebilen, topluma uyumlu ve sosyal duyarlılığı yüksek olan kişiler aynı zamanda empati kurma becerisine de sahiptirler.

Ayrıca duygusal empati (bir insanın diğer insanın hislerini doğru olarak anlayabilmesi) tutum ve davranışların olumlu ve istenilen yönde değişmesine yol açabilir. (Walter, 1999, s.6) Bununla beraber bir kişinin duygularını bir diğer kişi ile paylaşması empatinin kurulmasına önemli katkılar yapar. (Devito, 1995, s.454)

Empati kurmak ilişkilerde gerekli olan zihinsel ve duygusal ortamın yaratılmasını sağlar. Empati kurmak diğer kişinin yabancı olunan yaşantısını anlamayı sağlar. (Bellous, 2001) Empati kurmak bir kişinin zihinsel gücünün sınırlarını genişletir. Empati kuran kişi diğer insanları önyargı ile değerlendirmez. (Katz, 1963, s.16)

Günlük hayatın içerisinde insanlar bazen saldırgan davranışlar içerisinde bulunabilirler, saldırganca konuşabilirler. Yanında bulunan kişinin bu şekilde davrandığını gören insan, onunla ilişkisinde empati kurduğu takdirde; saldırgan kişinin davranışlarında bir yumuşama gerçekleşir ve saldırgan kişi kendisine empatik yaklaşan kişiye karşı olumlu duygular besler. (Duncan, 1998)

# AKADEMİK BAKIŞ

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi  
ISSN:1694 – 528X Sayı: 1 Ocak – 2004

İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi – Türk Dünyası Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü Celalabat – KIRGIZİSTAN

Eğer insanlar kendi duygularını kontrol edebilselerdi ve kendi duygusal ihtiyaçlarını yeterince karşılayabilselerdi, empati kurabilme yeteneğine sahip olmak o kadar da önemli olmayacaktı. (Eisenberg, 2000, s.14) Bununla birlikte insanların önemli bir kısmı bu yetkinliğe sahip değildirler ve bu insanların kendileri ile empati kurulmasına yoğun bir ihtiyaç içindedirler. Çünkü bu insanlar olumsuz duyguları yoğun bir şekilde deneyimlemektedirler. Eğer başarılı bir şekilde diğer insanla empati kurulabilirse, bu o insanın önemli ölçüde rahatlamasına yol açacaktır. Ama bilindiği üzere empati kurabilmek, eğer bir kişi çocukluk yaşantısından itibaren kendisine empatik yaklaşılmamış ise oldukça zordur, bilinçli ve uzun bir çabayı gerektirmektedir.

Empati kurmada başarıyı arttıran etkenlerden birisi, diğer insanın içinde bulunduğu duruma benzer bir durum yaşamış olmaktır. (McMahon, 1997, s.106) Örneğin daha önceden derslerinde kötü bir not alan ve buna üzülen insan, derslerinde kötü not almasından dolayı üzülen bir kişiye karşı empati kurarken başarılı olma ihtimali yüksektir.

Yapılan araştırmalara göre şu faaliyetler empati kurma becerisini geliştirmektedir: (Cotton, 2001):

" Kişiler arası empatik cevap verme ve anlama eğitimi verme: Öğrencilere empatiyi nasıl geliştirecekleri, kendisinin ve diğerinin duygularını nasıl tanıyacağı, empatik kavrama yeteneğini nasıl geliştireceği ve diğer kişi ile nasıl olumlu ilişkiler kuracağını eğitiminin verilmesidir.

" Model olma: Özellikle anne-babalar, öğretmenler vb. çocukların hayatında önemli yere sahip olan kişilerin model olma davranışları ile çocuklarda empatik anlayışa yatkınlık gelişir.

" Birisinin hissettiklerine öncelikle odaklanmak: Diğer kişinin perspektifinden bakma yeteneğinin artırılması, en önemlisi onların hissettiklere karşı -çeşitli hislere ve hislerin çeşitli durumlarına -odaklanmasıdır.

" Kişinin kendisi ve diğeri arasındaki benzerliklere odaklanması.

" Rol alma ve rol oynama: Kişileri kendilerini diğer insanın yerine koyarak onlar gibi hareket etmeleri ve hissetmelerinin sağlanması

" Diğer kişinin perspektifini kavramanın ve hayal etmenin uygulamaları: Sürekli uygulama bir kere yapmaktan daha etkilidir. Pek çok insan için -gençler de dahil- diğer kişinin perspektifinden dünyaya bakma yeteneği kolayca kazanılamaz. Devamlı egzersizler empatinin niteliğini artırır.

## D) YARGILAMA VE EMPATİ

Yargılama bir insanın diğer insanı olumlu ya da olumsuz bir şekilde değerlendirmesidir. Yargılayan kişi kendisini, diğerini değerlendirme hakkını kendisinde görenek, kendisini diğer kişiden üstün bir yere koyar. Yargılanan kişi, kendisinin diğer insan tarafından değerlendirildiğini düşünerek rahatsız olabilir.

Yargılayan insan olaylara diğerlerinin gözüyle bakamaz. Sadece kendi perspektifi ile olaylara yaklaşır. Bu davranış ile insanlara yaklaşan kişinin kuracağı iletişimin çatışma doğurması muhtemeldir. Empati kişinin kendi perspektifinden çıkması ile başlar. Empati kişinin kendi kişisel değerlerini bir kenara bırakarak, tamamen diğerinin beklentilerini gerçekleştirme anlamına gelmemektedir. Empati kuran kişi karşısındaki insanı kendi düşüncelerine göre yargılamayı bir kenara bırakarak diğer insanın duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışır. Empati kuran kişi karşısındaki kişiyi bir birey olarak görür ve onu bir bütün olarak kabul eder.

Yargılama kontrol edilemeyen ve katlanılamayan bir düşmanlık yaratması muhtemeldir. Bu yargılamanın doğasında vardır. Yargılama, yargılayan ve yargılanan arasında bir mesafe yaratır. Yargılama insanlar arası ilişkilerde soğukluk yaratır. Bilindiği gibi insanlar çok az anlamaya çalışırlar veya hiç anlamaya çalışmazlar. Yargılayan kişiler olaylara diğerlerinin perspektifinden bakamaz. (Stephan, 1999 s.4). İnsanların kuvvetli yargıları, onların empati kurmasını engeller. (Wasserman, 2001) Yargılayan kişiler, aralarında çıkan sorunları çözmek bir yana, sorunu daha da içinden çıkılmaz bir hale getirebilirler. Ayrıca bir insan hakkında bir yargıda bulunmadan önce empati kurulması, o insan hakkında varılan yargının daha gerçekçi olmasını sağlar ve ilişkilerin sağlam temellerini atar. (Doing The Right Thing, 1998)

Empatinin genelde düşmanlık gibi bir durum yaratması söz konusu değildir. Bununla birlikte empati yargılamanın zıttıdır. Empati olumlu duygusal ortam yaratır ve ilişkileri olumlu yönde besler. Ayrıca empatinin var olan düşmanlıkların ortadan kalkmasında da önemli bir payı bulunur. (Stephan, 1999 s.5). Bununla birlikte empatik dinleme yeteneğine sahip olan insanlar, dikkatlerini diğer kişilere verirler, onların sözlerini kesmezler, onları yargılamazlar ve değerlendirmezler. Bunun sonucunda, hem dinleyen için hem de konuşan için ilişkilerinde duygusal yakınlık oluşur ve bu da karşılıklı ilişkilerin iyileşmesini sağlar. (Empathy and Listening, 2001)

# AKADEMİK BAKIŞ

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi  
ISSN:1694 – 528X Sayı: 1 Ocak – 2004

İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi – Türk Dünyası Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü Celalabat – KIRGIZİSTAN

Bir insanı empati yolu ile anlamaya çalışırken "diğer kişide neyin yanlış olduğunu karşıdaki insana söylemek" ve "diğer insanın neden böyle yaptığını ona söylemek" doğru bir empatik anlama için yapılması gerekenlerin tam zıttıdır. Doğru ve tam bir empatik anlama için diğer insanın kendi özel dünyası üzerinden temellenerek onu anlamaya çalışmak gerekir. (Empathy, 2001)

Yargılayıcı ya da değerlendirici iletişim, diğer kişiyi savunucu tutum sergilemeye götürür, onun problemlerinden kaçınmasına yol açar, değerlendiren ve değerlendirilen arasında engeller inşa eder. (Devito, 1995, s.109)

## SONUÇ

Empati kurmak kolay kazanılabilecek bir yetenek değildir. Üzerinde çalışılması ve geliştirilmesi gerekmektedir. Empati kurmanın kişisel bir alışkanlık olmaması durumunda empati kurma işlemi daha da zorlaşmaktadır.

Ayrıca empati kurmak bir insanın bilmediği bir dünyada yaşamaya başlaması anlamına gelir. Her şeyin yabancı olduğu bir ortamda, empati kurma işlemi daha da zorlaşmaktadır. Empati kuran kişinin kendinden farklı değerlere sahip olan insanlara karşı açık olmaması, empati kurmanın önünde önemli bir engeldir. Empati kuran kişinin kendi değerlerini önemsemesi ve değerleri doğrultusunda düşünmesi de empati kurmanın önünde bir engeldir.

Empati kuran kişi bir şekilde diğer insana yardım etme imkanına da kavuşmuş olur. Empati kurmadan diğer insana yardım etme çabası sonuçsuz kalabilir. Bir insana yardım etmek için ilk önce ona empati kurmak, daha sonra o kişiden yardım isteği geldikten sonra ona yardım etmek gerekmektedir. Bir insana empati kurmak ile onu yargılamak arasında zıt bir ilişki bulunmaktadır. Diğer insan tarafından yargılandığını düşünen kişi, kendisini o insandan uzaklaştırmaya çaba gösterir. Diğer insanın kendisine karşı empatik anlayış sergilediğini anlayan kişi ise diğer insana kendisini daha yakın hisseder.

# AKADEMİK BAKIŞ

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi  
ISSN:1694 – 528X Sayı: 1 Ocak – 2004

İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi – Türk Dünyası Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü Celalabat – KIRGIZİSTAN

## YARARLANILAN KAYNAKLAR

1. Alligood, Martha Raile, Rn The University Of Tennessee, Knoxville ,College Of Nursing 1200 Volunteer Blvd. Knoxville , 2001 [www.lyrics.com](http://www.lyrics.com).
2. Barnes, Allison And Thagard, Paul, Empathy And Analogy, Waterloo, Ontario, N2L 3G1, University Of Waterloo, Philosophy Department, [www.cogsci.uwaterloo.ca/articles/pages/empathy.html](http://www.cogsci.uwaterloo.ca/articles/pages/empathy.html) , 2001
3. Baker-Webber, Pamela, The Wellesley Centers For Women,: February 18, 2000,[www.lyrics.com](http://www.lyrics.com)
4. Bellous, J, B, Considering Empathy Some Preliminary Definition, <http://www.mcmaster.ca/mjtm/bellous1.htm>, 2001
5. Cooney, Lisa, Hypnotherapy And Sexual Offenders: The First Steps Towards Empathy And Healing. Journal Of Heart Centered Therapies, 1999 Wellness Institute,In Association With The Gale Group And Looksmart. 2000 Gale Group, Spring, 1999
6. Cotton, Kathleen, Developing, Empathy In Children And Youth , School Improvement Research Series, (Sirs), , :[www.lyrics.com](http://www.lyrics.com), 2001
7. Devito, Joseph A. , The Interpersonal Communication Book, Harper Colins College Publishers, Seventh Edition, 1995
8. Doing The Right Thing, <http://www.about.com.tr>., September 2, 1999
9. Dovidio, J., Prosocial Behavior And Empathy, In Adulthood ,Colgate University, Hamilton, New York, Usa Elsevier Science Ltd. All Rights Reserved. © 2000
10. Doing The Right Thing (Book Review), , Internet: <http://www.about.com.tr>. Dateline: September 2, 1998
11. Dökmen,Üstün, İletişim Çatışmaları Ve Empati, Sistem Yayıncılık,14. Baskı Mayıs 1997
12. Duncan, Lauren E., Gender Role Socialization And Male-On-Male Vs. Female-On-Male Child Sexual Abuse,Sex Roles: A Journal Of Research,, 1998 Plenum Publishing Corporation, In Association With The Gale Group And Looksmart. 2000 Gale Group, Nov, 1998

# AKADEMİK BAKIŞ

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi  
ISSN:1694 – 528X Sayı: 1 Ocak – 2004

İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi – Türk Dünyası Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü Celalabat – KIRGIZİSTAN

13. Eisenberg, Nancy, Emotion, Regulation, And Moral Development. Annual Review Of Psychology , 2000 Annual Reviews, Inc. In Association With The Gale Group And Looksmart. 2000 Gale Group, Annual, 2000

14. Empathy And Listening Skills  
<http://pub32.ezboard.com/bempathyandgoodrelationships>, 2001

15. Empathy, Gale Encyclopedia of Psychology, 2nd ed. Gale Group, 2001

16. Empathy, Erişim Adresi:  
<Http://Users.Powernet.Co.Uk/Bapca/Training/Empathy.Htm> Erişim Tarihi: 24.9.2001

17. Empathy Helps People Forgive And Forget.April, Society Forthe Advancement Of Education, 2000

18. Feldman, Robert S., Understanding Psychology, Mc Graw- Hill, İnc Printed United States Of America, Fourt Edition, 1996

19. Guttman, Herta A., Empathy In Families Of Women With Borderline Personality Disorder, Anorexia Nervosa, And A Control Group Family Process, Fall, 2000

20. Hauser ,Marc D., Morals, Apes, And Us.Discover, 2000 Discover,In Association With The Gale Group And Looksmart. 2000 Gale Group, Feb, 2000

21. Healthyplace Inc. <http://www.healtyplace.com> ,24.9.2001

22. Huneryager, S.G. And Heckman , I.L , Human Relation In Management, By South-Western Publishing Company, Library Of Congress Catolog Card Number : 67- 10071 H267, Printed In United States Of America, Copright 1967

23. Ickes, William , Empathic Accuracy, The Guilford Press, A Division Of Guilford Publications, İnc. 72 Spring Street, New York, Ny, 10012, 1997

24. Katz, Robert L., Empathy, Its Nature And Uses, The Free Press Of Glencoe, A Division Of The Macmillan Company, Printed In The United States America, 1963

25. Lauren , Wispe A Division Of Plenum Publishing Corporation Plenum Press University Of Oklohama New York, 1991

26. McMahan,Susanna, Terapistim Yanımnda, İlhan Yayınevi, Astroloji/Psikoloji:5, Çeviren: Nilüfer Kavalalı, 2. Baskı, 1997

27. O'malley, William J. Teaching Empathy.(How Young People Lack Empathy And Can Gain It),America , Internet: [www.findarticles.com](http://www.findarticles.com), April 10, 1999

# AKADEMİK BAKIŞ

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi

ISSN:1694 – 528X

Sayı: 1

Ocak – 2004

İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi – Türk Dünyası Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü Celalabat – KIRGIZİSTAN

28. Pamela Baker-Webber, The Wellesley Centers For Women,: February 18, 2000, [www.lyrics.com](http://www.lyrics.com)
29. Roots Of Empathy, [www.edu.pe.ca/cardigan/classof/20002001/grade5-6/roots\\_of\\_empathy.htm](http://www.edu.pe.ca/cardigan/classof/20002001/grade5-6/roots_of_empathy.htm)
30. Schultz, P. Wesley, Empathizing With Nature: The Effects Of Perspective Taking On Concern For Environmental Issues.(Statistical Data Included) Journal Of Social Issues, 2000 Plenum Publishing Corporation, In Association With The Gale Group And Looksmart. Gale Group Fall, 2001
31. Stebnicki, Mark A. , Stress And Grief Reactions Among Rehabilitation Professionals: Dealing Effectively With Empathy Fatigue. Journal Of Rehabilitation, Jan-March, 2000
32. Stilwell, Barbara M., Empathy And Moral Development: Implications For Caring And Justice Journal Of The American Academy Of Child And Adolescent Psychiatry, 2001 Lippincott/Williams & Wilkins,In Association With The Gale Group And Looksmart. 2001 Gale Group May, 2001
33. Smith, Henry Clay, sensitivity to people, Mcgraw- Hill Book Company/, New York/ St louis, Mc. Grow- Hill, inc. Michigan state University, 1996
34. Stephan, Walter G.,The Role Of Empathy In Improving Intergroup Relations. Journal Of Social Issues Winter, 1999
35. Stotland, Ezra, Sherman, Stanley E. , Shaver, Kelly G. , Empathy And Birth Order, Some Experimental Explorations, International Standart Book Number 0-8032-0797-2, University Of Nebraska Press, 1971
36. Tamisari ,Franca, The Meaning Of The Steps Is In Between: Dancing And The Curse Of Compliments, Anthropology, The University Of Sydney Australian Journal Of Anthropology, Vol. 11 Issue 3,.Top Of Form 1, 2000
37. Whiteley, Philip, The Human Face Of It.(Industry Trend Or Event), 2001 Reed Elsevier Business Publishing, Ltd.In Association With The Gale Group And Looksmart. 2001 Gale Group April 12, 2001
38. Wasserman, Debra Empathy And Justice.(Brief Article), Vegetarian Journal, İnternet: [www.findarticles.com](http://www.findarticles.com). Jan, 2001