



İzmir Özel Türk Koleji

## DİĞERİNİN GÖZÜNDEN HAYATA BAKABİLMEK

Duygusal zeka dediğimiz kavramın bir ayağını oluşturan empati, 21. yüzyılın en kritik becerilerinden biri olarak gösteriliyor ve gerek özel hayatta gerek iş hayatında “iyi ile müthiş” arasındaki farkı yaratan yetenek olduğunun altı çiziliyor.

Bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine “**empati**” adı verilir. (Rogers, 1970 ve 1983, çev. Akkoyun)



**Empati, üç temel ögeden oluşmaktadır.**

- 1- Empati kuracak kişi, kendisini karşısındakinin yerine koymalı, olayları onun bakış açısıyla bakmalıdır. Eğer bir insanı anlamak istiyorsak, dünyaya onun bakış tarzıyla bakmalı, olayları onun gibi algılamaya ve yaşamaya çalışmalıyız. Bunu gerçekleştirmek için de empati kurmak istediğimiz kişinin rolüne girmeli, onun yerine geçerek adeta olaylara onun gözlüklerinin gerisinden bakmalıyız. Karşımızdaki kişinin rolüne girerek empati kurduğumuzda, o kişinin rolünde kısa bir süre kalmalı, daha sonra bu rolden çıkarak kendi yerimize geçebilmeliyiz. Aksi halde empati kurmuş sayılmayız.
- 2- Empati kurmuş sayılmamız için, karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamamız gereklidir. Karşımızdakinin yalnızca duygularını ya da yalnızca düşüncelerini anlamış olmak yeterli değildir.
- 3- Empati tanımındaki son öge ise, empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışın, karşındaki kişiye iletilmesi davranışdır. Karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini tam olarak anlasak bile, eğer anladığımızı ona ifade etmezsek empati kurma sürecini tamamlamış sayılmayız.

Karşımızdaki insanlara **empatik tepki vermenin başlıca iki yolu** vardır:

- Yüzümüzü/bedenimizi kullanarak onu anladığımızı ifade etmek,
- Sözlü olarak onu anladığımızı ifade etmek.

Empatik tepki vermenin en etkili yolu, bu ikisini birlikte kullanmaktır.



İzmir Özel Türk Koleji

## Empati neden çok önemli?

Empati sahibi olmak daha iyi insan ilişkileri kurmayı, daha bir takım oyuncusu olmayı, dünyaya daha zengin bir bakış açısından bakmayı sağlıyor. Başkalarının neyi neden yaptığını anlayabilen kişi, negatif durumlarla baş etmede de daha başarılı oluyor. Bunlar, işverenlerin de günümüz dünyasında aradığı temel özellikler. Empatinin iş dünyasında önem taşımasının bir diğer nedeni de, insanların ihtiyaçlarını anlayabilmek ve buna göre ürün ve hizmetler tasarlayabilmek için başlıca kural olması.

Empati aynı zamanda cesareti de körüklüyor. Yakın dönemde 11-13 yaşları arasında 900 çocukla yapılan bir araştırmada (Abbot, N. & Cameron, L. (2014), araştırmacılar empati düzeyi yüksek olan çocukların, başka birine yöneltilen zorba davranışa karşı harekete geçme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiş. Bu tür "kurtarma" davranışı gösteren kişilerin aileleriyle yapılan bir araştırmada, anne ya da babadan en az birinin çevrede yardımsever bir insan olarak tanındığı görülmüş. Buradan çıkan sonuç; Birçok davranışta olduğu gibi, empatinin gelişmesinde de aile çok güçlü bir model teşkil ediyor olması.



iyi

Araştırmalara göre empatinin, kendini açma, toplumsallaşma, sosyal duyarlılık ve topluma uyum ile pozitif ilişkisi vardır (Chlopan ve diğ., 1985; Brems, 1988). Yani, diğer insanlara kişisel duygu ve düşüncelerini iyi ifade edebilen, topluma uyumlu ve sosyal duyarlılığı yüksek olan kişiler aynı zamanda empati kurma becerisine de sahiptirler.

Yine araştırmalara göre kaygı, depresyon, çocukları ihmal ve istismar etme ve saldırganlık ile empati kurma arasında negatif ilişki vardır (Chlopan, ve diğ., 1985; Brems, 1988). Yani kaygılı veya depresyon düzeyi yüksek olanların -muhtemelen ilgileri kendilerine yönelik olduğu için- başka insanların iç dünyalarına ilgi göstermeleri ve onlarla empati kurmaları ihtimali düşüktür.

Sadece kendimize değil de başkalarının da problemlerine odaklandığımızda, sorun ettiğimiz şeylerin aslında o kadar da sorun olmadığını keşfedebiliriz, bu da hayata karşı daha güçlü durmamızı, daha geniş bir açıdan bakmamızı ve daha faydalı işler yapmamızı sağlayabilir.

Empati, sadece kendisiyle empati kurulana yararı olan bir etkinlik değildir. Empati, empatiyi kuran kişi için de önemlidir. Empatik becerileri ve eğilimleri yüksek olan, bu yüzden de diğer insanlara yardım eden kişilerin, çevreleri tarafından sevilme ihtimalleri artmaktadır. Bell ve Hail (1954) yaptıkları araştırmada, liderlik özelliğine sahip kişilerin empati kurma becerilerinin yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Araştırmalara göre empati kurma becerisi ile işbirliği arasında ilişki vardır (Marcus, Telleen ve Roke, 1979). Empatinin kişilerarası iletişimi kolaylaştırıcı özelliği bilindiği için, empatik becerilerini artırmak amacıyla çeşitli meslek mensuplarına empati eğitimi verilmektedir. Örneğin hekimlere, hekim adaylarına,

*"Yarınlarda  
Var Olmak"*

www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATIŞ KAMPÜSÜ  
Mihapasa Cad. No:687-689  
35280 Köprü / İzmir  
T : 0 (232) 244 05 00  
F : 0 (232) 231 32 75  
info@itk.k12.tr

İTK BÖYÜKÇİĞİLİ KAMPÜSÜ  
9019/21 Sokak No:22  
35620 Çiğli / İzmir  
T : 0 (232) 386 57 27  
F : 0 (232) 386 11 14  
ciglisube@itk.k12.tr

İTK BORNOVA KAMPÜSÜ  
Ezrene Mah. Ord. Prof. Dr. Muhiddin Erel Cad.  
No: 19 35040 Bornova - İzmir  
T : 0 (232) 216 24 85  
F : 0 (232) 216 24 90  
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ  
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A  
48700 Bekdibi-Marmaris / Muğla  
T : 0 (252) 419 19 19  
F : 0 (252) 419 19 20  
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ  
Muradiye Mahallesi Manolya Sokak  
No: 234 Yunussemre / Manisa  
T : 0 (236) 250 50 70  
F : 0 (236) 250 50 70  
itkmanisa@itk.k12.tr

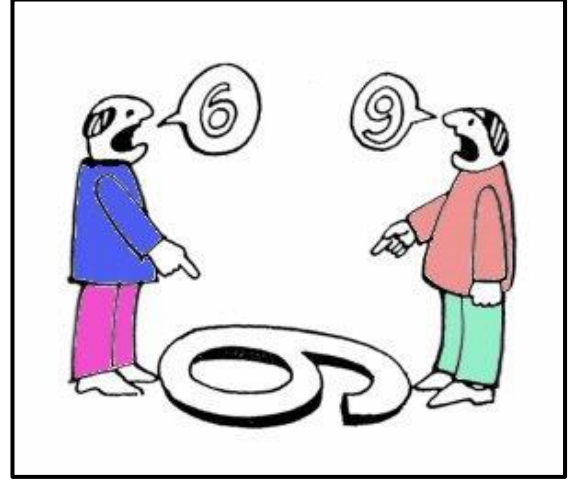


## İzmir Özel Türk Koleji

hemşirelere, ticaretle uğraşanlara, hatta satış elemanlarına, öğretmenlere, sosyal çalışmacılara, psikiyatristlere, psikologlara, danışmanlara empati kurma becerilerini artırmak amacıyla eğitim verilmektedir.

### Çocuklarda empati duygusunu geliştirmek için neler yapabiliriz?

- Oyun oynamak, çocukların hayal güçlerini devreye sokarak farklı kişiliklere bürünmeleri, problem çözmeleri, duygularla baş etme mekanizmalarını test etmeleri, başkalarının bakış açılarından bakmalarına ortam yarattığından, empati geliştirmede kritik rol oynar. Ayrıca çocuklar paylaşmayı, sırayla hareket etmeyi, işbirliğini de oyun sırasında öğrenirler.
- Hikaye kitapları okumanın empatiyi geliştirdiği araştırmalarla kanıtlanmış. Kitap okuyan çocuk, dünyayı başkalarını gözlerinden görmeyi öğreniyor. Örneğin çocuğunuzla birlikte resimli kitaplar okuyup, karakterlerin beden dilini, yüz ifadelerini, duygularını birlikte çözümleyebilirsiniz. Kitap okurken ara ara durarak “Sence kahraman böyle olunca ne hissetmiştir? Sen olsan nasıl hissederdin? Bu karakter kendini daha iyi hissetmek için ne yapabilir?” gibi sorular sorabilirsiniz.
- Çocukların, kendilerinden daha az şanslı insanlara yardım etmeleri için fırsatlar oluşturabilirsiniz. Örneğin, oyuncaklarını ya da kitaplarını Doğu’daki arkadaşlarına ya da bu olanaklara sahip olmayan çevredeki çocuklara göndermek, görme engeli olmayan çocukların görme engeli olan kişiler için kitap okuması, huzurevinde yaşlıları ziyaret etmek, işaret dili öğrenmek, bir felaketten zarar gören insanlara kendi kapasitesinde yardım etmesini sağlamak gibi...
- Çocuğa yargılamadan dinleme becerisi kazandırmak, empati duygusunun gelişmesinde çok önemli. Bunun için de önce siz, çocuğunuzun yargılamadan sadece dinleyin...



**Oya AKGÜN**

Büyükçiftliği Kampüsü Anadolu-Fen Lisesi  
Psk.Danışmanı

### KAYNAKÇA

Dökmen, Ü. (2013). İletişim Çatışmaları ve Empati. İstanbul: Remzi Kitapevi.  
Girgin, M. (2012). Pedagojik Değerler. Empati. içinde(70-72). Ankara: Vize Yayıncılık.  
Dr. Bahar Eriş “Yüzyılın Becerisi Empati”