

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**KOCAELİ İLİNDE GÖREVLİ İLK VE ORTA ÖĞRETİM
KURUMLARINDA ÇALIŞAN BEDEN EĞİTİMİ VE
SPOR ÖĞRETMENLERİNİN EMPATİ
BECERİLERİNİN İNCELENMESİ
(Kocaeli İl Merkezi Örneği)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Korkmaz YİĞİTER

Enstitü Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Hakan KOLAYIŞ

MAYIS - 2008

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**KOCAELİ İLİNDE GÖREVLİ İLK VE ORTA ÖĞRETİM
KURUMLARINDA ÇALIŞAN BEDEN EĞİTİMİ VE
SPOR ÖĞRETMENLERİNİN EMPATİ
BECERİLERİNİN İNCELENMESİ
(Kocaeli İl Merkezi Örneği)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Korkmaz YİĞİTER

Enstitü Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Bu tez 27/5/2008 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı

- Kabul
 Red
 Düzeltme

Jüri Üyesi

- Kabul
 Red
 Düzeltme

Jüri Üyesi

- Kabul
 Red
 Düzeltme

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Korkmaz YİĞİTER

2 Mayıs 2008

ÖNSÖZ

İletişim, yapılması gereken işlerin sonuçlandırılması, fikirlerin, araştırmaların yeni nesillere aktarılması, duyguların ifade edilebilmesi için gerekli olan bir araçtır. İnsanların birbirlerini anlayabilmesi, kişiler arasındaki bilgi ve duygu alış verişini kolaylaştırabilir.

İletişim içerisinde son yıllarda üzerinde daha çok durulan, empati becerisi ise kişilerin birbirlerinin duygularını anlamasını ve iç dünyalarını keşfederek birbirlerine yardımcı olmalarını sağlayabilir.

Empati becerisi gelişmiş bir öğretmen, öğrencilerinin duygu ve düşüncelerini daha iyi anlayabileceğinden, çoğu konuda ona yardımcı olabilecek ve onu yönlendirebilecektir. Empati becerisi yüksek öğretmenler ile eğitimi güçlendirmek veya öğretmenlerin empati becerilerini geliştirmek; insan ilişkileri güçlü, birbirlerine destek olan ve empati kurabilen bir nesil anlamına gelebilir.

Tez çalışmam boyunca, üstün anlayışından ve hoşgörüsünden memnun olduğum, bana çalışkanlığı, üretkenliği ile örnek olan, her konuda beni destekleyen ve fikirler veren danışman hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Hakan KOLAYIŞ'e sonsuz teşekkür ederim.

Korkmaz YİĞİTER

2 Mayıs 2008

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa no</u>
KISALTMALAR.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
ÖZET.....	x
SUMMARY.....	xi
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: EĞİTİM KURAMSAL BİLGİLER	6
1.1. Eğitim.....	6
1.2. Beden Eğitimi ve Spor Kavramı	7
1.2.1. Beden Eğitimi.....	7
1.2.2. Spor	8
1.2.3. Beden Eğitimi ve Sporun Genel Amaçları.....	9
1.2.4. Öğretmenlik.....	11
1.2.5. Beden Eğitimi Öğretmeninin Görevleri	11
BÖLÜM 2: İLETİŞİM	14
2.1. İletişim Kavramı ve Tanımları	14
2.1.1. İletişim Nedir?.....	14
2.1.2. İletişimin Özellikleri	17

2.1.3. İletişimin Temel Kuralları.....	18
2.1.4. İletişimin Kuramları.....	19
2.1.5. İletişimin Engelleri.....	21
2.2. İletişim Süreçleri.....	22
2.2.1. Kaynak ve Gönderici.....	23
2.2.2. Mesaj ve İleti.....	23
2.2.3. Kanal.....	23
2.2.4. Alıcı veya Hedef.....	23
2.2.5. Geri Bildirim.....	24
2.2.6. Kanal.....	24
2.2.7. Gürültü.....	25
2.3. İletişimin İşlevleri.....	25
2.3.1. Bilgi Alma İşlevi.....	25
2.3.2. İkna Etme ve Etkileme İşlevi.....	26
2.3.3. Emredici ve Öğretici İşlevi.....	26
2.3.4. Birleştirme İşlevi.....	26
2.4. Kişilerarası İletişim.....	27
2.5. İletişim Türleri.....	29
2.5.1. Sözlü İletişim.....	29
2.5.2. Sözsüz İletişim.....	30
2.5.3. Yazılı İletişim.....	31
2.6. Empati.....	32
2.6.1. Empati Kavramı ve Tanımları.....	32

2.6.1.1. Empatinin Tanımı.....	32
2.6.1.2. Empatinin Gelişimi	34
2.6.1.3. Empati, Onun Canlandırması ve Sosyal İşlevi.....	35
2.7. Empatinin Çeşitli Kavramlar ile İlişkisi.....	36
2.7.1. Empati, Rol Alma ve Altruizm (Başkalarını Düşünme)	36
2.7.2. Empati ve İçtenlik	37
2.7.3. Empati ve Sezgisel tanı	38
2.7.4. Empati ve Özdeşleşme	38
2.7.5. Empati ile Sempati	38
2.8. Empatinin Bileşenleri.....	41
2.8.1. Algısal Empati.....	41
2.8.2. Bilişsel Empati	41
2.9. Kadınlarda Empati Niçin Gelişmiş?.....	42
2.10. Empatinin Biyolojik Temeli.....	43
2.11. Empatinin Engelleri.....	43
2.12. Empatinin Faydaları	45
2.12.1. Empatik Dinlemenin Faydaları	45
2.12.2. Empatinin Kazandırdığı Değerler	46
2.12.3. Empati Yapmak ile Edinilen Değişimler	46
2.12.4. Dengeli Empatinin Sonuçları	47
2.13. Empati Eğitimi	47
2.13.1. Empati Eğitim Teknikleri.....	48
2.13.1.1. Modern Öğrenme Tekniği	48

2.13.1.2. Didaktik Eğitim Tekniği.....	48
2.13.1.3. Yaşantısal Eğitim Tekniği.....	48
2.13.1.4. Rol Oynama Tekniği.....	49
2.14. Empatiyi Geliştirme Yöntemleri.....	49
2.14.1. Senin Empatin Nasıl Gelişir.....	49
2.14.2. Yetişkinlikte Duygusal Zekânın Gelişiminde Empati.....	50
2.14.3. Çocuklarda Empati Gelişim Stratejileri.....	53
2.15. Başkalarının Duygularını Nasıl Algılayabilirim?.....	55
2.15.1. İpuçları ve Alıştırma Metotları.....	55
2.15.2. Başkalarını Anlayabilmek.....	56
2.16. Empati Mekanizması.....	57
2.16.1. Kişisel Roller ve Empati Mekanizması.....	60
2.17. Empatinin Kişilerarası İletifimdeki Yeri.....	60
2.17.1. Empati ile Ana Baba Yetişkin ve Çocuk Benlik Durumlarının İlişkisi.....	61
2.17.2. Yetişkin Benlik Durumu ve Empati.....	62
2.17.3. Çocuk Benlik Durumu ve Empati.....	62
2.17.4. Ana Baba Benlik Durumu ve Empati.....	64
2.18. Aşamalı Empati Sınıflaması.....	64
2.18.1. Onlar Basamağı.....	64
2.18.2. Ben Basamağı.....	65
2.18.3. Sen Basamağı.....	66
2.19. Empati ve İletifim.....	68

2.19.1. Empatik İletişim	68
2.19.2. Empati ve İletişim Arasındaki Bağ	70
2.19.3. Empatik İletişim Kurabilmek	71
2.19.4. Empatik İletişim için Dinleme Becerisi	73
2.19.4.1. Dinleme Türleri	76
2.19.4.1.1. Aktif Dinleme	76
2.19.4.1.2. Pasif Dinleme	77
2.20. Sporda Empati	78
2.20.1. Spor Eğitiminde Empati için Yardımcılar	78
2.20.1.1. Aktif Dinleme	78
2.20.1.2. Yansıtıcı Dinleme	79
2.20.1.3. Soru Sormak	80
2.20.1.4. Açıklamak	80
2.20.1.5. Cesaret Verme	80
2.20.1.6. Yorumlamak	80
2.20.1.7. Yansıtma	81
2.20.1.8. Anlamak	81
2.20.1.9. Özetlemek	81
BÖLÜM 3: YÖNTEM	84
3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	84
3.2. Veri Toplama Araçları	84
3.3. Verilerin Toplanması	85

3.4. Verilerin Analizi.....	85
BÖLÜM 4: BULGULAR.....	86
BÖLÜM 5: TARTIŞMA.....	94
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	103
KAYNAKÇA	106
EKLER.....	116
ÖZGEÇMİŞ.....	126

KISALTMALAR

EBÖ : Empatik Beceri Ölçeği

TDK : Türk Dil Kurumu

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Kocaeli İlinde Görevli Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Yaş, Meslek Yılı, Gelir Düzeyi Ve Empati Puanı Minimum, Maksimum, Ortalama Ve Standart Sapma Tablosu	86
Tablo 2: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin cinsiyet özellikleri	87
Tablo 3: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin eğitim durumları.....	87
Tablo 4: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin medeni durumları	88
Tablo 5: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin çocuk sahibi olma durumları.....	88
Tablo 6: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin aktif spor durumları.....	89
Tablo 7: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin aktif spor düzeylerinin durumları	89
Tablo 8: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Korelasyonu tablosu.....	90
Tablo 9: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin cinsiyet durumlarına göre empatik beceri puanlarının fark tablosu.....	91
Tablo 10: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin medeni durumlarına göre empatik beceri puanlarının tablosu	92
Tablo 11: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin eğitim durumlarına göre empatik beceri puanlarının tablosu	93

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Spor Alanları	9
Şekil 2: İletişim Temel Unsurları.....	22
Şekil 3: Empatik anlayışın ve empatiden kaynaklanan yardım davranışının mekanizması.....	58
Şekil 4: Kişilerarasında Empatik İletişim	59
Şekil 5: Çatışmalı, çatışmasız ve empatik iletişimde bilgi aktarımı ve yalnızlık	61
Şekil 6: Aşamalı Empati Sınıflaması	65

Tezin Başlığı: Kocaeli İlinde Görevli İlk ve Orta Öğretim Kurumlarında Çalışan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empati Becerilerinin İncelenmesi (Kocaeli İl Merkezi Örneği)	
Tezin Yazarı: Korkmaz YİĞİTER	Danışman: Yrd. Doç. Dr. Hakan KOLAYIŞ
Kabul Tarihi: 27 Mayıs 2008	Sayfa Sayısı: xi (ön kısım) + 94 (tez) + 11 (ekler)
Anabilimdalı: Beden Eğitimi ve Spor	Bilimdalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
<p>Bu çalışmanın amacı, Kocaeli İlinde Görevli İlk ve Orta Öğretim Kurumlarında Çalışan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empati Becerilerinin incelenmesidir. Bu amaçla yapılan çalışmaya deneklerin yaş $x=36,22\pm 9,09$; meslek yılının $x=12,64\pm 8,62$; gelir düzeylerinin $x=1306,73\pm 358,79$ olan, toplam 103 beden eğitimi ve spor öğretmeni gönüllü olarak katılmıştır, geçerli 101 anket değerlendirilmiştir</p> <p>Çalışmada empatik beceriyi ölçmek amacıyla Dökmen (1988) tarafından geliştirilen empatik beceri ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiksel teknikler, fark tespiti için, bağımsız gruplarda t testi, parametreler arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 10,0 istatistik programında test edilmiş ve anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.</p> <p>Yapılan korelasyon testi sonucunda, yaş ile cinsiyet, meslek yılı, medeni durum, çocuk sahibi olup olmama durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($P<0,05$). Cinsiyet ile meslek yılı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($P<0,05$). Meslek yılı ile medeni durum, çocuk sahibi olup olmama, spor düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($P<0,05$). Gelir düzeyi ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($P<0,05$). Medeni durum ile çocuk sahibi olup olmama arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($P<0,05$). Empatik beceri puanları ile diğer parametreler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($P>0,05$).</p> <p>Araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri içinde erkeklerin empatik beceri puanlarının $x=136,52\pm 14,87$; bayanların empatik beceri puanlarının $x=133,026\pm 18,83$; evli olanların empatik beceri puanlarının $x=136,25\pm 16,02$; bekârların empatik beceri puanlarının $x=131\pm 15,90$; üniversite mezunlarının empatik beceri puanlarının $x=135,19\pm 16,08$; yüksek lisans mezunlarının empatik beceri puanlarının $x=135,37\pm 16,89$ olarak tespit edilmiştir.</p> <p>Sonuç olarak, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empatik Becerilerinin geliştirilmesi için hizmet içi eğitim kursları düzenlenmesi gerektiği söylenebilir.</p>	
Anahtar kelimeler: Beden Eğitimi, İletişim, Empati	

Title of The Thesis: Defining of Empathy Skill of the Physical Education Teachers who work in center of Kocaeli (Sample City Izmit)	
Author: Korkmaz YİĞİTER	Süpervisor: Asst. Prof. Dr. Hakan KOLAYIŞ
Date: 27 May 2008	Sayfa Sayısı: xi (ön kısım) + 94 (tez) + 11 (ekler)
Department: Physical Education and Sports	Bilimdali: Physical Education and Sports Teaching
<p>The purpose of this research was Physical Education and Sports Teachers' who worked in center of Kocaeli, empathy skill's analysis. In this research, test subjects who had age $x=36,22\pm9,09$; year of profession $x=12,64\pm8,62$; level of income $x=1306,73\pm358,79$ were composed from 103 Physical Education Teachers as volunteer and 101 survey were evaluated.</p> <p>In this research, empathetic skill measure was improved by Dökmen (1988) was used. In the analysis of data descriptive statistical techniques, for determination of difference, independent sample t test, to determine relation of parameters test of pearson korelasyon were fulfilled. The data were test in the SPSS 10,0 program and level of significance were determined as 0,05.</p> <p>In conclusion of korelasyon test, a significance relation was found with age between gender, year of profession, in condition if married or not, in condition if having child or not ($P<0,05$). A significance relation was found with the gender between the year of profession ($P<0,05$). A significance relation was found with the year of profession between in condition if married or not, in condition if having child or not, level of sport ($P<0,05$). A significance relation was found with level of income between in condition if married or not ($P<0,05$). A significance relation was found with in condition if married or not between in condition if having child or not ($P<0,05$). A significance relation was not found with empathic skills points between other parameters ($P>0,05$).</p> <p>Among Physical Education Teachers who join this research, empathic points of man $x=136,52\pm14,87$; empathic points of female $x=133,026\pm18,83$; empathic points of married teachers $x=136,25\pm16,02$; empathic points of unmarried teachers $x=131\pm15,90$; empathic points of graduated of university $x=135,19\pm16,08$; empathic points of graduated of master's degree $x=135,37\pm16,89$ were determined.</p> <p>Consequently, it could be said that courses must be prepared for improving empathic skill of Physical Education and Sports Teachers.</p>	
Key Words : Physical Education, Communication, Empathy	

GİRİŞ

Öğretmenlik statüsü bilgi verme rolünün yanında, davranış bilimlerine göre; öğretmenin tutumu ve davranışlarına karşı öğrencinin ilgili olduğunu göstermektedir. Öğretmenin düşünsel tutumu, duygusal tepkileri ve diğer çeşitli alışkanlıkları öğrenciyi etkilemektedir. Çoğu kez öğrenci, öğretmenin anlattığı konulardan çok, konulara olan yaklaşımına dikkat etmekte ve olayları yorumlama biçiminden etkilendiği görülmektedir (Varış 1988:119).

Son yıllarda psikolojide, özellikle danışma psikolojisinde üzerinde en çok durulan kavramlardan birisi de 'empati'dir. Gerek psikolojik danışmada, gerekse psikoterapide empati vazgeçilmez bir unsur olarak yerini korumaktadır. Danışman-danışan ya da terapist-hasta ilişkisinin temel olarak iletişime dayalı olması ve iletişimin de tüm insanların günlük yaşamlarında zorunlu olarak kullanılmak durumunda buldukları bir süreç olması empatinin önemini artırmaktadır.

Danışman-danışan ilişkisinde olduğu gibi gerçekte tüm kişilerarası ilişkilerin birincil özelliği etkili iletişimdir. Etkili iletişimde bulunabilmek için kişilerin en azından belli bir düzeyde empatik olmaları zorunludur (Pişkin, 1989).

Empati bir insanın kendisini karşısındakinin yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır (Dökmen, 1997). Öğrencinin kendisini doğru anlaması ve doğru ifade edebilmesi için empatik anlayışın sergilendiği empatik sınıf atmosferine ihtiyaç vardır. Empati hümanist psikolojinin ortaya koyduğu bir kavramdır. Hümanist psikologlar bireylerin dünyayı nasıl algıladıkları üzerinde dururlar ve kişilerin kendi algılarının davranışlarının belirleyicisi olduğunu savunurlar. (Babadoğan, 1991:743).

Empatik Sınıf Atmosferi, Öğrenci öğretmen etkileşiminde, öğretmenin öğrencinin içsel bakış açısını doğru olarak, bilişsel ve duygusal parçalarıyla ve anlamıyla, kendi öznelliğini yitirmeyerek algılaması ve anlaması sürecidir (Şahin, 1997).

Araştırmanın Amacı

Empati, öğretmenler açısından çok önemli olan ve uygulanması eğitim seviyesini yükseltebilecek önemli bir beceridir. Bu kapsamda bu araştırmanın amacı; Kocaeli ilinde görevli ilk ve ortaöğretim kurumlarında çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empati beceri puanlarının incelenmesidir.

Problem

Kocaeli ilinde görevli ilk ve ortaöğretim kurumlarında çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empati beceri ölçeği puanları ne düzeyde olacaktır?

Alt Problemler

Yukarıda bulunan probleme açıklık getirmek için, aşağıda bulunan alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Kocaeli İlinde Görevli İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empati Beceri Ölçeği puanlarında yaşa göre farklılık var mıdır?
2. Kocaeli İlinde Görevli İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empati Beceri Ölçeği puanlarında eğitim durumuna göre farklılık var mıdır?
3. Kocaeli İlinde Görevli İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empati Beceri Ölçeği puanlarında cinsiyete göre farklılık var mıdır?
4. Kocaeli İlinde Görevli İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empati Beceri Ölçeği puanlarında medeni duruma göre farklılık var mıdır?
5. Kocaeli İlinde Görevli İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empati Beceri Ölçeği puanlarında meslek yılı ile ilişkisi var mıdır?

6. Kocaeli İlinde Görevli İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empati Beceri Ölçeği puanlarında aylık gelir düzeyi ile ilişkisi var mıdır?

Denenceler

1. Kocaeli İlinde Görevli İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empati Beceri Ölçeği puanlarında yaşa göre farklılık vardır.

2. Kocaeli İlinde Görevli İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empati Beceri Ölçeği puanlarında eğitim durumuna göre farklılık vardır.

3. Kocaeli İlinde Görevli İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empati Beceri Ölçeği puanlarında cinsiyete göre farklılık vardır.

4. Kocaeli İlinde Görevli İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empati Beceri Ölçeği puanlarında medeni duruma göre farklılık vardır.

5. Kocaeli İlinde Görevli İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empati Beceri Ölçeği puanlarında meslek yılı ile ilişkisi vardır.

6. Kocaeli İlinde Görevli İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empati Beceri Ölçeği puanlarında aylık gelir düzeyi ile ilişkisi vardır.

Sayıtlılar

- Beden Eğitimi Öğretmenlerinin, anketlere objektif ve doğru olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

- Araştırma Kocaeli İlinde Görevli İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri ile sınırlıdır.

- Veriler uygulanan anketin sonuçlarından elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
- Ulaşılabilen kaynaklar ve araştırmacının yeterliliği ile sınırlıdır.
- Yüksek lisans için ayrılan süre ile sınırlıdır.

Araştırmanın Önemi

Beden eğitimi öğretmenlerinin empati becerilerinin derecelerinde yaş, eğitim, cinsiyet ve medeni durum bakımından farklılık olup olmadığı ile meslek yılı ve aylık gelir düzeyi ilişkisinin bulunup bulunmadığını ortaya koyması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Empatinin sonradan öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir beceri olduğu göz önüne alınırsa, beden eğitimi öğretmenlerinin empatik beceri seviyelerinin belirlenip daha sonra uygulanabilecek eğitim programlarıyla geliştirilmesi ülkemiz milli eğitimi ve beden eğitimi açısından daha sağlıklı ve birbirleriyle daha iyi iletişim kuran öğrenciler yetiştirilmesi konusunda katkı sağlayabilecek bir çalışma olacaktır.

Araştırmanın Modeli

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Empatik Beceri düzeylerini ortaya çıkarmayı amaçlayan bu çalışmada; bilgi toplama aracı olarak kullanılan anket, ilgili kuramsal kaynaklar, benzer konular üzerine yapılmış araştırmalar ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin serbest tasvir ve tanımlamaları ile gerçekleştirildiğinden Survey (Tarama) Modelinde bir araştırmadır.

Araştırmanın Yöntemi

Kocaeli İlinde Görevli İlk ve Orta Öğretim Kurumlarında Çalışan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin empati becerilerini ölçmek amacıyla yapılan çalışmada, 2007–2008 öğretim yılında Kocaeli İl Merkezi İlk ve Orta Öğretim Kurumlarında Çalışan 103 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Dökmen tarafından (1988) geliştirilen Empatik Beceri Ölçeği kullanılmıştır. Kocaeli Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından izin yazısı ilgili okullara gönderilmiştir. İzin alınması ile birlikte Dökmen (1988) tarafından geliştirilen Empatik Beceri Ölçeği araştırmacı tarafından ilgili okullarda görevli Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerine birebir uygulanmış ve aynı şekilde araştırmacı tarafından ölçekler toplanmıştır. 103 Beden Eğitimi Öğretmenine Empati Beceri Ölçeği

uygulatılmış, anketlerden ikisi anketin kuralları gereğince iptal edilmiş 101'i geçerli kabul edilerek değerlendirmeye alınmıştır.

BÖLÜM 1: EĞİTİM KURAMSAL BİLGİLER

1.1. Eğitim

Eğitim durumu, istendik davranışları her bir öğrenciye kazandırmak için, işe koşulan her türlü zihinsel ve işlemsel faaliyetler olarak tanımlanabilir. Bir bakıma, öğretme ve öğrenme ortamının düzenlenmesi, yani eğitim çerçevesinin ayarlanmasıdır.

Açık bir sistem olan eğitimin işlemler bölümünü oluşturan eğitim durumlarında şu değişkenlerin bulunması, istendik davranışları her bir öğrenciye kazandırmada etkili olabilir. Bu değişkenler; ipucu, dönüt, düzeltme, pekiştirme, ünitelerin aşamalı dizilmesi, zaman, öğrenme ve öğretme strateji, yöntem ve teknikleri, öğretme ortamının fiziki yapısı, öğrenci katılabilirliği, eğitim teknolojisi (araç-gereç, donanım), öğretmenin niteliği, sevgi ve yetiştirmeye yönelik dönük değerlendirme başlıkları altında toplanabilir (Sönmez, 2002).

Eğitim insanın kalıtsal güçlerinin geliştirilip istenen özelliklere yoğunlaşmış bir kimliğe kavuşması için kullanılacak en önemli araçtır. İnsanlara bilgi ve beceri kazandırmanın ötesinde eğitim; toplumun yaşamasını ve kalkınmasını devam ettirebilecek ölçüde ve nitelikte değer üretmek, mevcut değerlerin dağılmasını önlemek, yeni ve eski değerleri bağdaştırmak sorumluluğu taşır. Örgün ve yaygın, formal ve informal eğitim süreçleri birlikte düşünüldüğünde, eğitimin çok geniş kapsamlı ve karmaşık bir süreç olduğu düşünülmektedir ve zaman ve mekan yönünden eğitimi sınırlandırmak mümkün değildir. Toplumların en geniş ve çok yönlü faaliyet alanlarından biri eğitimidir ve insan yaşamı boyunca eğitimle iç içedir (Turan, 2004).

Eğitimin içerik tanımlaması; yeni kuşakların toplum yaşayışında yerlerini almak için hazırlanırken, gereken bilgi, beceri ve anlayışları elde etmelerine ve kişiliklerini geliştirmelerine yardım etme etkinliğidir. Süreç tanımlaması açısından ele alındığında; eğitim, öncesinde belirlenmiş amaçlara göre insanların davranışlarında belli gelişmeler sağlamaya yarayan, planlı etkiler dizgesi olarak tanımlanmaktadır (Başaran, 1994: 169).

1.2. Beden Eğitimi ve Spor Kavramı

1.2.1. Beden Eğitimi

Yavaş yaşantı, insanın modern hayatta mahkûm olduğu en yıpratıcı hastalıktır. İnsanlar bu hayatın kendilerine sağladığı rahatlıklara alışmakta ve giderek tembelleşmektedirler. Gün boyunca masa başında geçirilen saatler, zaman ve enerji kaybını önlemek için yürüme yerine tercih edilen ulaşım araçları, evde günün yoğunluğunun televizyon başında, sözde dinlenilerek geçirilmeye çalışılması, boş zamanlarda kahvehanelerin dumanlı havasında yapılan hoş sohbetler, öğünlere ve cinsine dikkat edilmeden alıştıran yiyecek ve içecekler, insanları güçsüz hale getirmekte ve tembel bir hayata doğru itmektedir (Erkan, 1976:84).

İnsan organizması hareketsiz kaldıkça canlılığını kaybeder. Alınan besinlerin sağladığı enerji harcanamadığından yağ birikimi ile şişmanlık baş gösterir. Bunun sonunda ortaya çıkan çeşitli hastalıklar insanın ömrünü kısaltır, hareketsiz kalan kaslar zayıflar, eklemler işlevliklerinin kaybeder, kasları yöneten sinirler aktivitelerini azaltır ve insan en küçük bir çabada yorulan, hastalıklara karşı dirençsiz bir varlık haline gelir.

Uygarlığın bu olumsuz etkilerinden kurtulmanın en önemli yollarından biri beden eğitimi ve spor faaliyetleri olmaktadır. Bu konu ile ilgili olarak yapılan çok sayıda araştırmalardan birinde, 1967 yılında Kuzey Amerika Wisconsin Üniversitesinde, uygarlık hastalıklarına (fiziksel güçsüzlük, kolesterol, şişmanlık, sigara alışkanlığı, zorlu ve sorumluluk dolu bir iş hayatı, vb.) yakalanmış, üniversitenin 359 profesörüne, belli bir süre içinde çeşitli bedensel faaliyetler uygulanmıştır. Araştırma sonunda katılanların yorgunluğa karşı dayanma güçleri artmış, sinirli ve kırıcı halleri azalmış ve aile içinde daha canlı ve neşeli insanlar haline gelmişlerdir (Erkan, 1976:84).

Beden eğitimi, bedensel etkinlikler aracılığı ile eğitimin sağlanmasıdır. Rekor kırma veya şampiyon olma amacını gütmeyiz.

Beden eğitimi, organizmanın bütünlüğü ilkesine dayalı tüm kişiliğin gelişmesidir. Genel eğitimi tamamlar ve ayrılmaz bir parçasıdır. Sağlıklı, güçlü ve mutlu olma, dengeli kişilik, toplumsallaşma, kültürleşme ve vatandaşlık eğitimidir. Bir başka tanıma göre " Milli Eğitimin temel ilkelerine uygun olarak kişinin beden, ruh ve fikir

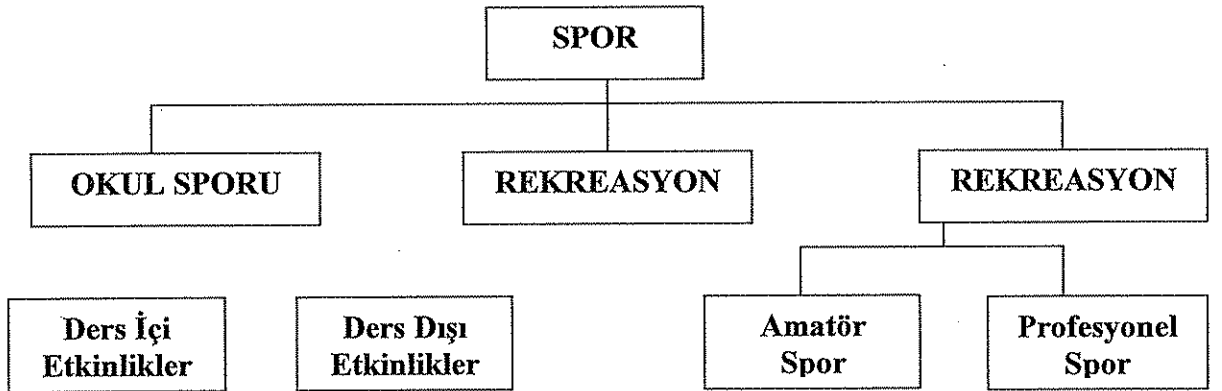
gelişimini sağlamaktır. Bedensel etkinlikler, kişinin bedenlen sağlam, fikirce uyanık ve ruhen sağlıklı olmasını amaçlar.

Beden eğitimi; pedagojik bir disiplin, bir bilim ve sanattır. Eğitim bilminde olduğu gibi insan davranış ve alışkanlıklarına yönelir. Devlet planlama teşkilatının Beşinci Beş Yıllık Kalkınma Planının Özel İhtisas Komisyonu Raporunda beden eğitimi; “ insanın bütününe oluşturan fiziki, ruhi ve zihni niteliklerin bulunduğu yaşın ve genetik kapasitenin gerektirdiği verim gücüne ulaştırılması için rekabet olmaksızın yapılan faaliyetlerin tümüdür” diye tanımlanmıştır (Harmandar, 2004:87).

1.2.2. Spor

Beden eğitimi, spor eğitiminin bir parçası olup; okul eğitim programlarında ders saatleri içerisinde ele alınan çalışmaların tümünü kapsamaktadır. Günümüz felsefesinde spor eğitiminin daha geniş bir anlamı vardır. Spor kavramı alanlara göre; okul sporu, rekreasyon ve verim sporu olarak ele alınır.

Şekil 1. Spor Alanları



Kaynak: (Harmandar, 2004:88).

Spor, az veya çok dakiklik, incelik isteyen beden hareketlerinin doğrudan kendisinden zevk alınırken eğlendiren hatta dinlendiren ve genellikle bazı kurallara uyarak yapılan bir eylemdir. Yarışma tarzında olabilir de olmayabilir de. Yarışma tarzında olursa, ilgiyi ve performansı artırıcı bir motivasyon da söz konusudur.

Spor, çok çeşitli amaç ve araçlarla yapılan, önceden belirlenmiş ve benimsenmiş kurallara farklı derecelerde olsa da uymayı gerektiren, performansı artırıcı bedensel aktivitelerdir (Harmandar, 2004:88).

1.2.3. Beden Eğitimi ve Sporun Genel Amaçları

Atatürk İlkeleri ve İnkılâpları, Anayasa, Milli Eğitimi Temel Kanunu ve Türk Milli Eğitimin temel amaçları doğrultusunda; öğrencilerin gelişim özellikleri de göz önünde tutularak, onların kişisel ve toplumsal yönden sağlıklı, mutlu, iyi ahlakla ve dengeli bir kişilik sahibi, yapıcı yaratıcı ve üretken, milli kültür değerlerini ve demokratik hayatın temel ilkelerini benimsemiş fertler olarak yetiştirilmeleri genel amaçtır. Bu genel amaçlar ise;

- a. Atatürk'ün ve düşünürlerin beden eğitimi ve spor konusunda söyledikleri sözleri açıklayabilme.
- b. Milli bayramları ve kurtuluş günlerinin anlamını ve önemini kavrayabilme törenlere katılmaya istekli olabilme.
- c. Demokratik hayatın gerektirdiği tavır ve davranışlar edinebilme.
- d. Temel sağlık kuralları ve ilk yardım ile ilgili bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar edinebilme.
- e. Beden eğitimi ve sporun sağlığa yararlarını kavrayarak boş zamanlarını spor faaliyetleriyle değerlendirmeye istekli olabilme.
- f. Dostça oynayanı ve yarışmayı kazananı takdir etme, kaybetmeyi kabullenme, hile ve haksızlığın karşısında olabilme.
- g. Tabiatı sevme temiz hava ve güneşten faydalanabilme.
- h. İşbirliği içinde çalışma ve birlikte davranma alışkanlığı edinebilme.
- i. Görev ve sorumluluk alma, lidere uyma ve liderlik yapabilme.
- j. Kendine güven duyma, yerinde ve çabuk karar verme.
- k. Spor araç ve tesisleri hakkında bilgi sahibi olma ve bunları gereği gibi kullanabilme.
- l. Bütün organlarını ve sistemlerini seviyesine uygun olarak güçlendirebilme ve geliştirebilme.

- m. Sinir, kas ve eklem koordinasyonunu geliştirebilme.
- n. İyi duruş alışkanlığı edinebilme.
- o. Beden eğitimi ve sporla ilgili temel bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar edinebilme.
- p. Ritim ve müzik eşliğinde hareketler yapabilme.
- q. Halk oyunlarımızla ilgili bilgi ve beceriler edinme ve bunları uygulamaya istekli olabilmedir. (Harmandar, 2004:91).

1.2.4. Öğretmenlik

Genel anlamda öğretmenlik öğretmenin görevi, meslek ise bir kimsenin geçimini sağlamak için yaptığı sürekli iş, sürekli uğraş demektir. Buna göre öğretmenlik mesleği denilince öğretmenin geçimini sağlamak için yaptığı sürekli öğretme işi veya sürekli öğretme görevi anlaşılır.

Günümüzde öğretmenlik mesleği öğretmen olan kimseler tarafından yürütülür. Öğretmen, mesleği öğretmek olan kimsedir. Günümüzde öğretmen, öğretmenlik mesleğinin gerektirdiği yeterlikleri kazandıran yüksek öğrenimi bitirerek aldığı diplomayla öğretmenlik yapma yetkisini elde etmiş olan kimsedir. (Uçan, 2008).

1.2.5. Beden Eğitimi Öğretmeninin Görevleri

1- Ders Uygulamaları

Her beden eğitimi öğretmeni öğretim yılı başında o öğretim yılı ve dönemlerine ait çalışmalarını gösterir şahsi bir dosya hazırlamalı, bu dosyada aşağıda yazılı evraklar bulunmalıdır.

- a. O yıla ait ünitelendirilmiş yıllık planlar.
- b. O yıla ait zümre toplantı tutanakları.
- c. Beden eğitimi öğretmenlerinin ders içi ve ders dışı çalışma talimatı kitabı
- d. Ders planları.
- e. Öğretmen not defteri

f. Sınıf geçme yönetmeliği

g. İl Milli Eğitim Müdürlüğünce onaylanmış, 6 saatlik ders dışı çalışma planı.

2- Spor Kolu Faaliyetleri

Ders saatleri dışında spor kolu faaliyetleri olarak; sınıflar, gruplar ve okullar arası çeşitli spor karşılaşmalarına yer verilmeli, bu çalışmalarda ders yılı başında hazırlanacak programda istenilen hedeflere ulaşmaya çalışılmalıdır. Ayrıca aşağıda belirtilen defter ve dosyalar tutulmalıdır. Bunlar; karar defteri, spor kolu demirbaş malzeme defteri, spor kolu tahmini bütçe taslağı, gelir-gider defteri, karşılaşma sonuçları defteri, gelir makbuzu, senet ve fatura dosyası ve sağlık raporu dosyasıdır.

3- İzcilik Faaliyetleri

İzcilik faaliyetlerinin, ilgili yönetmelik yıllık ve dönem çalışma programlarına göre yürütülmesini sağlamalı, ilkokullardaki küçük izci faaliyetler ile de ilgilenmelidir.

İzciliğe ait bilgiler teorik olarak okulda verilmekle beraber, bunların yapılacak gezi, tatbikat ve kamplar sırasında öğrencilerle benimsetilmesine çalışılmalıdır.

Her bakımdan faydası büyük olan ve kısa ve uzun süreli kamp faaliyetlerine yer verilmelidir.

4- Okul Dışı Faaliyetleri

Beden eğitimi ğretmeni; öğrencilerin beden eğitimi, spor ve izcilik faaliyetleri yolu ile yetiştirilmelerinin sağlanması için diğer öğretmenler ve yöneticilerle işbirliği yapmalı; imknsızlıklar içinde bile, yaratıcı faaliyetleriyle öğrencilerini aktif duruma getirebilecek bir unsur olmalıdır.

5- Ders Alanlarının Bakımı

Okullarda beden eğitimi dersi ve spor çalışmaları yapılan spor salonu ve bu amaç ile kullanılan alanların bakım ve temizliğinden Beden Eğitimi ğretmenleri sorumludur.

(Harmandar, 2004:119-120).

BÖLÜM 2: İLETİŞİM

2.1. İletişim Kavramı ve Tanımları

2.1.1. İletişim Nedir ?

Latince “Communis” kelimesinden türemiş olan ve batı dillerinin çoğunda “Communication” olarak kullanılmakta olan iletişim, en kısa tanımıyla bireyler arasında anlamları ortak kılma sürecidir. İletişim, bilgi, düşünce, beceri ve duyguların, sözcük, resim, grafik, vb. semboller kullanılarak iletilmesidir. İletişim, “ bilgilerin, düşüncelerin ve duyguların sözlü ve sözsüz olarak bireyden bireye ya da gruptan gruba aktarılma, iletilme sürecidir. İletişim, “kişiler arası ilişkilerde gönderilen mesajların karşılıklı olarak aynı zamanda hem alınıp verildiği hem de yorumlanıp sonuç çıkarıldığı başı sonu olmayan bir süreçtir. Sıralanan bu tanımları çoğaltmak mümkündür. Ancak bu tanımlardan çıkarılacak ortak sonuç iletişim sürecinin oluşabilmesi için mutlaka bireyler arasında bir ilişki kurulması gerektiğidir. Başka bir deyişle insan olmadan iletişim gerçekleşmez. İletişim, insanlık tarihinin başlangıcından bugüne kadar, bugünden de sonsuza kadar insanları birbirine bağlayan ve onların sosyal bir grup halinde denge ve uyum içinde anlaşmalarını sağlayan bir etkileşimler bütünüdür (Mısırlı, 2003:1).

İletişim bir kişiden diğer kişi veya kişilere, “bilgi” veya “anlam” aktarımı sürecidir. İletişim, insanın kendini sosyal bir varlık olarak ifade etmesi için zorunludur. İnsan, çevresi ile iletişim kurarak yaşar. Onun her davranışı, konuşması, susması, duruşu ve oturma biçimi, kendini ifade etmesidir; yani çevresine mesaj iletmesidir. İletişim, bilgi üretme, iletme ve algılama sürecidir. İletişim kurmakta asıl amaç, anlaşılabilir mesajların gönderilmesi ve karşı tarafın tutum ve davranışlarında değişiklik yapmaktır.

İnsan yaşamını iletişim kurarak sürdürür. Yaşam bir bakıma iletişim kurma serüvenidir. Normal zihinsel fonksiyonlara sahip bir insan, iletişim kurmadan yaşayamaz. İletişim, insanın bireysel ve sosyal yaşamının vazgeçilmez unsurudur. İnsan gündelik yaşamında diğer insanlarla, kurumla, kuruluşla, grupla ve kendisiyle iletişim kurarak yaşar (Tutar ve Yılmaz, 2003:5).

Günlük yaşamın her aşamasında ve her ortamında birlikte olunan iletişimle insanın, kendi dışındaki insanları etkilediği, onlardan etkilendiği ve böylece biyolojik bir varlık olmaktan çıkarak, toplumun bir üyesi durumuna geldiği ve toplumsal bir varlık olarak kendini gerçekleştirdiği görülmektedir (Yalçın, 2003: 42).

Dolayısıyla iletişimin kaçınılmaz bir süreç olduğu ortaya çıkmaktadır. ” Herkes yeryüzünü bir sahne, kendisini de oyuncu olarak benimsemiştir. Herkes rolünü oynamakta, karakterinin gerektirdiği replikleri konuşmakta, yapmacık da olsa birbirlerine vermeleri gereken mesajları verip almaktadır. Dünya sahnesindeki oyun bir iletişim oyunudur. Hiç kimsenin bu oyuna katılmama, oyundan kaçma hakkı ve ayrıcalığı yoktur. İnsan olan herkes bu oyuna katılmak, rolünü oynamak, iletişim kurmak zorundadır (Cereci, 2002: 10).

İletişim nedir? İletişim bir başkasıyla konuşmadır; televizyondur, gazetedir; yazınsal bir eleştiridir; saç biçimimiz, giyim biçimimizdir; mağara duvarındaki resimdir, sahnede Anouilh’un “ Antigone”u, sinema perdesinde “ yurttaş kane”dir; bazen duymak, bazen görmek, bazen de dokunmaktır. İnsan etkinliklerinin tümü iletişimle ilgilidir. Tüm etkinliklerimizle böylesine iç içe bir olguyu ayırt etmek, tanımlamak, işleyiş düzenini kavramak ve incelemek oldukça zor. Üstelik sözcük ve kavram olarak “iletişim”i değişik anlamlarda sürekli kullanıyoruz. Bu da işimizi kolaylaştırır.

İletişim kavramı o denli değişik alanlarda kullanılıyor ki, birbirinden çok ayrı anlamları yükleniyor. Yazılı kaynakların taranması yöntemiyle yapılan bir araştırmada sözcüğün 4560 kullanımı derlenmiş ve daha sonra 15 anlamı belirlenmiştir.

1. Düşüncenin sözel olarak (konuşma ile) karşılıklı değiş tokuşu,
2. İki kişinin birbirini anlaması, insanın karşısındakine kendini anlatabilmesi,
3. Organizma düzeyinde bile olsa ortak davranışa olanak veren etkileşim,
4. Bireyde benlikle ilgili olarak belirsizliğin azaltılması,
5. Duyguların, düşüncelerin, bilgi ve becerilerin aktarılma süreci,
6. Bir kişi ya da bir şeyin başka bir kişiye/ bir şeye içinden aktarımla, değiş tokuşla dönüşme, değişme süreci,

7. Yaşayan bir evrenin parçalarının ilintilenmesi, bağlantılarının kurulması süreci,
8. Bir kişinin tekelinde olanın başkalarıyla paylaşılması, başkalarına da aktarılması süreci,
9. Askeri dilde iletinin (komutun) gönderilmesi ile ilgili araç, usul ve teknikler,
10. İletiyi alanın belleğinin, iletiyi gönderenin beklentisine uygun yanıt verecek biçimde uyarılması,
11. Organizmanın ortamdaki uyarıya verdiği fark edilir yanıt, ortamdaki değişime uyarlanma yanıtı; bu yanıtla diğerini etkileme,
12. Kaynaktan çıktıktan sonra iletiyi alan için bir uyarı olan davranış,
13. Kaynağın karşı tarafı etkilemeyi amaçlayan davranışı,
14. Belli bir konumdan, yapıdan bir diğerine geçiş süreci,
15. Güç (iktidar) kaynağı olarak kullanılan mekanizma.

Bu çok değişik anlamlardaki kullanımına karşın “ iletişim” deyince akla ilk gelen genellikle insanlar arası iletişim ve bu amaçla kullanılan araçlardır. Nitekim TDK sözlüğünde de iletişim:

1. Duygu, düşünce ya da bilgilerin usa gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılması, bildirişim haberleşme (.....)
2. Telefon, telgraf, televizyon, radyo gibi aygıtlardan yararlanarak yürütülen bilgi alışverişi, bildirişim, haberleşme

olarak tanımlanmaktadır (Zıllıoğlu, 1996:1-5).

Çok farklı anlamlarda kullanılan iletişim kavramını tek ve geçerli bir tanımını yapmak oldukça güç olmakla birlikte iletişimi, iki kişinin duygu düşünce ve bilgilerini paylaşarak birbirini anlaması ile ilgili bir süreç olarak tanımlayabiliriz. Yaşamımız ile iç içe geçmiş, her an ve her yerde birlikte olduğumuz iletişimle insan, toplumsal bir varlık olarak kendisini gerçekleştirilmekte, başka deyişle biyolojik bir varlık olmaktan çıkarak, toplumun bir üyesi olmaktadır (Gürgen, 1997: 9).

2.1.2. İletişimin Özellikleri

a-İletişimde İlk Dakika (Başlangıç) Önemlidir:

İnsanlar arasındaki ilk karşılaşma, yapılan ilk konuşmalar, kısa ilk izlenimler büyük önem taşır.

Devam eden bir ilişkide Mesela; anne ile çocuk iletişiminde, iletişime başlama anı çok önemlidir. Örneğin; çocuğun kendisi için çok önemli bir konuyu veya haberi annesine verdiği düşünelim. Annesinin ilgisiz beden duruşu, tepkisiz yüz ifadesi iletişimi tamamen koparır ve iletişim başlamadan biter.

b- İletişim Sadece Bilgi Alışverişi Değildir:

İletişimde bilgi ile birlikte duyguların aktarılması, ses tonunu, jest ve mimiklerin beden dilinin etkili olarak kullanılması gerekmektedir.

c- İletişim Kişiyeye Değil Kişiyeye Yapılır:

İletişim onu oluşturan bireylerden birinin aktif oluşu diğerinin ise onu seyretmesi veya sus pus dinlemesiyle olmaz. Kısaca; iletişim ortak bir platformda yürütülür (Yılmaz, 2005).

2.1.3. İletişimin Temel Kuralları

- Konuşulanları yarıda kesmeyin.
- Kişiler hakkında yorum yapmayın.
- Yargılamayın ve eleştirmeyin.
- Dinlerken başka şeyler yapmayın.
- Kişileri karar vermeye, yorum yapmaya zorlamayın.
- Savunmaya geçmeyin, sadece dinleyin.
- Çok fazla konuşmayın.
- Anlatılanlara gülmeyin, alaya almayın.
- Duygularınızı gizlemeye çalışmayın.

- Daha iyi anlamak için sorular sorun.
- Geri bildirim verin.
- Empatik, sabırlı ve kabul edici olun.
- Yumuşak bir sesle ve acele etmeden konuşun.
- Göz teması kurun.
- Çocukla yüz yüze konuşun.
- Etkileşime önem verin, uygun olduğunda kişiye dokunun ve sarılın (Yılmaz, 2005).

2.1.4. İletişimin Kuramları

İkinci dünya savaşından sonraki gelişmelerde iletişim teorisinde enformasyon teorisi kötüye kullanılmıştır: İletişim hakkında egemen olan inanç iletişimin iki insanın davranışlarının analizinden geçerek anlaşılabilirdiydi. İletişim ikili süreç olarak görülüyordu. Radyo ve radyo alıcısı, telefondaki iki kişi, yazılan ve cevap verilen mektup, televizyon kamerası ve televizyon alıcısı ile olan deneyim bu görüşe destekleyici yanıt verdi. İletişim gönderici ve alıcıyla, temelde bir aksiyon ve reaksiyon ardardalıydı. Altta yatan epistemoloji ve telekomünikasyon teknolojisinin varlığı iletişimin aslında sosyal bir süreç olduğu düşüncesinden saptırdı. “ Biz çitlere ilgi duyuyorduk, fakat dikkatimizi kazıklar ve destekler üzerine topladık”.

Daha kötüsü iletişimin tanımındaki ve sürecindeki ikili model, bir birim olarak bu çiftin sosyal ifadesi değildi. Altta yatan epistemolojik açıklamaya göre, birey toplumu yarattığı için, toplum bireyler arasındaki ilişkilerden meydana gelir. Çift (dyad) bireylerden oluşur. Her bireyin içinde uygun bir şey olmalı. Bunun için de, örneğin, bir zamanlar telefon konuşmasıydı; bugün cep telefonu ve bilgisayardır. Bazıları buna beyin diyor. Buna biz makarna diyelim. Her Amerikalı ve Avrupalı kişinin içinde bir şey olduğunu bilir ve bu bir yerde her biri kelime olarak nitelenen ve her kelimesi bir anlam taşıyan bir delikten (ağızdan) geçerek semboller çıkartır. Bu modeli kurması oldukça basit: göndericinin en yakın açıklığından (örneğin ağızından) kelimelerle dolu bir balon çıkıp gelir, alıcının makarnasından geçer, yeniden belirir ve anlamlarla

dolu bir başka küçük kelimeler balonu olarak orijinal göndericiye döner. Bu durumda, iletişim ikinci balonun birinci balonu kopyalama oranı ile ölçülmektedir. Eğer analist süreci bundan karmaşık görürse ve o zaman süreç göndermeler (veya girdiler) ve geri göndermelerdir (feed-back). Süreçte girdiler ve geri-beslemeler kelimelerdir ve elbette enformasyon yayma (transmission) ile ilgileniyorsak bu oldukça faydalıdır. Fakat iletişimi salt enformasyon yaymaya indirgemek doğru değildir. Önde gelen birkaç neden: bu iletişim anlayışında, iletişim, balonun içeriğini A' dan B' ye taşıma görevini içeren bir " aksiyon reaksiyon " ardı ardınlığı/silsilesi olmaktadır. Enformasyona sahip olan A, enformasyona sahip olmayan B' ye bu enformasyonu gönderiyor. Bu iletişim modeli mekaniksel ardı ardınlık için olur; fakat çok özel durumlar dışında ne tümüyle bilen ne de tümüyle beyni boş bir insan bulamayız. Daha kötüsü, yeni doğan bebekleri topluma üye olarak yetiştirme bu iletişim modeliyle imkânsız olurdu. Eğer bebekler enformasyon teorisindeki biçimde öğrenselerdi, bir çocuğun iki buçuk yaşına gelmesi 3 buçuk kuşak kadar zaman alırdı. İkinci önemli sorun, bu enformasyon teorisinde, iletişim sürecinin nihai amacı mesaj göndermektteki kesinliktir. (aranan şey mesajın doğru olarak alınmasıdır). Yani gönderilen mesajla alınan mesajın aynı olması iletişimin amacı olmaktadır. Bu teori, düğmeye basarak gönderdiğin enformasyonun evin içindeki zilden çıkıp gelmesini sağlayan bir kapı zilin yapılmasını tasarlamada iyi bir yoldur. Telgrafi tanımlamada da anlamlıdır. Sinyali herhangi bir enformasyon kaybına uğratmadan gönderebilmek içinde ' gürültüyü' yok etmek gerekir. Bu iletişim anlayışı kesin olmayanı ve sosyal iletişimin büyük kısmını oluşturan yaratıcılığı gürültüye indirger. Kesinlik sinyal gönderme hakkındadır ve mesajları uyumsal olarak paylaşma ve mesajlar hakkında mesajlar değildir. Daha kötüsü ve tehlikelisi mesaja karşı mesajı veya iletişimde alıcı duruma konulmuş veya düşürülmüşün mesajını (istemini, dileğini, amacını) gürültü olarak nitelemeyle birlikte gayri meşrulaştırma ve 'gürültüyü yok etme' baskılarını meşrulaştırma gelir (Erdoğan, 2002).

2.1.5. İletişimin Engelleri

İletişimin problemlerinin nedenleri şöyle sıralanır:

- Mesajda uygun olmayan kelime seçimi: Aslında bunlar mesaj hazırlama ve paketlenme sorunlarıdır.
- Uygun olmayan kanal seçimi: İletişim aracını seçme sorunları.
- Uygun olmayan mesaj biçimlendirme: İçerik sorunları
- Alıcının dikkat etmemesi, ilgisizliği: Motivasyon, reklâm, propaganda ile talep yaratma ve kontrol sorunları.
- Taraflardan birinde saygı eksikliği: Kontrol sorunları.
- Sözü desteklemeyen sözsüz iletişim: Tutarlı iletişim stratejileri, imaj yaratma ve tutma sorunları.
- Farklı kültürel geçmiş: Dil, dünya görüşleri, ideoloji, inanç, beklenti, alışkanlık, bilinç farklılığı, cinsiyet, ırk, gençlik sorunları.
- Fakir/kötü/yetersiz tasarım ve sunum: Pazarlama sorunları.
- Uygun olmayan zamanlama: Strateji sorunları.
- Yetersiz geri-besleme: Talep azlığı, hedefin amaca uygun olarak davranışta bulunmaması, tüketim sorunları (Erdoğan, 2002).
- İletişimde dinlemek ve anlamaya çalışmak yerine hemen yargılamak.
- Tek bir olaydan giderek kişiyi tanıdığımızı düşünmek.
- Beklentilerimizin söyleneni yorumlamakta etkili olması.
- Kendinizi ifade etmekten kaçınmak, onun yerine anlaşılmayı beklemek.
- Konuştuğumuzda da herkesin bizim düşünce ve duygularımızı hemen anlayıp onaylaması ve paylaşması gerektiğine inanmak.
- Kendi kişisel algımızı gerçekleşmiş gibi düşünmek (Yılmaz, 2005).

2.2. İletişim Süreçleri

İletişim süreci, üç temel aşamada ortaya çıkar. Bu aşamalar

1. İletişimin kaynağı ve gönderici
2. Mesaj
3. Alıcı

Kaynak; bir yayın spikeri, bir dergi için röportajcı veya hastasını tedavi eden bir doktor olabilir. Mesajın alıcısı(hedef) ise; bir dinleyici, bir izleyici veya bir okuyucudur. Mesaj; gönderici ve alıcı olmak üzere her iki taraf açısından anlam içeren işaret ve sembollerdir. İletişim süreci bu temel faktörlere bağlı olarak ortaya çıkar.

İletişimin yapılmış birçok tanımı göz önünde bulundurulursa, onun bir süreç olduğu anlaşılır. İletişim kaynak ile hedef arasında yapılan anlam yüklü simgeler (ileti) alış-verişidir ve iletişim var olduğu sürece bu interaktif durum devam eder. İletişimin bir süreç olması bir yönüyle gönderilen mesajın geri bildirim halinde kaynağa iletilmesi ve bunun bu şekilde devam etmesidir. Süreç bir kaynağın istenen bir etkiyi yaratabilmesi için, alıcıya iletmek üzere, ileti üretilmesi şeklinde tanımlanır. İletişim şekil-2’de de görüldüğü gibi, temel olarak üç unsurdan oluşan bir süreçtir.

Şekil-2 İletişimin Temel Unsurları



Kaynak: (Tutar ve Yılmaz, 2003).

İletişim her zaman üç unsurdan oluşur. Bunlar: “kaynak” veya “gönderici”, “mesaj” (ileti) ve “alıcı” (hedef) ‘dir. İletişim, sürece, kanal ve geribildirim katılmasıyla tamamlanır.

2.2.1Kaynak veya Gönderici: Bir insan, grup, örgüt veya bir topluluk, radyo, tv, vb. olabilir.

2.2.2 Mesaj veya İleti: İşaret, söz, beden dili, ses olabileceği gibi, kitap, gazete, dergi, vb. de olabilir.

2.2.3. Kanal: Kanal her zaman (bireyin kendisiyle iletişimde) kullanılmadığı için, burada zorunlu bir unsur olarak gösterilmemiştir. Örneğin, havadaki ses dalgası, telefon, telgraf telleri ve bunların üzerindeki titreşimler, iletişimin kanallarıdır.

2.2.4. Alıcı veya Hedef: Alıcı veya hedef de, iletişimin zorunlu unsurudur. İnsanın kendisiyle kurduğu iletişimde kaynak ve hedef, eş zamanlı olarak kendisidir. Hedef; insan, örgüt veya toplum olabileceği gibi, insanın kendisi de olabilir.

İletişimin yukarıda sayılan temel unsurlarının yanında; kodlama, kanal, yansıma ve gürültü gibi ikincil öğeleri de vardır. Bunlardan Kodlama; mesajın gönderilmeden önce gönderici tarafından biçimlendirilmesidir. Kodlar; resim, jest, sempatik bir davranış, rapor veya mektup şeklinde olabilir. Kodlama mesajın anlama dönüştürülmesidir. Sözcükler ve bilgiler, kodlayıcının kodlama yeteneğinde önemli bir rol oynar. Birbirleriyle aynı bilgi ve kültürel çevreden gelen gönderici ve alıcı, mesaja aynı anlamı verir ve sonra mesajın kodunu çözerek onu algılamaya çalışır.

Kod çözme, gönderilen mesajın anlamının algılanması sürecidir veya kod çözme, alıcının mesajı yorumlayarak, anlamlı bilgiye dönüştürmesidir. Alıcı önce mesajı anlamalı sonra onu yorumlamalıdır (Tutar ve Yılmaz, 2003).

2.2.5. Geri Bildirim

Kişiler arası iletişimde gönderici ve alıcının mesajı kodlarken ve onun kodunu çözerken, mesaja aynı anlamı vermeleri durumunda mesajın tam iletilmesi sağlanmış olur; buna iletişimde ideal durum denir (Tutar ve Yılmaz, 2003).

Alıcının, kaynağın mesajına verdiği yanıt, geribildirim olarak adlandırılır. Kaynak, kendisine ulaşan yanıtı değerlendirerek, mesajını yeniden düzenler ve iletir (Gürgen, 1997: 23).

2.2.6. Kanal

Mesajın kaynaktan hedefe gönderilmesinde yararlanılan araç kanaldır. Kanal, mesajı kaynaktan hedefe taşıyan araçtır. İletişim sürecinin tamamlanması için, kaynağın hedeften bir tepki alması gerekir. İletişimde bu tepki biçimine geri bildirim denir (Tutar ve Yılmaz, 2003).

Kanal, ışık dalgaları, radyo dalgaları, ses dalgaları, telefon kabloları sinir sistemi gibi mesajı taşıyan fiziksel araçlardır. İletişim kanallarını genel olarak Kişiler arası ve Kitle iletişimi olarak iki ana başlık altında sınıflandırarak açıklayabiliriz. Kişiler arası iletişim kanalları, kaynak ile alıcını yüz yüze gelmesi durumunda, örneğin söz, yazı, resim, fotoğraf ya da hareket bağlamında söz konusudur. Kitle iletişim kanalları, kaynak tarafından kodlanan bir mesajın, televizyon, radyo, film, video vb. gibi kitle iletişim araçlarıyla iletilmesi durumunda gerçekleşir. Kitle iletişiminde kullanılan kanallar, birey ya da grup olarak kaynağın çok sayıdaki alıcı gruplara mesajları ulaştırmalarını sağlar (Gürgen, 1997: 20).

2.2.7. Gürültü

Bazı durumlarda mesajın kaynaktan hedefe iletilmesine veya hedeften kaynağa geri dönmesine engel olan çeşitli faktörler bulunur. Bunlara gürültü denir. Gürültü; mesajın kaynaktan gönderildiği gibi algılanmasına engel olan; psikolojik, fizyolojik ve nöro-fizyolojik engellerdir (Tutar ve Yılmaz, 2003).

İletişimi bozan ifadeler olarak tanımlanan gürültü, çok değişik şekillerde ortaya çıkabilir. Örneğin, iki kişinin konuşması sırasında radyodan gelen müzik bile gereğinde gürültü olarak algılanabilir (Gürgen, 1997: 25).

2.3. İletişimin İşlevleri

Bir örgüt içinde iletişimin işlevlerini dört grupta toplayabiliriz.

Bunlar :

1. Bilgi sağlama işlevi
2. Etkileme ve ikna işlevi
3. Birleştirme işlevi

4. Emir verme ve öğretim- eğitim işlevidir.

2.3.1. Bilgi alma işlevi

Bilgi alış verişi iletişimin en temel işlevi olarak kabul edilir. Bilgi, bireyin toplumsallaşması ya da çevresiyle uyumlu bir ilişki kurması için gereklidir.

2.3.2. İkna etme ve etkileme işlevi

İkna ya da etkileme, iletişimin en önemli amacıdır. İkna etme, karşımızdaki kişi veya kişilerin düşünce, davranış veya tutumlarını bizim istediğimiz biçimde etkileme ya da değiştirme sürecidir. Etkileme ise karşımızdaki kişilerin tutum ve davranışlarını onların istek ve çıkarlarına ters düşmeyecek şekilde daha uzun sürede değiştirme girişimi olarak tanımlanabilir.

2.3.3. Emredici ve öğretici işlevi

Örgütlerde yöneticiler astlarıyla yalnızca bilgi vermek için değil, neyi, nasıl yapacaklarını söylemek ve onlara yön vermek veya davranışlarını yönlendirmek amacıyla iletişimde bulunurlar. Bu tür bir iletişim, işgörelere görev ve sorumluluklarını bilmelerini sağlar. Yöneticiler astlarına verdikleri emirlerle bazı işlerin yapılmasını isterler ve astlar da yerine getirdikleri bu görevlere ilişkin bilgiyi sözlü ya da yazılı raporlarla üstlerine bildirirler.

İşgörelenin, belli bir anlayış düzeyine getirilmesi, emirleri, talimatları iyi biçimde kavramaları ve uygulamalarına yönelik eğitim süreci işbaşında yöneticiler tarafından gerçekleştirilir. Aynı zamanda bir iletişim olarak da değerlendireceğimiz bu eğitimin başarılı olabilmesi, eğitici ile eğitilen arasında bir bağ kurularak, ortak bir anlayışı sağlayacak gerçekleştirilmesine bağlıdır.

2.3.4. Birleştirme işlevi

İletişimin bir diğer işlevi de birleştirme ve eşgüdüm sağlamadır. Kültürel olarak birbirlerine bağlı bir toplumsal sistem içinde yer alan kişilerin, karşılıklı ilişki ve bağlılığını sürdürebilmeleri ancak iletişimle mümkün olabilir. Bireylerin örgütsel amaçlar etrafında birleşmelerini sağlayan iletişim, aynı zamanda bireyin psikolojik

bütünlüğünü ve dengesini de korumada da önemli bir işlev üstlenir (Gürgen, 1997:25-28).

Mintzberg'in yaptığı tanıma göre yöneticinin iletişimden yararlanarak yerine getirdiği üç temel rol veya fonksiyon vardır. Bunlardan ilki kişiler arası roldür. Yöneticiler, örgütsel birimlerde yöneticilik veya liderlik rolünü yerine getirirken astlarıyla, müşterilerle, tedarikçilerle veya aynı kademedeki diğer insanlarla karşılıklı etkileşim içinde olurlar. Yöneticinin ikinci rolü bilgi sağlama rolüdür. Yönetici aynı kademedeki diğer yöneticilerle, müşterilerle, astlarıyla ve diğer insanlarla her hangi bir konuda ilişkiye girerek, onlardan işi ve sorumlulukları konusunda bilgi alır. Yöneticinin üçüncü rolü, karar verme rolüdür. Yönetici yeni projeleri uygulamak, kaynakları örgütsel birim ve departmanları arasında dağıtmak, politika ve strateji oluşturmak gibi temel rolleri yerine getirir (Tutar ve Yılmaz, 2003: 14).

2.4. Kişilerarası İletişim

Kişiler arası iletişim, bireyler ya da küçük gruplar arasında, karşılıklı güvene dayanan ilişkiler ağı oluşturan, bilgi ve duyuruların paylaşılmasını amaçlayan, genellikle çift yönlü, sözlü ve sözsüz etkileşim sürecidir.

- Kişilerarası iletişim ilgili bireylerin tutumlarından, duygularından, değerlerinden, içinde bulunduğu toplumun normlarından ve çevrelerinden etkilenir.
- Kişilerarası iletişim sağlık davranışının kazandırılmasında ve sürdürülmesinde önemli ölçüde etkilidir.
- Kişilerarası iletişim sağlık hizmetlerinin her aşamasında, hizmeti yürütenlerle hizmeti alanlar ve potansiyel olarak hizmeti alacaklar arasında gerçekleşmektedir. Nitelikli sağlık hizmetinin yürütülmesinde temel uygulamadır.
- Kişilerarası iletişim kitle iletişimiyle iletilen mesajları tamamlar, destekler, güçlendirir. Kitle iletişimi de kişilerarası iletişimin etkisini artırır.

Kişilerarası iletişim;

- Çeşitli yöntem ve yaklaşımlarla uygulanır.
- Çeşitli etkileşim düzeylerinde gerçekleşir.
- Çeşitli fiziksel ve sosyal ortamlarda gelişir.

Kişilerarası iletişimin temel özelliği, kaynak ile alıcının aynı zaman ve mekan paylaşarak. Sözlü-sözsüz çok sayıda kanaldan yararlanarak, karşılıklı gözlem ve etkileşim içinde iletişim kurmalarıdır. Bu özellikleri taşımayan kişilerarası iletişimin kitle iletişiminden farkı olmaz ve iletişimci kitle iletişiminin bir aracı durumuna gelir.

Kişilerarası iletişim sürecinin gerçekleşmesi ve başarısı, kaynak ile alıcının ortak çerçevesinin (ortak yaşam alanı, ortak deneyim alanı) genişliğiyle doğru orantılıdır. Başka bir anlatımla, iletişimde taraf olan kişilerin geçmiş yaşantıları, bilgi düzeyleri, inançları, değerleri, kanuları, yargıları ve tutumları, iletişim anındaki ruhsal özellikleri ne kadar benzeşirse mesajları anlamlandırmalarındaki başarıları o kadar yüksek olur (Tabak, 1999:31-32).

İnsan, ilişkileri içinde sürekli yeniden tanımlanan bir varlıktır; diğer insanlarla hiç ilişkisi olmayan bir insan düşünülemez. Başka bir deyişle, demokratik toplum yaratabilmek için, önce bireylerin kendi günlük yaşamlarında, diğer kişilerin görüşlerine saygılı ve hoşgörülü olmayı öğrenmeleri gerekir. Bu amaçla, geliştirilmiş yeni iletişim becerileri, hem bireyin, hem de toplumun yaşamına zenginlik ve saygınlık getirir (Cüceloğlu, 2005:13).

Kişilerarası iletişim birbirleriyle çeşitli roller içinde ilişkilerde bulunan iki kişiyi kapsamaktadır. Roller ve ilişkiler üzerine odaklanan bu tanımlamanın dışında, bazı yazarlar kişilerarası iletişimi daha spesifik bir biçimde ortaya koymaktadır. Örn: John Stewart, bu konuda şöyle bir açıklama getirmektedir: ‘‘Kişilerarası iletişim roller, maskeler ya da stereotipler arasında değil, kişiler arasında olmaktadır. Kişilerarası iletişim, bizi insan yapan şeylerin bir kısmının farkına vardığımız ve paylaştığımızda meydana gelmektedir (Hartley, 1999).

2.5. İletişim Türleri

2.5.1. Sözlü İletişim

Sözlü iletişim, konuşma dili olarak da adlandırılır. Dil bir simgeleştirme sürecidir ve simgesel kodlarımızın temellerini oluşturur. Konuşma bireysel dil ise toplumsal ve kültürel bir olgudur. Belli bir dönemde ve toplumdaki bireysel ve toplumsal değerler, yaşantılar dil aracılığıyla yeni kuşaklara aktarılır (Zallıoğlu, 1993: 122).

İletişimde sözlü iletişim, “dil ve dil-ötesi” olmak üzere, iki kısma ayrılır. Karşılıklı konuşmaları hatta mektuplaşmaları, “dil ile iletişim” olarak kabul edebiliriz. Dil ile iletişimde kişiler, mesajlarını birbirlerine iletirler. Dil ötesi iletişim ise, sesin niteliği ile ilgilidir; ses tonu, sesin hızı, şiddeti, hangi kelimelerin vurgulandığı, duraklamalar ve benzeri özellikler, dil-ötesi iletişim sayılır (Tutar ve Yılmaz, 2003: 62).

2.5.2. Sözsüz İletişim

Sözsüz iletişim, iletişimin en temel türlerinden birisidir. İnsan, birbirlerinin gözlerine bakmaları ya da kaçırılmalarıyla, giyimleri, duruşları, oturuş biçimleri, aralarına koydukları fiziksel uzaklık gibi görsel simgelerle, birbirleri hakkında sezgisel bilgi edinebilirler, sözcüklere başvurmadan iletişim kurabilirler. İnsanlar duygusal varlıklardır. Kararlarımızı, davranışlarımızı genellikle duygularımız yönlendirir. (Gürgen, 1997:83-84).

Duygu ve düşüncelerin kelimeler dökülmediği durumlarda bir bakış, başın bir dönüşü, kavrayan bir jest, savunucu bir mimik, binlerce kelimedenden fazla anlam taşımaktadır.

Beden dili evrensel ve ortakdır. Burada evrensellik, beden dilinin dünyanın her yerinde tüm insanlar tarafından kullanılmasıdır. Yoksa beden dilinde kullanılan işaretler evrensel değildir. Değişik kültür ve toplumlarda, beden diline yüklenen anlamlar farklılık gösterir. Beden dilinde dokunma, en ilkel toplumsal davranıştır.

Beden dilinde diğer bir faktör jest ve mimiklerdir. Yüz kaslarının anlatım amaçlarına göre kullanımı, mimikler, baş, el, kol, ayak, bacak ve bedenin kullanımı jestleri oluşturur. Bu mimikler esas ve ikincil olarak iki sınıfta toplanır. Esas jestler ve mimikler, düşünce ve duygularımızı destekleyen, onları somutlaştıran hareketlerdir.

İkincil jest ve mimikler, esas anlatıma katkıda bulunmayan, kendiliğinden refleks olarak ortaya çıkan hareketlerdir.

Beden dilinde diğer bir faktör ise anlatım jestleridir. Anlatım jestleri, günlük iletişimimizin temel işaretleridir. Temel anlatım jestleri, tüm kültürlerde ortaktır. Anlatım jestleri içinde önemli yerleri tutan eller, insanın kendisini ifadesinde en duyarlı organlardır. El becerisinin gelişmesi beynin biyolojik gelişmesi ile paralellik gösterir (Tutar ve Yılmaz, 2003: 68-69).

2.5.3. Yazılı İletişim

Yazı, yalnız bir iletişim tekniği ve aracı olarak değil, insanın simgesel düşüncesinin ulaştığı bir aşama olarak da toplumsal / kültürel değişme sürecinde belirlenen uzun bir arayış ve deneme çabasının, bu çabanın sonucu olan birikimin belli toplumsal ve tarihsel koşullar çerçevesinde ortaya çıkardığı bir üründür (Zıllıoğlu, 1993: 149).

İnsanlar arası ilişkilerde ve iletişimde hem bağlayıcı, hem de güvenlik sağlayıcı bir özelliğe sahip olan yazı, başkalarına ulaştığında yadsınamaz bir gerçeklik kazanır.

Yazını icadı, bürokrasinin kurulmasına ya da gelişmesine katkıda bulunmuş ve hem din kurumunun hem de devlet biçimi siyasal örgütlenmenin güçlenmesinde önemli bir rol oynamıştır. Örgütsel açıdan yazılı iletişim, hiyerarşik basamaklarda mesajın tahrir edilmesini önlediği için son derece önemli görülmüştür. Ayrıca işgörenlere yetkinin devri ya da delegasyonunda, yazılı iletişime ya da onun araçlarına başvurulmadan gerçekleşmez. Ancak yazılı iletişimin bu üstünlükleri yanında kırtasiyeciliğe yol açması, basamaksal yapıyı izlemesi sonucu zaman kaybına neden olması, alıcının mesajı anlamakta güçlük çekmesi durumunda yanlış anlamaların ortaya çıkması gibi nedenlerle bazı sakıncalı yönlerini de belirtmek gerekir (Gürgen, 1997:94).

2.6. Empati

2.6.1. Empati Kavramı ve Tanımları

2.6.1.1. Empatinin Tanımı

Empati, günümüzde psikiyatri ve psikoloji alanlarında sıklıkla söz edilen önemli bir kavramdır. Psikiyatride ve psikolojinin çeşitli dallarında, özellikle de klinik ve sosyal psikolojide, gelişim, danışma, okul ve iletişim psikolojisi alanlarında empati üzerinde durulmakta ve bu konu ile ilgili çalışmalar yapılmakta, sosyal ilişkilerdeki anlamı araştırılmaktadır (Brems, 1988; Dökmen, 1994).

Empati psikologlar tarafından iki şekilde tarif ediliyor

- a. Empati, bir kişinin düşüncelerinin, hislerinin, algulamalarının ve niyetlerinin olduğu içsel durumlarının bilişsel farkındalığıdır.
- b. Empati başkasının yaşantısına katıldığı hayal edilerek, diğer kişiye duygusal karşılık vermektir (Duygusal Empati), (Hoffman, 2000).

Carl Rogers'ın tanımladığı Empati, 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 sürecidir (Rogers, 1983).

Başkalarının ne hissettiğini onlar söylemeden sezme, empatinin temelini oluşturur. Diğer insanlar ne hissettiklerini bize nadiren sözlerle anlatırlar; kelimeler yerine, ses tonlarıyla, yüz ifadeleriyle ya da sözel olmayan başka yollarla konuşurlar. Bu incelikli iletişimleri sezme yeteneği daha temel yeterliliklere, özellikle de özbilince ve özdenetime dayanır. Kendi hislerimizi sezme – ya da bu hislerin baskınına engel olma – yeteneğimiz yoksa başkalarının ruh hallerinin farkına varmamız imkânsız olacaktır.

Empatinin ön koşulu özbilinçtir. Yani kişinin kendi bedenindeki hislerin iç organlardan gelen sinyallerini tanmasıdır. Örneğin, en etkili ve empatili danışmanlar, kendi bedenlerinin duygusal sinyallerini en iyi algılayabilenlerdi; bu özellik, öğretmenlikten satıcılığa ve yöneticiliğe kadar, empatinin önem taşıdığı her işin başlıca şartlarından biridir (Goleman, 2005).

Rogers'a göre empati, karşıdaki bireye duygularını anladığını iletme ve onun bakış açısına göre değerlendirme yapmaktır (Tabak, 1999).

Freud'a göre empati, karşımızdaki kişiyle özdeşim kurma ve daha sonra onun duygularını taklit etme yoluyla kurulmaktadır. Bu mekanizma bireye başka düşünce ve dünyaları anlama; onlara ilişkin bir görüş oluşturma olanağı sağlamaktadır. Kohut'a göre empati, başkasının iç dünyasına girerek onu duygu ve düşüncelerini anlama kapasitesidir. Kohut, empatinin, bir başkasının yaşantısına katıldığını hissederek bireyin içebakış geliştirmesi olduğunu belirtmektedir (Basch, 1983).

Empatinin kökeni özbilinçtir; duygularımıza ne kadar açıksak, hisleri okumayı da o kadar iyi beceririz (Goleman, 2004).

Empati kişiler arası iletişimde ve ilişkilerde önemli bir rol oynar. Empatinin tanımı, 'başka bir kişinin durumuna kendi bakışından daha uygun bir duyguyla tepki verme' şeklinde yapılabilir (Erwin, 2000).

2.6.1.2. Empatinin Gelişimi

Martin Hoffman (1988) 4 aşamalı bir empati gelişimi modeli önermiştir. Yaşamın ilk yılında genel bir empati (duygunun kendiliğinden uyuşması) vardır: Örneğin, bebekler genelde başka bir bebeğin ağladığını duyunca kendileri de ağlarlar. Bu aşama, çok küçük çocukların kendileriyle başkalarını ayıramamasının sonucudur. İkinci aşamada, yaklaşık 1 – 3 yaş arası olan çocuklar daha karmaşık bilişsel becerilere, özellikle rol üstlenme becerilerine sahiptirler ve empatik duygularının temelini daha eksiksiz biçimde kavrarlar. Bu aşamadaki çocuklar ben merkezci bir empati sergilerler. Bir duruma aşına olmak, küçük bir çocuğun başka birinin sevgiyle yaklaşmasını fark etme ve empati gösterme becerisini belirleyen can alıcı bir öge olabilir. Bu, empatinin, muhtemelen stereotiplere ya da çocuğun benzer deneyimleri ve bu deneyimlerle ilintili duygusal sonuçları hatırlamasına dayanan ilkel bir biçimdir. Bir başkasının kişisel üzüntüsüyle empati kuran çocuklar, kişisel olarak rahatlatıcı buldukları yollarla o kişiyi rahatlatmaya çalışabilirler. Örneğin, on sekiz aylık bir çocuk, öbür çocuğun annesi de yanlarında olsa bile, ağlayan bir arkadaşını rahatlatmak için kendi annesini çağırmasını deneyebilir. Üçüncü aşama, gerçek empatik bir anlayışın yavaş yavaş ortaya çıkmasıdır. Çocuk, çocukluk döneminin ortasında, aynı anda hissettiği çelişkili

duygularıyla baş edebilir ve tepkilerini giderek hassaslaştırır. Örneğin, bir başkasının üzüntüsüyle empati kurabilir, ancak ona yardım etmenin sıkıntıya neden olabileceğini ve değerinin bilinmeyebileceğini de düşünebilir. Bu empati becerileri, görünüşte ne kadar gelişkin olsa da, hala somut durumlarla sınırlıdır. Çocuklar, ergenliğin başlamasıyla birlikte empatinin gelişiminin son aşamasında, başkalarının duygularını ve kendi empatik tepkilerini açıklamaya çalışırken, durum tarifleri yapmak yerine kişisel ve psikolojik nedenlerden daha fazla yararlanma eğilimi gösterirler. Yine, başka birisinin koşullarının (bir aile ferдинin ölümü gibi) uzun dönemli etkileri ve yansımalarını daha derinden ve daha genel kapsamda anlamaya yönelik bir potansiyel söz konusudur; ayrıca, yoksullar ya da özürlüler gibi genel bir insan grubu veya sınıfı adına empatik kaygılar duyulabilir. Ergenlik ilişkilerinde giderek daha çok mahremiyetle ve paylaşım ile empati kuruldukça, bu aşamadaki empatik becerilerin akranların sosyal yeterlilik değerlendirmeleri açısından önemli yansımaları olacaktır. Empatik anlayışın daha fazla olması, daha fazla popülerlikle ve daha tatmin edici akran ilişkileriyle bağlantılıdır (Erwin, 2000).

Empatinin doğuştan getirilen bir yetenek olduğunu ileri süren görüşün yanı sıra, empati kurmanın sonradan öğrenilebileceğini kabul eden bir görüşte söz konusudur. Bir yetenek olarak kabul edilen empati öğretilemez. Ancak eğitim verilerek bireylerde var olan empati kurma yeteneği geliştirilebilir. Küçük çocuklar, çevrelerinde üzüntülü birisini gördüklerinde empatik tepki gösterirler ve çocukların gösterdikleri bu tepkiler öğrenilmiştir. Bir ya da iki yaşlarındaki çocukların empatik reaksiyonları birbirlerinden farklı olup çocuklar diğer kişilerin duygusal durumlar karşısında verdikleri bireysel tepkileri yakın çevrelerinde bulunan ebeveynlerinden ve diğer kişilerden öğrenmektedirler (Eisenberg, 1982; Tanrıdağ, 1993).

2.6.1.3. Empati, Onun Canlandırması ve Sosyal İşlevi

İnsanlar, bir kişinin acı, tehlike ya da diğer üzüntülü durumlarına tanık olduğunda, masum birer izleyicidir. Üzüntü, zarara ya da hastalığa bağlı olarak fiziksel bir acı ya da rahatsızlık içerebilir; bir kaybın hakkında ya da bir seven kişiyi kaybetme korkusunun beklentisi, bir saldırı korkusu, parasal fakirleşme ya da başarısızlık ve benzeri şeyler... (Hoffman, 2000).

Başkalarının duygularını anlamaya çalışma, tavırlarını onların ruhsal durumlarına göre ayarlayabilme becerisi, ikili insan ilişkilerinin temelini oluşturuyor. İnsanın başkalarıyla iletişimini zorunlu kılan hayatın tün alanlarında bu kabiliyet önemini artırmakta: İster evlilikte olsun ister ebeveyn çocuk ilişkisinde, alışverişte ya da yönetimde karşınızdaki insanla psikolojik iletişim kurmanız için size gerekli olan şeydir empati.

Nörolojik açıdan empati, duygusal beynin diğer insanlardan yayılan duygu sinyallerini alabilmesi ve işleyebilmesi için belli bir sükunet ve mesaj alma hazırlığı gerektiriyor. Duygusal beyin sinir krizi gibi büyük çapta bir bedensel reaksiyona sebep olduğu durumlarda sağduyudan hiç bahsedilemez ya da bunun çok sınırlı olduğu söylenebilir. Buradan da anlaşılacağı üzere empatinin temel şartı kendini algulama becerisidir. Kendi duygularımızı ne kadar iyi tanırsak, başkalarının hislerini de o derece doğru algulayabiliriz.

Başkasıyla birlikte hissetmek demek, onun duygu yaşamını paylaşmak demektir. Bu durumda empatinin ahlaki fonksiyonu da söz konusu oluyor. Empati araştırmacısı Martin Hoffman'a göre ahlakın köklerini sağduyuda aramak mümkündür. Başkalarının acılarına tanık olan ve duygularını paylaşan bir insan konuya aktif olarak katılmak ve yardımcı olmak üzere motive olur. Kendini başkalarının yerine koyabilme becerisi insana belirli ahlaki prensipleri yerine getirme gayreti verir.

Sonuç olarak empati insanlarla ikili ilişkilerimizde başarıyı belirleyen ve sosyal ilişkilerimi yönlendiren bir etmendir. Toplumumuzun dokusunu koruyan oldukça önemli ve gerekli bir beceridir (Konrad ve Hendl, 2003).

2.7. Empatinin Çeşitli Kavramlar ile İlişkisi

2.7.1. Empati, Rol Alma ve Altruizm (Başkalarını Düşünme)

Başkalarını düşünmenin iki belirteci; empati ya da sıkıntı çeken başka birisinin aynı duygusunu hissetme yeteneği; ve diğerlerinin nasıl hissediyor olduğunu bilme kapasitesine başvuran rol alma yeteneğidir. Hoffman'a göre, çocuklar hissetmek ya da diğer bir kişinin duygusal durumlarını anlayıp paylaşma kapasitesine sahiptir. Bir çocuğun diğer birisinin sevincini ya da mutluluğunu yaşayabildiği gibi diğer bir çocuğun acısı bir gözlemcide benzer bir duyguyu meydana çıkarabilir. Bu empatik

yetenek, sadece diğeri birinin acılarını değil aynı zamanda çok üzüntülü duygularını da rahatlatan sosyal davranışlarda, birbirlerine tutunmak için, sık sık çocukları motive eder. Sırası ile pozitif etkili hissetmenin sonucu olan sosyal davranışlar, çocuklara yardım etmede, başkasının hayatına katıldığını hayal ederek, benzer pozitif duyguları ortaya çıkarabilir. İfade, çocukların ne kadar çok empatili davranırlarsa sosyallikte o kadar çok terbiyeli oldukları beklentisini destekliyor.

Rol alma ve Başkalarını Düşünme (Altruizm) arasında açık bağlantılar olduğu da bulundu. Bir çalışmada, rol yapma eğitimi almış 6 yaşındaki çocukların, bir ihtiyaç sahibiyle paylaşma olasılığı, bu çeşit bir eğitim almamış çocuklardan daha çoktur. Bu deneylerle kazanılmış kanıt, rol alma yeteneklerinin çocuklardaki (başkalarını düşünme, altruizm) özverili davranışı giderek artırabildiğini gösteriyor.

Özet olarak, başkalarını düşünme (altruizm) çok karışık ve çok örnekli davranışlar kümesidir. Sosyal davranış bilmececi ile ilgili ipuçlarının yavaş yavaş ortaya çıkmasına rağmen, gelişimsel psikologlar henüz, çocukların yardımsever ve şefkatli olmalarını yükseltmek için, hiçbir reçete yazamadı (Parke ve Hetherington, 1993:594).

2.7.2. Empati ve İçtenlik

Empati ve içtenlik kavramları birbirleriyle ilişkili durumdadırlar. Empatik anlayış kişinin karşısındakinin iç dünyasına girerek, bunu kendi içinde yaşaması; içtenlik ise bunu yaparken aynı zamanda kendi kendine yaşantısını algılamak için çaba sarf etmesidir (Gençtan, 1981).

2.7.3. Empati ve Sezgisel tanı

Empati ve sezgisel tanı hemen hemen birbirlerinin karşıtıdır. Sezgisel tanı, bir kimsenin ihtiyaç ve yönelimlerini ortaya çıkarma, çözümleme ve formüle etme yeteneği ile ilgilidir. Burada bir yaşantıyı gözleme ve gözleneni yorumlama söz konusudur. Empati de her türlü değerlendirmeden kaçınılmaktadır. Tanımlamada ise doğrudan doğruya bir değerlendirme amaçlanmaktadır (Akkoyun, 1982).

2.7.4. Empati ve Özdeşleşme

Özdeşleşme, bilinçdışı çalışan ve kişinin kendisini başka birine göre biçimlediği zihni bir mekanizmadır. Bu anlamda özdeşleşme, empati değil, diğer kişi ile kuvvetli bir duygusal bağ oluşturmak için diğeri gibi olma isteğidir. Ayrıca bu iki süreç arasında yoğunluk, derinlik ve kalıcılık temellerine dayanan farklılıklar bulunmaktadır. (Goldstein, Michaels 1985). Kısaca özdeşleşmede iki kişi aynı benliği paylaşırken iki ayrı benlik birlikte olmaktadır (Akkoyun, 1982).

2.7.5. Empati ile Sempati

Bir insana sempati duymak demek, o insanın sahip olduğu duygu ve düşüncelerin aynısına sahip olmak demektir. Karşımızdaki kişiye sempati duyuyorsak, onunla birlikte acı çekeriz ya da seviniriz. Empati kurduğumuzda ise karşımızdakinin duygu ve düşüncelerini anlamak esastır. Kendimizi sempati kurduğumuz kişinin yerine koymamız ve onu anlamamız şart değildir; sempatide ‘yandaş ‘ olmak esastır. Empati kurduğumuzda ise karşımızdaki kişiyle aynı duyguları ve görüşleri paylaşmamız gerekmez; sadece onun duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalışırız. Bir insanı ‘‘anlamak’’ başka şeydir ona ‘‘hak vermek’’ başka şey. Empatide anlamak, sempatide ise anlamış olalım ya da olmayalım, karşımızdakine hak vermek söz konusudur. (Dökmen, 1997)

Empatide, diğer bireyin duygusal yaşantısına katılmakla birlikte o bireyi anlamak ve onun bu yaşantısındaki çarpıcı bazı noktaları algılayabilmek yer alır. Sempatide ise başkalarının duygularına katılma söz konusudur. Sempatide, sempati duyan bireyin yaşantıları yer almaktadır. Empati’de ise, empati duyan birey kendi istek, duygu ve yönelimlerinden uzakta kalmaya çalışarak kendini bir anlamda empati kurulan kimseye verir. Sempati öznel bir yaşantıdır; ancak empatinin de pek nesnel olduğu söylenemez. Her ikisi de öznel anlamaya yöneliktir. Ancak, empatide empati kurulan kişinin öznelliği söz konusudur. Sempati yaşantısı, diğer bir birey ile ortak duygu, ilgi ve çıkarların paylaşılmasıdır. Empati ise, diğer bireyin duygularını doğru olarak hissedebilmek ve bunları kendisinin ‘‘imiş gibi’’ yaşayabilmektir (Akkoyun, 1982: 63-69).

Sempati, büyük ölçüde diğer bireyin sıkıntısının farkında olunmasını ve bu sıkıntının hafifletilmesini içermektedir. Diğer bireye yardımı olunamayacaksa bile acıma duygusu ve yine de yardımcı olabilmek için ulaşma çabası vardır. Öte yandan empati, diğer bireyin pozitif ya da negatif deneyimlerini yargılamadan anlamak için bireyin farkındalığını ifade etmektedir. Empati, hayal ve tahmin etme kapasitesinin kullanılmasına bağlıdır ve genellikle bir çaba aşamasıdır. Empati ve sempati arasında kesin olan ince ayrımlar vardır. Empatide, birey anlama aracıdır ve asla kendi kimliğini kaybetmez. Aksine sempati, dikkatten daha çok duygu katılımı ile ilgilidir ve kendi farkındalığını azaltmaktadır. Empatide, birey diğer bireye ulaşır, sempatide ise, birey diğer bireyden hareket eder. Empatide, biz başkaları için, sempatide ise kendimiz için başkalarının yerine kendimizi koyarız. Empatide diğer kişiymiş gibi davranırken, sempatide diğer kişi oluruz. Empati bir bilme yöntemi, sempati ise bir bağlantı kurma yöntemidir (Wispe, 1986).

Empati ve sempati yaşantılarının kolaylıkla birbirine karıştırılmasının sebebi, her ikisinin de başkalarının duygularına gösterilen bir rezonans olmasıdır. Sempati yakınlık duyma, fikir birliği içinde olma gibi empatiyi karakterize etmeyen ana elemanları içerir. Empati de ise diğer kimsenin duygusal yaşantısına katılmak, o kişiyi anlamak ve onun bu yaşantısındaki çarpıcı bazı noktaları algılayabilmek söz konusudur. Empati de, sempati de öznel anlamaya ilişkindir. Ancak sempati duymak, bir diğer kimse ile ortak duygu, ilgi ve çıkarların paylaşılmasıdır (Benjamin, 1969).

Sempati ve empati aynı şeyler değildir. Sempati, anlayış gösterme, kişinin hangi durumda olduğunu anlama gibi bir durumdur. Bir tür yargılama, olumlu bir değerlendirmedir. Empati ise hemfikir olma ya da olmama diye bir şey yoktur, yaşantı olarak, hem entelektüel hem de duygusal ve yaşantısal yönden sanki bir anlamda o kişi olursunuz (Cüceloğlu 1998:362).

İnsanlar hayal ederek birçok olay yaşayabilir, yani; bir başkasının deneyimlerini dolaylı olarak yaşayabilirler. İnsanlar arasında bilinen, bir ikinci his betimlemesi olan başkalarını düşünme, yöntemleri sosyalliktir. Yani, başkalarını düşünme yöntemleri iki insan gerektirir, birincisi bir şeyi doğrudan, ikincisi dolaylı olarak yaşamaktır.

Başkalarını düşünerek yaşamının bir çeşidi, ‘ başkalarının yerine yapılan duygusal canlandırma ’ ya da ‘ empati’dir. Bu, senin, yoğun duygusallık yaşayan birini gözlemlediğinde ve aynı duyguyu yaşamaya başladığında oluşur (genellikle daha az yoğun olarak). Empati, bir başkası acı çekiyorken, mutsuzluğu ve hisleri ile ilgili olan sempati ile aynı değildir. Empatide, sen diğer kişinin, iyi ya da kötü hislerini, aynı hissedersin. Herkes bu tecrübeye sahiptir fakat bu durumda insanların ne kadar iyi olduğu konusunda, bireysel farklılıklar vardır (Garver ve Scheler, 1996:365).

2.8. Empatinin Bileşenleri

2.8.1. Algısal Empati

Empatinin algısal bileşeni, bireyin karşısındaki kişinin duygularıyla ilgili deneyiminde ilk adımdır. Empati kuracak kişi, karşısındaki kişiye dikkat etmeli, onun ifade ettiği hareketlere, sözlere, ses tonuna, içeriğe, zamanlamaya ait tüm imaları içine almalıdır. Ancak bunları algıladıktan sonra empati kuran kişinin bilişsel ve duygusal süreçleri bu imalar üzerinde çalışabilirler (Goldstein ve Michaels, 1985).

2.8.2. Bilişsel Empati

Bilişsel empatide, diğerinin duygularını yaşamak yerine bu duyguların bilişsel olarak anlaşılması söz konusudur. Staub (1990), bilişsel empatiyi; diğer kişinin içsel durumları, duygulan, düşünceleri ve niyetlerinin bilişsel olarak farkında olunması biçiminde tanımlamıştır. Bilişsel empati bireyin karşısındaki kişiyle aynı duyguları yaşamadan onun duygularını anlayabilmesidir. Empatinin bu bileşeni dikkatli gözlemi ve düşünmeyi gerektirmektedir. Karşısındaki kişinin duygularını, düşüncelerini hem sözel hem de sözel olmayan ipuçları yoluyla anlama becerisini içermektedir (Davis, 1983).

Kurdek ve Rodgon (1975) empatinin bileşenlerini, algısal perspektif alma, bilişsel perspektif alma ve duygusal perspektif alma şeklinde üçe ayırmışlarken, Hoffman (1979) empatinin bilişsel, duygusal ve güdüsel olmak üzere üç bileşeni olduğundan söz etmektedir. Ancak günümüzde empatinin dört ana bileşeni olduğu kabul edilmektedir: Algısal bileşen, Bilişsel bileşen, Duygusal bileşen ve bildirim bileşeni. (Eroğlu, 1995).

2.9. Kadınlarda Empati Niçin Gelişmiş?

Yapılan araştırmalar genelde kadınlarda empatik becerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu gösteriyor.

Kadınların empatik becerilerinin erkeklerin empatik becerisinden daha yüksek olması, "kadın duyarlılığı" kavramıyla açıklanabilir. İyi de kadınlar niçin daha duyarlı? Niçin erkeklere oranla daha iyi empati kurabiliyorlar?

Kadınların erkekler oranla daha iyi empati kurmalarının çeşitli nedenleri bulunabilir. Bir görüşe göre bu nedenlerden bir tanesi şu :

Bazı canlı gruplarında statüsü düşük olanlar saldırganlığa uğramamak için yüksek statüli olanların, örneğin liderin davranışlarını sürekli gözlerler. Benzer şekilde insanlarda da nice toplumda aile ortamlarında erkeğin statüsü kadınınkinden üstün olmuştur. Kadın, erkeğin gözüne bakmak, onun sinirli olup olmadığını anlayıp kendini ona göre ayarlamak zorundadır. Aksi halde, sözel ya da fiziksel saldırıya uğrayabilir.

Erkeğin şu andaki davranışlarına bakıp az sonraki davranışlarını tahmin etmek zorunda olan kadın, giderek onun yüz ifadelerine, vücut diline daha duyarlı olmuştur. Bu durum da kadının empatik becerisinin gelişmesine yol açmıştır.

Kadınların empatik becerilerinin gelişmişliğinde, bir biyolojik temel, bir genetik yatkınlık da bulunabilir. Ama kadın-erkek ilişkilerinden kaynaklanan öğrenme, anneleri ve çevredeki diğer kadınları örnek alma da etkili olmuş olabilir.

Empati, doğuştan sahip olunan bir özellik değildir. Araştırmalar, kadın-erkek herkesin empatik becerisinin eğitim yoluyla geliştirilebileceğini, empati kurmanın öğrenilebilen bir şey olduğunu göstermektedir (Dökmen, 2005:14-16).

2.10. Empatinin Biyolojik Temeli

Empatinin biyolojik temeli üzerine çeşitli araştırmalar yapmış olan McLean'e göre, insanda ve diğer memelilerde ortak olan beyin bölümü limbik sistemdir. Bu sistemin Empatinin ortaya çıkışında nöral bir temel olduğu düşünülmektedir. Limbik sistemin bir parçası bireyin kendini korumaya yönelik duygu ve davranışlarını yönetirken, diğer parçası türlerin korunumu ve sosyalleşmeyi sağlayan empatik eğilim gibi olumlu

yaklaşımlarla ilgili bölümüdür. Hipotalamus ve limbik sistem arasındaki bağıntıların işlevlerinden biri de diğer insanların duygularını anlamamızı sağlamasıdır (Aydın, 1996).

2.11. Empatinin Engelleri

Belki, diğerleri için empati yapmanın en yaygın engeli, kendi acılarımızı bir kenara koyacak kadar yeterli olamayışımız ve diğerlerinin adımlarından yürümeyi yeterince beceremeyişimizdir. Biz sahip olduğumuz acımıza saplandığımızda, bu, derin bir şekilde, diğerlerini anlamamızı ya da diğerlerinin acısını hissetmemizi zorlaştırır.

Ayrıca; suçlamak, önlemek, mızırdanmak, olumsuz bir şekilde etiketlemek ya da küçümsemek gibi mağdur kimsenin davranışlarını açığa vurmakta, bir kişinin kötümser olduğu mevzuda, empati yapmayı engeller. Zararlı hareketleri açığa vurmak yerine, onların altında bulunduğu rahatsızlığı, iyileştirmek çok daha iyidir (Gerling, 2000).

- Empati yapmak için yeterli zamanım yok
- O önemli değil, ve ben ağır sağlık problemlerine odaklanmakla meşgulüm
- Empati yapmak duygusal bir yorgunluk benim için
- Pandora'nın sandığını açmak istemiyorum
- Empatik iletişimde yeterli eğitime sahip değilim
- Şunda endişeliyim; eğer tüm empatimi işte kullanıp tüketirsem, ailem için bir şey kalmayacak (Hardee, 2003).

Kişilerin empatik dinlemeyi kolaylıkla gerçekleştirememelerinin temelinde yatan esas nedenlerden biri şudur: Empatik dinleyen kişi, öbür kişinin dünyasına girdikçe, ister istemez kendi dünyasını hem o kişiye hem de kendine açmaktadır. Eğer kişinin kendi dünyasında hoşlanmadığı, bilmediği, korktuğu yönleri varsa, bunu yapmak istemeyecektir. Bu nedenle "kalıplanmış" insanların empatik dinleyici olmaları olanaksız denecek derecede zordur. "Kalıplanmış" insan paradigması içinde yaşayan kişilerin, empatik dinleyici olmaları çok zor ya da olanaksızdır (Cüceloğlu 1998:363).

Bir örnek;

Hayal Kırıklığına Uğramış Bir Adam

Restoranın salata barında ben, salatamı yemeyi bitirdikten sonra, soğuk yoğurt makinesine doğru yürüdüm. Vanilya vardı, fakat ne yazık ki benim favori tatlım çikolata yoktu. Yakınımda, isim kartında yönetici yazılı olan çalışan bir bayan fark ettim ve ‘‘Çikolata yoğurduna ne oldu’’ diye sordum.

‘‘Onlar bugün bırakılmadı’’ diyerek cevap verdi.

Ben hayal kırıklığına uğradığımı gösteren bir ses tonu ile sordum. Eminim ki, benim yüzüm de hayal kırıklığı gösterdi çünkü benim hislerim genellikle yüzüme yansır. Yönetici kibar bir şekilde benim soruma cevap vermesine rağmen, ben, dinleme ve empati yetenekleri uzmanı, yine hayal kırıklığına uğramış hissettim çünkü o benim hislerimi fark etmedi. Şunu düşündüm; eğer o cevabına şunu ekleyseydi ‘‘ Hayal kırıklığına uğradığımı anlıyorum’’ bu benim hayal kırıklığı hafifletecekti.

Yönetici, benim hayal kırıklığı fark etmedi çünkü belki bunu empati ile yapmadı. Bu durumun diğer bir ifadesi, o sadece benim kelimelerimi dinledi fakat hayal kırıklığı hislerimi anlamadı (Bookbinder, 2006).

2.12. Empatinin Faydaları

2.12.1. Empatik Dinlemenin Faydaları

Empatik dinleme, (ayrıca aktif dinleme ya da düşünceli dinleme denir) dinlemenin ve diğer kişiye, güveni ve karşılıklı anlamayı geliştirici yanıt vermenin bir yoludur. O üçüncü şahıslar ve tartışmacılar için temel bir yetenektir, benzer bir şekilde, konuşmacının mesajını doğru bir şekilde yorumlamasını ve anlamasını, dinleyiciye olanaklı kılar ve sonra uygun bir yanıt vermesini sağlar. Yanıt vermek, dinleme yolunun tümleyici parçasıdır ve görüşmenin ve arabuluculuğun sonucunun kritiği olabilir. Onun faydaları arasında, Empatik Dinleme;

1. Güveni ve saygıyı inşa eder,
2. Tartışmacılara, duygularını açığa çıkarma olanağı sağlar,
3. Gerginliği azaltır,

4. Bilginin cesaretini ortaya çıkarır,
5. Problem çözmeye işbirliğini sağlayan saf bir çevre yaratır (Salem, 1982).

2.12.2. Empatinin Kazandırdığı Değerler

1. Farklı bakış açılarını kavramayı geliştirir ve samimi açık fikirliliği yükseltir.
2. Düşüncesizliği ve problemin yüzeysel çözümünü yok eder.
3. Yapının tüm ayrıntılarını ve sık sık alışlagelmişin dışındaki sorun kalıplarını kolaylaştırır.
4. Katı fikirlerden vazgeçtirir.
5. Derin düşünmede ısrarcılığı alışkanlık yapar, esnek bir şekilde, birbirini izleyen sorunları incelemekle meşgul eder (Traversy, 2008).

2.12.3. Empati Yapmak ile Edinilen Değişimler

- Empati iletişimi arttırdığı gibi, ilişkileri düzenlemede de birincil unsurdur. Ötekini anlamaya çalışmadan anlaşılmayı beklemek beyhudedir.
- Empati kurmadan yaşanan ilişkiler ancak akıl hocalığı düzeyinde kalır, “ben sana dememiş miydim” den öteye gidemez.
- Hepimiz akıl verilmesinden ziyade duygularımıza ortak olunsun isteriz.
- Karşımızdakini anladığımızda, anlaşıldığımızı hissettiğimizde ilişkilerimiz samimi ve derin bir hal alabiliyor.
- Ayrıca empatik duruş bireyi bencillikten kurtarır.
- Zira kişi karşısındakine hassasiyet ve duyarlılık kazanarak sadece kendini hayatın merkezinde görmekten vazgeçerek gözünü ve kulağını diğerlerine de çevirebilir.
- Bu yönüyle sadece psikolojik olarak değil, sosyolojik anlamda da empatinin önemi yadsınamaz (Uçal, 2008).

2.12.4. Dengeli Empatinin Sonuçları

Hemen hemen herkesle iyi ilişkilerden zevk almanın yolu, onlara tamamen eş değerlerde yaklaşmaktır. Bununla, eşit yetenekleri ya da eşit pozisyonları ya da bir teşkilattaki eşit rolleri kastetmiyorum. Daha doğrusu, insana ilişkin his esasında, senin diğerlerini, eşdeğer olarak görebileceğini kastediyorum.

Benim ya da senin tanıdığımız her kişi, aynı bizler gibi, bize benzedikleri için; onların acılarını sonlandırmak ve değer yargılarının bozulmasını engellemek ve sağlık değerlerini olumlu bir şekilde yerine getirmek için uğraşırlar. Onlar bizim gibi, zayıf anlar yaşarlar ve hata yaparlar. Onlar bizim gibi, anlaşılma isterler.

Sen empatini geliştir. Daha iyi olacaksın, daha iyi anlayacaksın, bir sonuç olarak daha sevecen bir lider olacaksın. Diğerlerinin sana nasıl benzediğini doğrulayacaksın.

Eğer bir yabancıyla adımlarıyla yürüyebilirsen; asla bilmediğin, asla bilmediğin şeyler öğreneceksin (Gerling, 2000).

2.13. Empati Eğitimi

Empati eğitiminin amacı, insanlarda varolan empati kurma becerisini geliştirmek, her yaş grubundan bireylerle iyi ilişkiler kurulmasını sağlamaktır. Bireyin empatik yeteneklerini geliştirmek için yapılan eğitim, empatik tepkiyi içeren duygusal ve bilişsel yeteneklerin geliştirilmesi üzerinde yoğunlaşmakta, empatik aşamada gerekli olan duygulan tanıma, değerlendirme ve adlandırma gibi bilişsel unsurları da içermektedir (Pecukonis, 1990; Kalliopuska, 1992).

2.13.1. Empati Eğitim Teknikleri

Empatik becerinin eğitim ile geliştirilebildiğini gösteren pek çok araştırma vardır. Araştırmacılar özellikle empatik beceriyi genel iletişim becerisinin bir parçası olarak görmektedirler (Dökmen, 1988:166).

2.13.1.1 Modern öğrenme tekniği

Bir uzmanın model alındığı bu teknikte birey, uzmanın diğer bir kişi ile gerçekleştirdiği iletişimi doğrudan veya videodan gözleyerek empati kurmayı öğrenir. Birey, uzmanı model almaktadır (Dökmen, 1988:167).

Empatik eğitim teknikleri, didaktik, yaşantısal, modelden öğrenme ve rol alma diye dört grupta ele alınmaktadır.

2.13.1.2 Didaktik eğitim tekniği

Bu teknikte, bireylere bir uzman tarafından terapötik iletişim ve empati konusunda kuramsal bilgiler verilir.

2.13.1.3 Yaşantısal eğitim tekniği

Bireylerin bir başkası ile gerçekleştirdikleri iletişim, banttan, videodan veya gözlem odasından eğitimi veren uzmanlar tarafından izlenerek geri bildirim verilir.

2.13.1.4 Rol oynama tekniği

Birey duruma göre bazen kendisi olarak, bazen de karşısındaki kişinin rolüne girerek iletişim kurar ve empatik becerisini artırmaya çalışır. Psikodramada kullanılan bu rol oynama tekniği, empatik duyarlılığı artırmada etkilidir. Çünkü birey karşısındaki kişinin rolüne girerek olaylara onun bakış açısından bakmaya ve onun hissettiklerini hissetmeye çalışır (Dökmen, 1988).

2.14. Empatiyi Geliştirme Yöntemleri

2.14.1.Senin Empatin Nasıl Gelişir

Bir kişi için senin empatini geliştirmenin ya da harekete geçirmenin bir yolu, doğrudan doğruya yapmaktır. Bu, diğer bir kimsenin çektiği sıkıntıya adım atmak için, senin hayal gücünü zihinsel ve duygusal olarak kullanmandır. Bazı aktörler, onların karakterlerini yaratmanın bir yolu olarak bunu yapar. Çoğu insan, bu yolla empatiyi yapabilme kapasitesine sahiptir. Gece rüya gören herkes, diğerlerinin çektiği sıkıntılara kendilerini koyabilmek için, hayal gücünün yeteneğini kullanabilir.

Senin empatini geliştirmenin diğer bir yolu, diğer bir kişinin içinde bulunduğu duruma çok ilgili, senin sahip olduğun benzer bir durumda olduğun zamanı hatırlamandır. Eğer diğer kişi, saygısızlığa ya da haksızlığa uğramış hissederse, senin saygısızlığa ya da haksızlığa uğradığın zamanı hatırla. Eğer diğer kişi sinirliyse, senin sinirli olduğun zamanı anımsa ve onu hisset. Eğer diğer kişi, bir bakış açısı ya da durumdan hareket

etmek için, onların kötülükleri ve reddetmeleri içinde, siper alıyorsa; sen aynı şeyi yaptığın zamanı hatırla.

Diğer metotlar, kişinin ruh dünyasını - bir sorumluluk duygusu ve yardımseverlik hissi gibi değer yargılarını harekete geçirmek ve merhamet için dua etmek - öğrenmek için dinlemeyi ve görüşmeyi, anlamak için düşünmeyi içerir.

Diğer bir kişiyi anlamak hissini geliştirmek için kullanılan bu metotların hepsi, senin empatini yükseltmekle sonuçlanacak. Ve bu son derece, yargı değerlerini uygulamak ve çatışmaları çözmek, derin anlamak için bir yola öncülük edecek bir şans verecek sana (Gerling, 2000).

Dikkatli ol, kendini zorlama ve acele etme. Saygılı ve kibar ol ve seni görüşmeye çağıran birisiyle, kendinle olduğun kadar dikkatli ol. Bu sürecin tümüyle sana yeni olmadığını ve senin zaten bazı araçlara sahip olduğunu, hatırla.

Empati, zihinsel, duygusal ve son derece ruhsal bir disiplindir. Tüm diğerleri gibi, o da ısrar ve sabır gerektirir. Dinleme kolay olmadığı zamanlarda, pratik yapmak bize açık bir şekilde yardım eder. Bir şeyin iç yüzünü kavrayışımız, bizim aslımızı diğerlerinden ayırmamıza yardım eder. Kendine karşı sabırlı ol. Kendine yetişmek için zaman ve fırsat ver (Harrow, 1995).

2.14.2. Yetişkinlikte Duygusal Zekânın Geliştirilmesinde Empati

İşyerlerinde ve okullarda duygusal zekayı geliştirmek için iddialı bir çok program var. Bu etkili eğitim programlarının deneysel araştırmaları hala gelişiminin başlangıç aşamalarında. Bilişsel davranış terapisi alındaki deneysel bulgular, şunu öneriyor: Duygusal zekayı geliştirme programları, Problem çözme, İletişim, Kendini denetleme, Kendini gözlemleme yeteneklerindeki eğitimi kapsamalıdır.

a. Duygusal farkındalığı geliştirmek için kendi kendini gözlemlemek;

Kendini gözlemleme duygusal farkındalığı geliştirir, onlara eşlik eden inançları, düşünceleri ve bunları açıklayan durumları. Kendini gözlemleme, duygusal ruh halini değiştiren, bir basamaklamayı takip eden olayların bir günlüğünü tutmayı gerektirir.

(yeniden eğitim seçeneğinde 3 bölüm not edilmiştir.

- Ruh halinin değişimine yol açan aktivite
- Ruh halinin değişimine yol açan inançlar
- 10 nokta üstünde ruh halinin değişik sonucu

Bu çeşit bir günlüğü yeniden gözden geçirmemiz; olumsuz ruh değişikliklerine, geniş ölçüde, sebep olan olaylardaki bizim yorumlarımızı ve inançlarımızı görmemize izin verir.

b. Üzücü duygularımızı kontrol etmek için kendi kendini düzenleme;

Biz şöyle durumlarda yukarıdaki kendi kendini gözleme egzersizlerini kullanarak, inançlarımızı, çeşitli şekilde oluşan sinir, endişe ve depresyon içeren olaylardaki durumların farkında olabiliriz.

Depresyon için; biz üzücü durumlardan sakınmalıyız. Eğer bu imkan dahilinde değilse, üzücü olmayan bir bakış açısına odaklanabiliriz. Yukarıdaki kendi kendini gözleme egzersizleri kullanılarak, iyimser inançlar tanınabilir. Biz ayrıca, aktivite seviyemizi yükselterek depresyonu azaltabiliriz.

Endişe için; kendi kendini gözlemlemede anahtar, kendi kendini gözleme boyunca tanımlanmış tehlikeye yönelik inançlarımıza meydan okumak ve bu üzücü durumlarda, yorum yaparak tehlikeyi azaltmayı desteklemek için ifadeler atamaktır. Biz bunlara meydan okuduğumuzda, arkadaşlarımızdan ve aile üyelerimizden başarılarımızı kutlamaları ve desteklemeleri için rica etmeliyiz.

Sinir için; seni sinirlenmene neden olan çeşitli durumları öğrenmek için kendi kendini gözleme vazifeni kullan. Eğer bu imkan dahilinde değilse, durumun üzücü olmayan açalarına odaklan. Eğer sen sinirlenmeye başlarsan, fiziksel ve psikolojik olarak durumdan geri çekil ve psikolojik uyarılmışlığının azalmasına izin ver, böylece sen daha iyi yeterli bir şekilde düşünebilirsin.

c. İletişim

İletişim yetenekleri, kişilerarası problemleri çözmek için, durumu düzeltmek için ve diğerlerinin ilgilerini anlamak için, diğerleri ile empati yapabilmek için temel özelliktir. Bu yetenekleri geliştirmek için, bu yetenekleri kullanmayı dileyen konuşlar için özel yerler ve zamanlar programla. Bu zamanlar, dikkat dağıtıcı olmayan ve baskının olmadığı başka bir yerde olmalıdır.

d. Problem çözme

Her zaman, biz, diğerleri ile bir problemi çözmek için birlikte hareket ettiğimizde, bir görevi tamamlarız ya da bir amacı başarırız, karşılıklı anlaşmayı ve empati kurmayı başarmak için iletişim yeteneğini kullanmaya ihtiyaç duyarız. Bununla birlikte, biz faaliyete etkili katılımı yerine getirmek ve geliştirmek için kişilerarası problem çözme yeteneklerine ihtiyaç duyarız. Dikkat dağıtıcı olmayan bir yer ve özel bir zaman programlamaya başlayın. Büyük karışık problemleri çok daha küçük özel problemlerden ayırın. Bunları çözülemeyen dönemlerdekinden daha iyi çözüldüğünü tanımlayın. Bunların değerlerini yargılamadan çoğu imkânlı çözümler üret. Karşılaştığında, önceden ayarlanmış amaçlarına karşı, planın etkililiğini değerlendir. Eğer problem hala çözülmemişse, çözüm girişiminin neden etkisiz olduğu hakkında, bildiklerinin ışığında yöntemi tekrar et (Carr, 2004:117-120).

2.14.3. Çocuklarda Empati Gelişim Stratejileri

Empati geliştirme ile ilgili özel stratejileri;

1. Kişilerarası algılama eğitimi;

Bu, çocuklara empatinin ne olduğunun öğretileceği, nasıl geliştirileceği, onlardaki ve diğerlerindeki duygulandırıcı durumları nasıl tanıyacağı, ve diğerlerine nasıl pozitif bir şekilde yanıt vereceği, eğitim yaklaşımı yapısıdır. Alfred Adler'in diğerleri ile ilgili yaklaşımında, empatinin güzel bir tarifi bulunabildi. "diğerlerinin gözleriyle görmek, diğerlerinin kulaklarıyla duymak, diğerlerinin kalbiyle hissetmek". Biz gerçekten diğerlerinin çektiği sıkıntıyı anlayabiliriz, biz nasıl olumlu bir üslupla ilişki kurulacağını anlayabiliriz.

2. Bir kişinin kendi hislerine odaklanmasının başlangıcı;

Çocuklar, sahip oldukları birçok farklı hislerin farkına varmak için cesaretlenir. Onların kendi hisleri üzerinde odaklanmasıyla – hangi hisler hangi durumlarla ilgilidir --, diğer birinin perspektifini takınma yeteneği gelişir.

3. Bir kişinin kendisinin ve diğerlerinin arasındaki benzerliklere odaklanma;

Bir çocuk bir diğerini, kendisine benzer görebildiği zaman, empatik süreç gelişir. Biz çocuklara öğrettiğimiz şey ; tüm insanların farklı maskelerinin altında ; sevilme ve sevme, saygı görme, yardım etme, yararlı olma, iletişim kurma gereksinimlerini paylaştıklarıdır. Benzerlikler üzerinde odaklanarak, biz farklılıklarımızı, değerlendirebilir ve yönetebiliriz.

4. Bir diğerinin bakış açısını algılama pratiği yapmak;

Empati çok genç çocuklara kolayca gelen bir şey değildir, bu yüzden, daha uygun durumlarda, çocuk rol alma ve bakış açısı kazanma pratiği yapmalıdır; en kolayı empatinin kendiliğinden çocuğa gelmesidir. Şu durumda sen ne yapardın? Sen hissetmiş olsan nasıl düşünürdün? soruları, bakış açısı oluşturmayı kolaylaştırmak için harikadır.

5. Olumlu karakter özelliği;

Bu, çocuğun kendisini, saygıdeğer ve yardımsever bir kişi olarak düşünmesine olanak sağlamak için olumlu karakterin önemini belirtiyor ve destekliyor. Örneğin, bir veli şöyle söyleyebilir; “Vay be, görüyorum ki, diğerlerine iyi hissettirmekten hoşlanan, çok cömert bir çocuk olduğun için kardeşinle paylaştın.” Pozitif karakteristik özellikleri güçlendirmek, pozitif davranışların meydana çıkmasını artırabilir (Traversy 2008).

2.15. Başkalarının Duygularını Nasıl Algılayabilirim?

2.15.1. İpuçları ve Alıştırma Metotları

Empatiniz geliştirmenin en temel ilkesi olarak yine kendi duygularınızı doğru algılama karşımıza çıkıyor: Kendi duygularımıza karşı ne kadar açık olabilirsek, başkalarının

duygularının o derece iyi anlayabiliriz. Yani öncelikle kendi duygularımızın bilincinde olmanız gerekiyor.

Ne hissettiğinizi tam olarak algılayabildiğinizde ve duygularınızla başa çıkmayı öğrendiğinizde başkalarının duygularını algılayabilmeniz mümkün olacaktır. Diğer insanların neler hissettiğini anlayabilmeniz için, işe insanların kullandıkları sözlü olmayana ifadelerden kullandıkları işaretleri gözlemekle başlayabilirsiniz (beden duruşu, yüz ifadesi, ses tonu gibi). Bu tür işaretlerin ne anlamlara gelebileceği hakkında fikirler yürütün. Ellerin titremesi korkuya mı işaret, öfkeye mi? Öne doğru uzatılmış kollar itirazı mı gösteriyor, endişeyi mi? Bu alıştırmaları eşinizle ya da kendinize yakın hissettiğiniz birileriyle denemeye çalışın. Eşinizin neler hissettiğini tahmin ederek değerlendirmenizi kendisine söyleyin. Doğruluğunu ölçün. Farklı duygusal dönemlerde çalışmalarınıza devam edin ve alıştırma yaptığınız şahsı da sizin sizin duygularınızın ne olduğu konusunda tahminde bulunması için destekleyin. Bir sonraki adım, başkalarının duygularını algılamaya çalışırken kendi değerlendirme ve önyargularınızı işin içine karıştırmanızdır. Kendinizi o şahsın yerine koyarak davranışının arkasında yatabilecek sebepleri tahmin etmeye çalışın. İnsanlara vakit ayırın ve kendi fikrinizi söylemeksizin onları dinlemeye çalışın (Konrad ve Hendl, 2003).

2.15.2. Başkalarını Anlayabilmek

Başkalarının Hislerini ve Bakış Açılarını Sezmek, Sorunlarıyla Etkin Biçimde İlgilenmek

Bu yeterliliğe sahip olan insanlar;

- Duygusal ipuçlarına karşı dikkatli ve iyi dinleyicidir.
- Duyarlılık gösteriri ve başkalarının bakış açılarını anlarlar.
- Başka insanların gereksinim ve hislerini anlayarak onlara yardımcı olurlar.

Büyük bir tasarım firmasında çalışan bir asistan, çok kaprisli iş arkadaşından yayılan zehirli hisleri şöyle anlatıyor: “ Dışarıya karşı bir anda kapanır ve sanki kapısına ‘ rahatsız etmeyin’ tabelası asmış gibi davranırdı; bu nedenle ondan uzak durmayı öğrendim. Ama böyle anlarda onunla muhatap olmak zorunda kaldığımda, görüşmeyi

kısa tutuyorum. Şaka filan yapmıyorum; bir kere yapmışım ve deliye dönmüştü. Bu yüzden onunla yeknesak, neredeyse eblehçe bir ilişkim var.”

Buradaki anahtar ifade, “ bir anda kapanmak”tır; kaprisli tasarımcı arkadaşının yanında nasıl hareket edeceğini asistana bildiren ipucu bu olmuştur. İş yaşamında sürekli bu tip davranışları yakalar ve davranışlarımızı onlara göre ayarlarız. Böyle bir radarımız yoksa birlikte çalıştığımız insanların kayalaşmış duyguları tarafından yaratılan sığıklarda karaya oturma tehlikesine karşı korunmasız kalırız. Empati işyerinde barınmamız için bize yol gösteren duygusal bir rehberlik sistemi olarak çok büyük önem taşır.

Empati, salt varkalımın da ötesinde, insanlara odaklanmış her işte üstün performans göstermek için son derece önemlidir. Satıştan ve örgüt danışmanlığından, psikoterapi ve tıba kadar her tür liderliğin yanı sıra, bir insanın hislerinin ustalıkla okunmasının da önem arz ettiği her alanda, empati mükemmellik için hayatidir.

Tıp, kısmen bazı zorlayıcı ekonomik nedenler yüzünden, empatinin yararlarının yeni fark edildiği bir alandır. Hastaları kendilerine bağlamak isteyen sağlık kuruluşları arasındaki rekabetin arttığı günümüzde, hastalarının duygularını tanımakta daha usta olan hekimlerin tedavide gösterdiği başarı, o kadar duyarlı olmayan meslektaşlarına göre daha fazladır. Tedavinin etkili olması için, elbette ki hastanın kaygı ve rahatsızlıklarını sezme gerekir, ama bir incelemede hekimlerin ne kadar ender dinledikleri bulgulanmıştır. Hastaların kafasında genellikle, ortalama 4 soru olduğu halde, ziyaretleri sırasında sadece bir ya da ikisini sorabiliyorlardı. Hasta konuşmaya başladığında, sözünün hekim tarafından ilk kesilişi, ortalama 18 saniye içinde oluyordu.

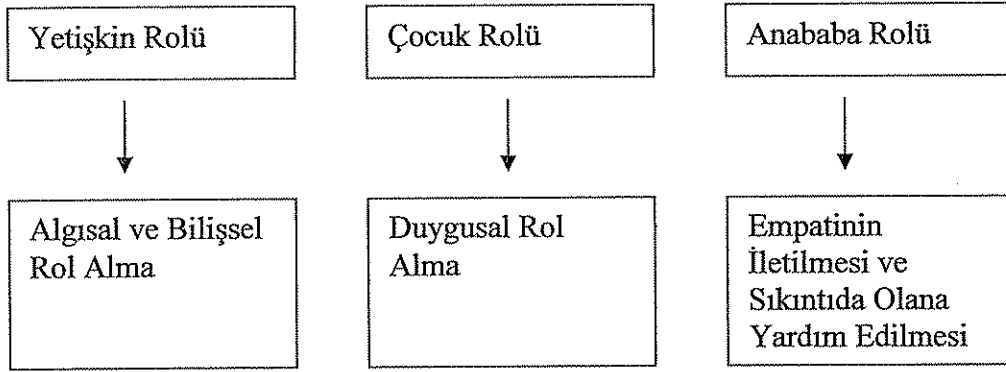
Dinlemeyen hekimlerden en azından ABD’de daha fazla davacı olunuyor. Genel sağlık doktorları arasında, haklarında hiçbir yanlış tedavi davası açılmamış olanların, mahkemeye verilme riski daha fazla meslektaşlarından çok daha iyi iletişimciler olduğu ortaya konulmuştu. Bu doktorlar, hastalarına tedaviden ne bekleyeceklerini anlatmak, gülmek ve şakalaşmak, hastalarının fikirlerini sorup, anlayıp anlamadıklarını kontrol etmek ve onları konuşmaya teşvik etmek için zaman ayırıyorlardı. Peki, bir doktorun empati konusunda başarılı olması için gereken süre ne kadardı dersiniz? Sadece 3 dakika (Goleman, 2005).

2.16. Empati Mekanizması

Bir kişi yalnızca Yetişkin benlik durumunu kullanarak, algısal ve bilişsel rol alma yoluyla empati kurabilir; fakat bu kişi, içinde oluşan empatik anlayışı karşısındakine ifade etmeksizin kendi içinde saklar. Yalnızca yetişkin ve Çocuk benlik durumlarını kullanan bir kişi, algısal ve bilişsel rol almanın yanı sıra duygusal rol alma yoluyla da empati kurabilir; ancak bu kişi de kendi içinde oluşan empatik anlayışı, insanların faydalanabilecekleri şekilde sergilemez. Yetişkin benliği algısal ve bilişsel rol almanın, bu ikisi ise duygusal rol almanın önşartı olduğu için, Yetişkin benliğine sahip olunmaksızın, sadece Çocuk ya da Anababa benlik durumları ile empati kurulamaz. Yetişkin benlikleri olmaksızın sadece Çocuk ve Anababa benliklerine sahip kişiler, kişilerarası ilişkilerde empati değil, sempati sergileyebilirler.

Yukarıdaki açıklamayı şekle dönüştürelim. Şekil-3'te empatinin nasıl ortaya çıktığı konusundaki kuramsal açıklamamız görülmektedir.

Şekil-3. Empatik Anlayışın ve Empatiden Kaynaklanan Yardım Davranışının Mekanizması



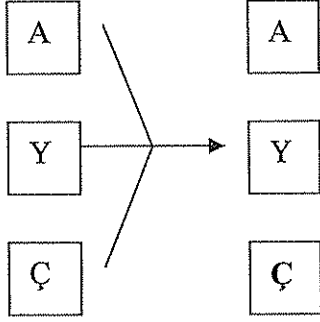
Kaynak: (Dökmen, 1997).

Şekil-3'ü şöyle açıklayabiliriz: Empati kuracak kişi öncelikle Yetişkin benlik durumuna sahip olmalıdır; böylelikle algısal ve bilişsel rol alma gerçekleşebilir. Eğer kişi, Çocuk ve Anababa benliklerini yeterince sergileyemiyorsa, bu durumda sadece algısal ve bilişsel rol alma ile yetinmek zorundadır. Algısal ve bilişsel rol almayı gerçekleştiren kişi, eğer Çocuk benliğine de sahipse, duygusal rol almayı da gerçekleştirebilir. Eğer kişi Anababa benliğine de sahipse, zihinde oluşan empatik

anlayışı sözlü ve sözsüz iletişim yoluyla karşısındaki kişiye ifade eder ve eğer gerekiyorsa o kişiye yardım eder.

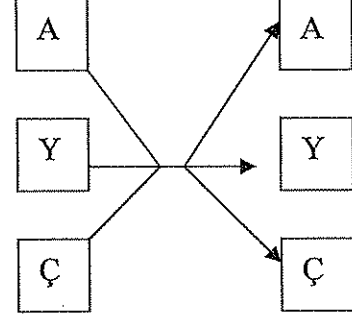
Şekil 4. Kişilerarasında Empatik İletişim

Empati kuran Karşısındaki



-a-

Empati kuran Karşısındaki



-b-

Kaynak: (Dökmen, 1997).

Bir insanın karşısındaki ile empati kurabilmesi için, kendisine ait üç benlik durumunu, Yetişkininin denetiminde dengeli bir şekilde kullanması gerektiğini belirttik. Bu durumu, yani empatik iletişimi sembolize eden bir grafik şekil 4 a' da veya 4 b'de görüldüğü gibi olabilir.

Empati kurarken, üç benlik durumunuzu dengeli şekilde kullanarak, karşısındaki Yetişkinine mesaj gönderebilirsiniz (şekil-4 a'daki gibi). Bazen de empati kurarken, karşısındaki yetişkininin yanı sıra Anababa ve Çocuk yanlarına da sözlü veya sözsüz mesajlar gönderebilirsiniz (şekil 4 b'deki gibi).

Sahip oldukları benlik durumlarını Yetişkin yanlarının denetiminde dengeli bir şekilde kullanabilen kişiler, bazen empatik bir tepki vermiyor bile olsalar, Şekil 5'dekine benzer bir etkileşim sergilerler. Sonuç olarak, üç benlik durumlarını yerine ve zamanına göre uygun bir kompozisyon içinde kullanabilen kişilerin, empatik davranışa benzer bir tavır takındıklarını ya da bir tür empatik davranış sergilediklerini söyleyebiliriz (Dökmen, 1997).

2.16.1. Kişisel Roller ve Empati Mekanizması

Bireyler yalnızca yetişkin benlik durumunu kullanarak algısal ve bilişsel rollerle empati kurabilirler. Bu durumda birey, içinde oluşan empatik anlayışı karşısındakine belirtmeyebilir. Yetişkin benlikle çocuk benlik durumlarını kullanan kişiler, algısal ve bilişsel rol almanın yanı sıra duygusal rol alama yoluyla da empati kurabilirler. Ancak, bu özelliklere sahip kişiler empatik anlayışı insanların yararlanabilecekleri biçimde ortaya koymayabilirler. Bunun yanında, yalnızca ana baba ya da çocuk benlikleriyle de empati kurulamaz. Yetişkin benlikleri olmaksızın yalnızca çocuk ve ana-baba benliklerine sahip kişiler, kişilerarası iletişimde empati değil, sempati sergileyebilirler. (Tabak, 1999):

2.17. Empatinin Kişilerarası İletişimdeki Yeri

Empatinin ne olduğunu anlayabilmek için öncelikle, empatiyi kullanan ve ona ihtiyaç duyan insanın yaşamdaki temel amaçlarının ne olduğunu tartışmamız, anlamamız gereklidir. Konuya bu tür bir felsefi yaklaşımla girmek istediğimizde ise, şüphesiz ki insanın varlığı konusunda felsefe kapsamında ortaya konmuş çeşitli görüşlerden yararlanabiliriz. Ancak bunun yerine burada "insanın amacına" ilişkin çeşitli kaynaklardan ve yaşam çevremden edindiğim izlenimleri, önermeler şeklinde ortaya koymak istiyorum. Bu önermeler şunlardır:

1. İnsan, yaşamını sürdürmek ister.
2. Yaşamını sürdürebilmek için insanın, öncelikle iki şeye ihtiyacı vardır; "bilgi edinmek" ve "yalnız kalmamak". (Yemek yemek üremek gibi birtakım yaşam fonksiyonlarının yerine getirilebilmesi için bu iki özellikten birisine ya da ikisine ihtiyaç duyulur.)
3. Bilgi edinme ve yalnız kalmama isteği, kişilerarası iletişimin niteliğini belirler.
4. Üç tür iletişim vardır: bunlar a. Çatışmalı iletişim b. Çatışmasız iletişim c. Empatik iletişimdir.

Şekil-5 de görüldüğü gibi çatışmalı iletişim kurmaya çalışan taraflar hem yeterli bilgi edinmezler, hem de yalnız kalırlar. Çatışmasız iletişimde taraflar birbirlerine yeterli

bilgi aktarabilirler, ancak yine de yalnızdırlar. Empatik iletişimde ise hem yeterli bilgi aktarımı olur hem de taraflar yalnız kalmazlar.

Şekil 5. Çatışmalı, Çatışmasız ve Empatik İletişimde Bilgi Aktarımı ve Yalnızlık

Çatışmalı iletişim	Çatışmasız iletişim	Empatik iletişim
-Bilgi aktarımı yok	-Bilgi aktarımı var	-Bilgi aktarımı var
-Yalnızlık var	-Yalnızlık var	-Yalnızlık yok

Kaynak: (Dökmen, 1997).

2.17.1. Empati ile Ana Baba, Yetişkin ve Çocuk Benlik-Durumlarının İlişkisi

Yukarıdaki önermeleri sürdürmeye devam ediyoruz: Bir insanın diğer insanlarla empati kurma gücüne sahip olması ve gerektiğinde empati kurmayı istemesi için, Anababa, Yetişkin, ve Çocuk benlik durumlarını (kişisel rollerini), Yetişkin'in denetiminde dengeli şekilde kullanabiliyor olması gereklidir. Diğer bir ifadeyle, bir insanın sergilediği empatik bir davranışta, bu insanın sahip olduğu üç benlik durumunun da belirli oranlarda payı vardır. Yani Anababa, Yetişkin ve Çocuk benlik durumlarına yeterli düzeyde sahip olmayanlar ya da üçüne de sahip oldukları halde bunları Yetişkin'in denetiminde dengeli şekilde kullanamayanlar, karşılarındaki kişilerle empati kurmayı da istemezler ya da isteseler bile beceremezler.

Anababa, Yetişkin ve çocuk benlik durumlarının empati kurmaya katkıları şunlardır;

2.17.2. Yetişkin benlik durumu ve empati

Empati kurabilmek için ben merkezci olmaktan uzaklaşıp karşıdaki kişinin rolünü almak gereklidir. Karşıdaki rolünü alabilmek için, özellikle algısal ve bilişsel rol almalar için, sahip olunması gerekli özelliklerden birisi kanımca yetişkin rolüdür. Bu rol sayesinde fiziksel geçek karşısında akılcı davranmamız ve benmerkezcilikten uzaklaşmamız mümkün olur. Piaget'e göre fiziksel ve sosyal çevreleriyle kendileri arasında ayırım yapamayan çocuklar benmerkezci davranırlar (Piaget, 1926; Cox,

1980). Algısal ve bilişsel rol almada ise, nesnelere ve karşımızdaki insanlara ait fiziksel gerçeklerin kavranması esastır. Bu yüzden, algısal ve bilişsel rol almanın gerçekleşebilmesi için yetişkin benlik durumuna sahip olmak bir ön şart sayılmalıdır. Yetişkin benlik durumunu açıkça sergileyinler ya da sergilemesinler, bu benlik durumuna sahip olanların algısal ve bilişsel rol alma potansiyeline sahip bulduklarını söyleyebiliriz.

2.17.3. Çocuk benlik durumu ve empati

Empati kurabilmek için Yetişkin benlik durumu gereklidir fakat yeterli değildir. Empati için gerekli bir başka koşul ise Çocuk benlik durumuna sahip olmaktır. Hatırlanacağı üzere Çocuk benlik durumu, merak, spontanlık, yaratıcılık gibi bazı Doğal Çocuk eğilimlerini de kapsıyordu. Empati kurabilmek için özellikle merak ve yaratıcılığa ihtiyaç olduğu kanısındayım.

Eğer bir insan, karşısındaki insanların iç dünyalarına/fenomenolojik alanlarına ilgi duyuyorsa, merak ediyorsa, ancak bu takdirde o insanların rolüne girerek empati kurmaya çalışacaktır. Bu yüzden empati kuracak kişinin Çocuk benlik durumuna sahip olması, en çok da doğal çocuk'unu bastırmamış olması gereklidir.

Empati kurmaya çalışırken kısa bir süre için karşısındaki insanın rolüne giren kişi, bana, masalarda uzak ülkelere, aşama geçirmeye giden masal kahramanlarını hatırlatmaktadır. Bence her iki durumda da bilinmeyeni merak etme ve bilinmeyene doğru yolculuğa çıkma söz konusudur. Uzak diyarlara yolculuğa çıkan masal kahramanları gibi, empati kuran kişiler de karşısındaki insanın, ulaşılması güç olan iç dünyasına doğru yolculuğa çıkmaktadırlar. Özellikle Doğal Çocuk'u bastırılmamış kişiler, başka insanların iç dünyalarına doğru yolculuğa çıkmayı, heyecan verici bir macera olarak yaşayabilirler.

Masal kahramanları uzak ülkelerden birtakım ödüllerle ve özellikle ruhsal yönden aşama geçirerek dönerler. Başka insanlara empati kuran kişilerin, bu durumdan kazandıkları kişisel kazanç ise, yine benzeri şekilde ruhsal yönden gelişmek olabilir. Eğer bir insan, başka insanların iç dünyalarına girerek onlarla empati kurabiliyorsa, bu insanın iç dünyası zamanla zenginleşecektir.

Empati kurabilmek için gerekli bir başka özelliğin ise yaratıcılık olduğunu ileri sürmüştük. Bazı araştırmacılara göre de empati bir yaratıcılık sürecidir; bu yüzden de güzel sanatlarla uğraşan yaratıcı kişilerin empatik becerileri, uğraşmayanlarınkine oranla daha yüksektir.

(Kalliopuska, 1983; Hiatolahti Ansten ve Kalliopuska, 1991). Bir insanın yaratıcılık gösterebilmesi için Çocuk benlik durumunu kullanıyor olması, özellikle Doğal Çocuk'unun bastırılmamış olması gereklidir. Spontanlık sergileyebilen Doğal Çocuk ile fiziksel gerçeği dikkate alabilen Yetişkin, birlikte etkinlik göstererek, yaratıcı ürünlerin ortaya çıkmasına yol açarlar.

Algısal ve bilişsel rol alma için Yetişkin benlik durumu gerekiyordu. Duygusal rol alma için de Çocuk benlik durumunun gerekli olduğunu düşünebiliriz. Yetişkin benliği, algısal ve bilişsel rol almanın, bu ikisi ise duygusal rol almanın önşartıdır.

2.17.4. Anababa benlik durumu ve empati

Empati için gerekli bir başka benlik durumu ise Anababa benlik durumudur. Bir insanın çevresindekilere empatik ilgi duyabilmesi ve onlara empatik tepki verebilmesi için Anababa benlik durumuna sahip olması gereklidir. Özellikle Koruyucu Anababa benliğine sahip kişilerin empatik tepki vermeleri ve empatik uyaranların etkisiyle sıkıntıda olanlara yardım etme ihtimalleri artacaktır (Dökmen, 1997).

2.18. Aşamalı Empati Sınıflaması

1988 yılında ortaya koyduğum Aşamalı Empati Sınıflamasına göre (Dökmen, 1988) üç temel empati basamağı vardır. Şekil-4'de görüldüğü gibi bu basamaklar, Onlar basamağı, Ben basamağı ve Sen basamağı'dır. Bu basamakların her birisi de kendi içerisinde 'düşünce' ve 'duygu' olmak üzere iki alt basamaktan oluşur.

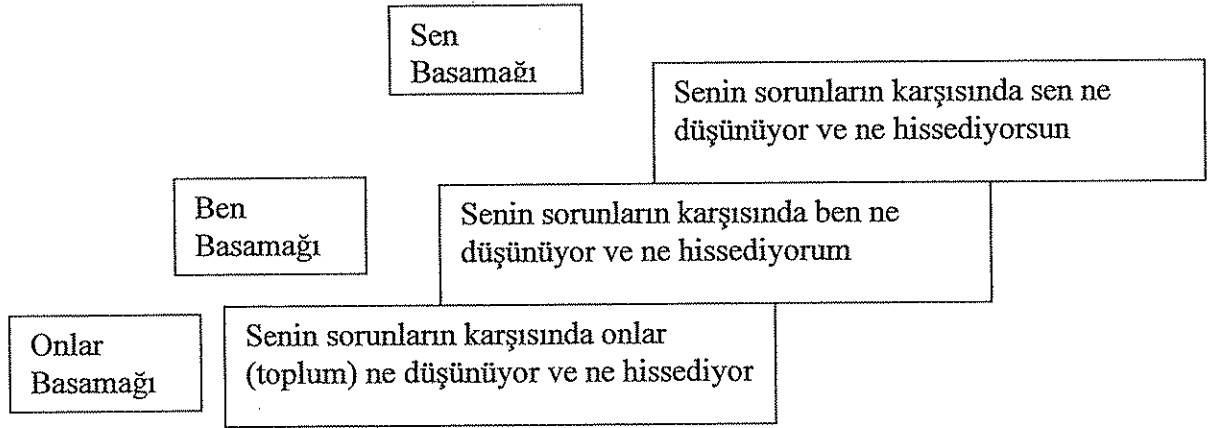
Şekil-6'de görülmekte olan Aşamalı Empati Sınıflaması'na ait basamakların ne anlama geldiğini şöyle özetleyebiliriz.

2.18.1. Onlar Basamağı

Bu basamakta tepki veren bir kişi, karşısındaki kişinin kendisine anlattığı sorun üzerinde düşünmez; sorun sahibinin duygu ve düşüncelerine dikkat etmez; bu soruna

ilişkin olarak kendi duygu ve düşüncelerinden de söz etmez. Sorunu dinleyen kişi, sorun sahibine öyle bir geribildirim verir ki, bu geribildirim, o ortamda bulunmayan üçüncü şahısların (toplumun) görüşlerini dile getirmektedir. Bu basamakta tepki veren kişi birtakım genellemeler yapar, atasözleri kullanır. Örneğin, parasını israf ettiği için yakınan bir kişiye “ ayağını yorganına göre uzat” derssem, Onlar Basamağı’nda bir empatik tepki vermiş olurum. Bu sözlerimde, karşımdaki kişinin ya da benim duygu ve düşüncelerimiz yer almamakta, yalnızca toplumun bu konuya ilişkin görüşü yansıtılmaktadır.

Şekil-6. Aşamalı Empati Sınıflaması



Kaynak: (Dökmen, 1997).

2.18.2. Ben Basamağı

Bu basamakta empatik tepki veren kişi, ben-merkezcidir; kendisine sorununu anşatan kişinin duygu ve düşüncelerine eğilmek yerine, sorun sahibini eleştirir, ona akıl verir; bazen de kişiyi kendi sorunlarıyla baş başa bırakıp kendinden söz etmeye başlar. Örneğin Ben Basamağı’na uygun empatik tepki veren bir kişi. Dinlediği sorun karşısında “ üzüldüm aynı dert bende de var” der ve böylece sorun sahibini sorunuyla yüzüstü bırakıp kendi sorunlarını anlatmaya başlar.

Ben Basamağı’nda empatik tepki veren kişi, karşımdaki insanı bir ölçüde rahatlatılabilir. Bu yüzden Ben Basamağı’ndaki tepkiler Onlar Basamağı’ndaki tepkilere oranla daha kaliteli sayılabilir. Ancak, Ben Basamağı’nda empatik tepki

veren kişiler, bilişsel ve duygusal açıdan karşılarındaki kişinin rolünü almadıkları için, yeterli düzeyde empati kurmuş sayılmazlar.

2.18.3.Sen Basamağı

Bu basamakta empatik tepki veren bir kişi, kendisine sorunu ileten kişinin rolüne girer, olaylara o kişinin bakış açısıyla bakar. Yani kendisine iletilen sorun karşısında, toplumun ya da kendisinin düşüncelerini dile getirmez, doğrudan doğruya karşısındaki kişinin duyguları ve düşünceleri üzerinde odaklaşarak, o kişinin ne düşündüğünü ve hissettiğini anlamaya çalışır.

Yukarıda sıralanan üç temel empati basamağını kapsayacak şekilde on altı basamak oluşturduğum. Bu basamakların sıralanış şekline emin olabilmek için, basamakları karışık sırada olmak üzere, psikiyatristlerden ve klinik psikologlardan oluşan 30 kişilik bir uzman grubuna verdim. Bu grubun yargılarını, ardaşık aralıklarla sınıflama yöntemine benzeyen "sıralama yargılarıyla" ölçtüm (Turgut ve Baykul, 1992). Sonuçta, söz konusu on basamak, en kalitesizden en kaliteliye doğru olmak üzere aşağıda görüldüğü şekilde sıralanmış oldu:

1. Senin problemin karşısında başkaları ne düşünür, ne hisseder: Bu basamakta empati kurmaya çalışan kişi, birtakım genellemeler yapar, felsefi görüşlere, atasözlerine başvurabilir; dinlediği soruna ilişkin olarak genelde toplumun neler hissedebileceğini dile getirir; sorununu anlatan kişiyi toplumun değer yargıları açısından değerlendirir.
2. Eleştiri: Dinleyen kişi, sorununu anlatan kişiyi kendi görüşleri açısından eleştirir.
3. Akıl verme: Karşısındakine akıl verir, ona ne yapması gerektiğini söyler.
4. Teşhis: Kendisine anlatılan soruna ya da sorunu anlatan kişiye teşhis koyar; örneğin, "bu durumun sebebi toplumsal baskılardır" ya da "sen bunu kendine fazla dert ediyorsun" der.
5. Bende de var: Kendisine anlatılan sorunun kendisinde de bulunduğunu söyler; "aynı dert benim de başımda" diye söze başlar ve kendi sorununu anlatmaya başlar.

6. Benim duygularım: Dinlediği sorun karşısında kendi duygularını sözle ya da davranışla ifade eder; örneğin, ‘‘üzüldüm’’ ya da ‘‘sevindim’’ der.
7. Destekleme: Karşısındaki kişinin sözlerini tekrarlamadan, onu anladığını, onu desteklediğini belirtir.
8. Soruna eğilme: Kendisine anlatılan soruna eğilir, sorunu irdeler, konuya ilişkin sorular sorar.
9. Tekrarlama: Kendisine iletilen mesajı (sorunu), gerektiğinde mesaj sahibinin kullandığı bazı kelimelere de yer vererek özetler; yani dinlediği mesajı kaynağına yansıtmuş olur; bu arada dinlediği kişinin yüzeysel duygularını da yakalayarak yansıttığı bu mesaja ekler.
10. Derin duyguları anlama: Bu basamakta empati kuran kişi, kendisini empati kurduğu kişinin yerine koyarak, onun açıkça ifade ettiği ya da etmediği tüm duygularını ve onlara eşlik eden düşüncelerini fark eder ve bu durumu ona ifade eder (Dökmen, 1997).

Yukarıdaki basamaklardan 1.basamak, Onlar Basamağı'na 2., 3., 4., 5. ve 6. basamaklar Ben Basamağı'na, 7., 8., 9. ve 10. basamaklar ise Sen Basamağı'na ilişkimdir. Söz konusu on basamaktan birincisi en düşük empatik tepki, sonuncusunun ise kalitesi en yüksek empatik tepki olduğunu ileri sürebiliriz. Ancak, empati ile ilgili olarak yukarıda yapılan kuramsal açıklamalardan da hatırlanacağı üzere, gerçek anlamda empati yalnızca son dört basamakta, yani Sen Basamağı'na ilişkin olarak ortaya çıkmaktadır. Son dört basamak öncesindeki altı basamağın, asıl empatik tepkilere giden yolda bir hazırlık safhası olduğunu düşünebiliriz. Söz konusu ilk altı basamakta tepki veren kişiler, çatışmasız bir iletişim sürdürebilecekleri gibi, iletişim çatışmasına da yol açabilirler; örneğin, kendilerine bir sorunlarını ileten kişiyi eleştirmeye ya da ona akıl vermeye çalıştıklarında, kişilerarası iletişim çatışmalarının doğmasına yol açabilirler (Dökmen, 1997).

2.19. Empati ve İletişim

2.19.1. Empatik İletişim

Bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak, olaylara onun bakış açısıyla bakması ve kişinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine “empati” adı verilir. Bu empati tanımı üç temel öğeden oluşmaktadır. Bu kişinin karşısındaki bir kişi ile empati kurabilmesi için gerekli olan öğeleri şu şekilde sıralayabiliriz:

- a. Empati kuracak kişi, kendisini karşısındakinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısıyla bakmalıdır. Başka bir söyleyişle, empati kurmak isteyen kişinin, karşısındaki insanın fenomenolojik alanına girmesi gereklidir. Fenomenolojik alan nedir? Psikolojideki Fenomenolojik Yaklaşım’a göre her insanın bir fenomenolojik alanı vardır. Her insan gerek kendisini gerekse çevresini, kendine özgü bir biçimde algılar; bu algısal yaşantı öznedir (sübjektiftir); kişiye özgüdür. Yani her insan dünyaya, kendine özgü bir bakış tarzıyla bakar. Eğer bir insanı anlamak istiyorsak, dünyaya onun bakış tarzıyla bakmalı olayları onun gibi algılamaya ve yaşamaya çalışmalıyız. Bunu gerçekleştirmek içinde 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. Karşımızdaki ile özdeşim kurmak (ona benzemek) veya ona sempati duymak, empatiden farklı şeylerdir.

- b. Empati kumuş sayılmamız için, karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamamız gereklidir. Karşımızdakinin yalnızca duygularını ya da yalnızca düşüncelerini anlamış olmak yeterli değildir. Empatiyi tanımlarken bu noktayı vurguladığımızda, empatinin iki temel bileşeninden söz etmiş oluyoruz. Bunlar, empatinin bilişsel ve duygusal bileşenleridir. Karşımızdakinin rolüne girerek onun ne düşündüğünü anlamamız, bilişsel nitelikli bir etkinlik (bilişsel rol alma/bilişsel perspektif alma), karşımızdakinin hissettiklerinin aynısını hissetmemiz ise duygusal

nitelikli bir etkinliktir (duygusal rol alma/duygusal perspektif alma). Bilişsel rol alma, duygusal rol almanın ön şartı diyebiliriz.

- c. Empati tanımındaki son öge ise, empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışın, karşısındaki kişiye iletilmesi davranışıdır. Karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini tam olarak anlasak bile, eğer anladığımız ona ifade etmezsek empati kurma sürecini tamamlamış sayılmayız.

Karşımızdaki insanlara empatik tepki vermenin iki yolu vardır: Yüzümüzü/bedenimizi kullanarak onu anladığımızı ifade etmek ve sözlü olarak onu anladığımızı ifade etmek. Empatik tepki vermenin en etkili yolu, her halde bu ikisini birlikte kullanmaktır. Bir sıkıntımız olduğunda, bizimle konuşan kişi, dostça bir gülümsemeyle kolumuza dokunup sıkıntımızı sözelleştirirse, örneğin “ son günlerde çok bunalmışsın ” derse, rahatladığımızı hissedebiliriz (Dökmen, 1997:135-136).

Empatiyi, yalın olarak, kendisini karşısındaki bir kişinin yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini anlaması, bunu da karşısındaki kişiye iletmesi biçiminde tanımlayabiliriz. Empati becerisi gelişmiş insanlar, başkaları tarafında sevilir ve kabul edilerek onaylanırlar. Nitekim araştırmalarda liderlik özelliğine sahip yöneticilerin empati kurma becerilerinin oldukça gelişmiş olduğunu saptamıştır.

İletişimde empatinin kurulabilmesi için, kişinin karşısındaki kişinin hem duygu hem de düşüncelerini doğru olarak anlaması büyük önem taşıyor. Ayrıca, empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışı karşısındaki kişiye iletmesi de, empatinin gerçekleşmesi için son derece önemli bir koşul olarak değerlendiriliyor. Bir başka deyişle, karşımızdaki kişinin duygu ve düşüncelerini tam olarak anlamak, yeterli olmamakta, bunun iletilmesi de gerekmektedir (Gürgen, 1997:140).

2.19.2. Empati ve İletişim Arasındaki Bağ

Empati bireyin kendisini karşısındakinin yerine koyması, olayları başkalarının bakış açısından görebilmesi başkalarının duygu ve düşüncelerinin anlayabilmesidir.

Empati kurma yeteneği bulunan kişi, kendisini karşısındakinin yerine koyabilmeli ve olaylara onun bakış açısıyla bakabilmelidir. Empatik iletişim kurabilmek için empati

kurmak istediğimiz kişinin rolüne bürünebilmeli, onun yerine geçerek olaylara onun bakış açısıyla bakabilmelisiniz.

Bireyler yaşamları boyunca iletişim kurarken öncelikle karşılarındaki bireylerin kendilerini anlamalarını isterler. Empatik iletişim yaklaşımı önce karşıdakini anlamakla sonra anlaşılmaya çalışmaya dayanan bir anlayışını gerektirir. Empatik iletişim yaklaşımında önemli olan karşıdaki insanların değer yargılarını anlamaya çalışmaktır. Empati öncelikle saygı ve anlayış özelliklerinin bireyde var olmasıyla ilgilidir. Anlamaya çalışmak saygıyla, anlaşılma isteği ise cesaretle ilgili olgulardır. Bireylerin hayatlarını devam ettirme gereksinimleri karşılandıktan sonraki en önemli gereksinimleri psikolojik canlılıktır. Bunun açıklaması da aşağıdaki gibidir.

- Anlaşılmak
- Onaylanmak
- Takdir edilmek

İnsanlar çevrelerindeki insanlarla iletişim kurarken genellikle;

- Değerlendirme
- Sondaj (yoklama)
- Öneride bulunma
- Yorum yapma

Gibi süreçleri sıklıkla kullanır. Bütün bunları sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebilmek için tam ve doğru bir teşhis koymak gerekmektedir. Teşhis koyabilmek için, diğer bireyleri çok iyi algılamaya ve tanımayı gerektirmektedir. Çevremizdekilerle empatik iletişim kurabilmek için, onların söylediklerini ve fikirlerini en etkili bir biçimde ortaya koyabilmelerine olanak sağlayarak gerçekleşebilir (Mısırlı, 2003:40-41).

2.19.3. Empatik İletişim Kurabilmek

Frederic Platt tarafından, etkili empatiyi kapsayan anahtar adımlar şöyle özetlenmiştir,

1. Klinik tespitlerdeki, bulunan güçlü hisleri tanıma, (korku, öfke, üzüntü, hayal kırıklığı)

2. Sorunlu kişinin nasıl hissediyor olduğunu, tasavvur etmek için beklemek
3. Bizim kavrayışımızla, sorunluların hissettiklerini belirtmek, (tahmin edebiliyorum olması gerekenleri..... ya da çok üzgün görünüyorsun bir şeyler hakkında.....)
4. Hissedilenleri onaylamak
5. Sorunlunun, zor durumun üstesinden gelmek için gösterdiği çabaya saygı duymak
6. Birliktelik ve destek teklifinde bulunmak (Yani; Seninle birlikte çalışacağım, ... için; ya da Birlikte ne yapabiliriz, hadi göster bana... için) (Hardee, 2003).

Sen, bir alıcı ile oturduğunda, ilk davetin, mümkün olduğunca açık bir şekilde, beklenti ya da tahmin olmaksızın dinlemektir. Her zaman hatırla: Bu kişi sen değilsin. Onlar ne kadar benzer olurlarsa olsunlar, onlar yeteri kadar çok farklı şekillerde deneyimler yaşadı. Yarış, sınıf, cinsiyet, kültür, bölge, özel aile geçmişi, özel kişisel geçmiş, hepsi onları etkiler. Sen daha çoğunu duyacaksın ve onlar konuşmak için güvende hissedecekler, eğer sen kuramlarını bir kenara bırakıp, sadece dinleyebilirsen.

İkinci davet, mümkün olduğunca açık bir şekilde, kendini dinlemektir. Bu, senin duygularını, alıcıdan anladığın duygulardan, ayırt etmene ve muhtemelen, tümüyle sana ait olanları paylaşmana izin verecek. Örneğin, sinirli bir alıcı ile karşılaşmada, empatik bir danışman, alıcının sinirli olduğunu hisseder. Fakat, danışman daha önce eğer acı dolu bir deneyim yaşadıysa öfkeyle, danışman biraz korkmuş olmalı. Her hissin geldiği yerin açık olması çok önemlidir (Harrow, 1995).

2.19.4. Empatik İletişim İçin Dinleme Becerisi

Dinleme en önemli iletişim davranışıdır. Bir kişiye varoluşun beş boyutunu yaşatmanın en etkili yolu, o kişiyi dinlemekten geçer.

Dinlemek çok önemli bir davranıştır. Çünkü insanlar, ancak bir başkası tarafından dinlenirken kendilerini bulur, kim olduklarını anlarlar. Dinlenmeyen çocuk gelişemez; çünkü varoluşun beş boyutunu yaşayamaz. Çocuğun gelişmesi için ailede dinleme ne denli önemliyse, öğrencinin gelişmesi içinde sınıfta dinlenmesi o denli önemlidir. Yine

aynı şekilde, çalışan, gerçek değerini ve onurunu işyerindeki dinlenme süreci içinde keşfeder.

Diğer yandan konuşmaktan çok zevk aldığımız zamanları hatırlayın. Güzel sohbetlerinizi düşünün. Göreceksiniz, mutlaka sizi iyi dinleyen bir kişi vardır. Sizin konuşmanızın kalitesi ve hoşluğu, karşınızdakinin dinleme kalitesinin bir sonucudur.

Dinlemesiyle insanları anlayan, değer veren insan, öyle bir güven ve anlayış ortamı yaratır ki, bu ortam içinde herkes onu özler, onunla beraber olmak ister, onu izlemek ister. Birbirimizi dinlemezsek evlilikte de, iş yaşamında da ilişkiler gelişme potansiyelini ve kalitesini kaybeder. Ve ilginç olan şu; ilişki gelişmeyince, ilişki içindeki insanlarda gelişmez (Cüceloğlu, 2003:137).

Dinlemenin 3 düzeyi vardır. Ortak bir zeka ve ortak bir anlam oluşturacak gruplarda bireyler üç boyuya birden dinlemeyi öğrenmek zorundadırlar. Birincisinde önemli gördüğünüzü tespit etmek ve kendi anlamınızı genişletmek için başkalarını dinlersiniz. İkincisi ise, kendinizi içsel iletişiminizi ve konuşurken kendinizi dinlersiniz. Üçüncüsü ise, ortak konuları dinlersiniz, grubun durmadan ürettiği ortak anlamı ve ortaya çıkabilecek yeni anlam akımlarını dinlersiniz (Ellinor ve Gerard, 1998:100).

İnsanlar dinlerken genellikle şu dört düzeyden birini kullanırlar:

1. Önemsememe: Kişinin söylediğini dinler gibi görünebilir, fakat dinlemiyordur.
2. Seçici Dinleme: Söylenenin ancak bazı kısımlarını duyar, diğerlerine ilgi göstermez.
3. Dikkatle dinleme: Söylenen sözlere dikkat eder, hangi kelimelerin kullanıldığını iyi bilir.
4. Empatik Dinleme: Empatik dinleme, kişiyi anlamak amacıyla kullanılan aktif dinlemedir. Aktif dinleme, kişiyi kullanma amacıyla kullanılırsa sadece bir teknik olur ve olumlu sonuç alınmaz. Empatik dinleme kişiyi anlamayı birinci plana koyar. Kişinin söylediği sözler hangi deneyimleri, öğrenimleri dile getiriyor, kişi nasıl hissediyor, dünyayı ve kendini nasıl görüyor? Karşınızdakinin yaşantısı ve gözüyle dünyayı görmek; işte empati budur.

Empatik dinleme kişinin duygusal banka hesabında olumlu yatırımlara yol açar. O kişiyle iyi ilişkiler geliştirebilmek için en sağlam temeli atar. Empatik dinlemenin kendi dışında bir amacı yoktur; psikolojik anlamda o kişi olursunuz; böylece onun geçerliliğini kanıtlamış olursunuz. Bu nedenle psikolojik bakımdan son derece iyileştirici, terapik bir etkisi vardır (Cüceloğlu, 1998:362).

Dinlemek bir saygı gösterisidir. Dinleyebilmek için önce beynimizin, gönderilen mesajı algılaması gerekir. Her şeyden önce mesajı almaya hazır olmamız gerekir; bu ancak empatik dinleme sayesinde olabilir. Karşımızdakinin anlattığı bizim açımızdan olmasa da, kendisi açısından önemlidir. O nedenle, kaynağın bakış açısıyla bakarak, dinlenmelidir; bu kısaca empatik dinlemedir.

Empatik dinleme, tanım olarak kişinin iç dünyasını anlayarak, onun gözüyle dünyayı görebilme çabasıdır. Bu süreç kişinin davranış, duygu ve düşüncelerini yargılamadan, onun kişisel bağlamı içinde onu anlamayı ve yorumlamayı içerir. Empatik dinleme, başkasının değer yargılarını kavramaktır. Onun söylediklerini, onun gözüyle anlamaya çalışmaktır. Onun söylediklerine kendi gözümüzle ve değer yargılarımızla bakarsak, empati yapmış olmayız. Ayrıca empatik dinlemeyi karşı taraf hissettiğinde kişi kendisini güvende hissedecektir. İşitmek ve dinlemek arasında büyük farklar vardır. İyi bir dinleyici karşısındaki insanı yargılamadan dinlemeyi bilir. Yargılama sadece sözle olmaz, yüz ifadeleri, beden duruşu, sesin tonu, söylenmeyen düşünceler ile de insanlar birbirlerini sürekli yargırlar. Sadece gelişmiş olgun insan karşısındakini olduğu gibi yargılamadan duyabilir.

Etkin bir dinleme için öğrenilebilir on temel beceri ögesi vardır.

Bunları aşağıdaki gibi gösterebiliriz:

1. Konuşmayı kesin; hiç kimse konuşarak dinleyemez,
2. Konuşmacıya kolaylık sağlayın, onun rahatlamasını sağlayın,
3. Konuşmacıya dinleme isteğinde olduğunuzu gösterin, işinizi bırakın, saatinize bakmayın, göz teması kurun,
4. Dikkatleri dağıtan şeyleri ortadan kaldırın, kapıyı kapatın, telefona cevap vermeyin,

5. Konuşmacıyı empatik dinleyin, kendinizi onun yerine koyun,
6. Sabırlı olun, başka hiç kimse ile iletişim kurmaya çalışmayın,
7. Kendinizi rahat ve hafif tutun, başka bir şeyle oyalanmayın,
8. Eleştiriyi sonraya bırakın, eleştiri iletişimi engeller,
9. Soru sorun, konuşmacının mesajını başka sözcüklerle açıklayın,
10. Konuşmayı bırakın, bu aşamada konuşmak çok çekici olabilir ancak bunu yapmayın, konuşmacının sözünü bitirmesini bekleyin

Empatik dinlemede, dinleyici konuşmacının sözlerini kritik etmeden, konuşmacının söyledikleri üzerinde düşünmesine izin verir. Empatik dinlemede amaç, konuşmacıyı dinleyicinin desteklediği bir dinleme gerçekleştirmektir. Etkili empatik dinleme, etkin bir ayırıcı ve kapsayıcı dinlemeyi de gerekli kılar. Empatik dinlemede dinleyici mesajı konuşmacının bakış açısından algılamaya çalışır. Empatik dinleyiciler, mesajın duygusal boyutunu duyabilirler, düşünce ve konularla olan ilişkisini kurabilirler (Tutar ve Yılmaz, 2003: 102-106).

2.19.4.1 Dinleme Türleri

2.19.4.1.1. Aktif Dinleme

Aktif dinleme kavramını psikolog Carl Rogers bulmuştur. Rogers'e göre aktif dinleme, kendini konuşanın yerine koyma yeteneğidir. Bu tutum karşınızdaki kişinin duygularını onun bakış açısından anlamana sağlar. Aynı zamanda konuşana anlattıklarıyla gerçekten ilgili olduğunuzu gösterir. Ama bunu sempatiyle karıştırmamak gerekir. Kendinizi diğer kişinin yerine koyma, onun için üzülme anlamına gelmez. "kendi duygularıyla değil seninkilerle ilgiliyim, bunun için anlamak istiyorum" anlamına gelen bir tutumdur (Philips, 1977:1; Gordon, 2000:45-49).

Aktif dinlemenin kullanıldığı amaçlar

- Sizin konuşmacının söylediklerini ne kadar doğru anladığınızı denetler. Konuşmacının kastettiğini yansıtırken, konuşmacıya sizin algınızı onaylama, açıklığa kavuşturma ve düzeltme fırsatını verir.
- Aktif dinleme yolu ile konuşmacının duygularını kabul etmiş olduğunuzu belirtirsiniz. Aktif dinleyici konuşmacıyı kabul eder ama ona meydan okumaz.
- En önemlisi aktif dinleyici, konuşmacıyı kendi duygu ve düşüncelerini daha derin araştırmaya iter. (Devito 1992:63-64).

2.19.4.1.2. Pasif Dinleme

Pasif dinleme yani konuşmama ve konuşmacıya soru yöneltmeden dinleme, iletişimi kabul etmede çok güçlü bir araçtır. Pasif dinleme, konuşmacıya kendi varlığını kabul eden fakat değerlendirme yorum yapmayan destekleyen fakat araya girmeyen birinin varlığında, kendi düşünce ve fikirlerini geliştirme imkânı verir. Pasif bir şekilde dinleyerek daha destekleyici ve yeni düşüncelere açık bir çevre sağlarsınız ve bu diyalog bir kes kuruldu mu sözlü ve sözsüz olarak daha etkili bir şekilde katılımı umabilirsiniz (Devito, 1992:58).

2.20. Sporda Empati

2.20.1.Spor Eğitiminde, Empati için Yardımcılar

2.20.1.1. Aktif Dinleme

Dinleme, çok kullanıldığı için, çok önemli bir iletişim yeteneğidir. Rosenfeld ve Wilder'a göre (1990), biz; kavramak, tenkit etmek, değerlendirmek, duyguları paylaşmak ve kendi fikrimizi kazanmak için dinleriz. Gerçek dinleme, diğer kişinin hissettiği hale girmek anlamına gelir. Bizim çoğumuz hissetmekten daha çok gerçekleri dinlemek için eğitiliriz. Bu yüzden, gerçek dinleme diğer kişinin ne hissettiğini keşfetmeye çalışmak anlamına gelir.

Rosenfeld ve Wilder (1990), etkili dinlemenin her biri farklı dereceyi gösteren üç seviye belirliyor.

Dinleyicinin, şefkat, niyet, ve iletilmiş olan mesajın hisleri ile ilgilendiği yerde, 'Aktif Dinleme' tercih edilir.

Dinlemenin ikinci seviyesi, minimumdur ve 'yüzeysel ya da dikkatsiz dinleme' denilir. Bu durumda, dinleyiciler, konuşmacının niyetinin ne olduğu ile ilgili sahip olduğu yeterli bilgiyi düşündükten sonra, sık sık ayar yapar. Dinleyiciler, bu seviyede, mesajın temel anlamını kavramalarına rağmen, onlar sık sık duygusal hisleri kaçırmalar ve sürekli olarak, iletilen temel kavramı anlamayı başaramazlar.

Dinlemenin üçüncü seviyesi, benim söylediğim 'Kibirli Dinleme' ile karakterize ediliyor. Bu durumda, dinleyiciler, diğer kişinin söylediğine zıt olarak konuşmakla daha çok ilgilidir. Bu yüzden, onlar zaman zaman dinler ve konuşmaların duraklamalarını bekler, böylece, onlar konuşmanın içine atlayabilir ve sorguya çeker, kendileri konuşur.

Dinlemeyi geliştirmek için, diğerlerinden kat kat daha kullanışlı yöntem, 'Aktif Dinleme'dir. İnsanlar kendileri hakkında konuştuklarında, onlar, etkilerinin (davranışları ve yaşadıklarıyla ilişkili ve aynı zamanda olagelen duyguları ve hisleri), davranışlarının (ne yaptıklarını ya da başaramadıklarını), deneyimlerinin (onlara olan şeyleri) rolünü üstlenirler. Etkili dinleme, bizim diğer bir kişinin bakış açısını anlamamız için yeterince kaygılandığımızı gösteriyor.

İyi dinlemenin elementleri; diğer kişinin hem psikolojik hem de fizyolojik işleme tarzına dikkat etmek (ilişkiyi gösteren tavırlar gibi) ; gerçekten kişinin söylemeye çalıştığı şeyin farkında olma ve dinleme (hem sözlü hem de sözsüz) ; senin anladığının doğruluğunu garanti etmek için açıklama ya da yorumlama, derinlemesine inceleme, akılcıca sorular sorarak kendini cesaretlendirme ve son olarak saygın ve empatik bir yolda senin anlayışını destekleyen özetleme ve aktiviteyi bilgiye dökme (Yukelson, 1993:132).

2.20.1.2. Yansıtıcı Dinleme

Yansıtıcı Dinleme, senin dinlediğin ve anladığın (koç, atlet gibi) birlikte çalıştığın kişiyi göstermenin en iyi metotlarından biridir. Yansıtıcı dinlemenin, fiziksel yetenek eğitiminin bir geribildirim videosu gibi sözlü iletişim, olduğu söylenir. Soru sorma, cesaret verici olma, yorumlayabilme, yansıtma ve özetleme yetenekleri birbiri ardına

gelen dinlemenin temelini oluşturur. Aşağıdaki Yansıtıcı Dinleme Teknikleri, spor psikologu ile sporcu arasındaki iletişimi kolaylaştırabilir.

2.20.1.3. Soru sormak

Konuşmaya devam ettirmek için atleti cesaretlendirici soruları kullan ('zararın hakkında nasıl hissediyorsun?'; 'ne olduğu hakkında daha çok anlatabilir misin bana?'). Öncelikle, sizinle konuşan kişiyi savunmacı bir şekilde sokabilecek olan 'neden' sorusundan kaçının. O uygun rahatlama seviyesine gelene kadar bekleyin.

2.20.1.4. Açıklamak

Diğer kişinin ne hissettiğini daha saydamlaştırır. Açıklamak, 'ben seninle aynı fikirdeyim' anlamına gelmez fakat senin konuşmacıyı kaygılı dinlediğini ortaya çıkarır. Bazı iyi girişler (senin ne söylediğini hissediyorum.....); (tamamen anladığımdan emin değilim fakat koçun seni oyundan çıkardığı için ona sinirli olduğunu söyler gibisin, öyle değil mi?).

2.20.1.5. Cesaret Verme

Rehber ya da Spor Psikologu, sporcunun mesajını verdiği konuşmayı devam ettirmek için, sözlü ya da sözsüz yöntem çeşitlerini kullanabilir. Bunlar; baş sallama, jest yapmak (el hareketleri ile konuşmak), 'uh-huh' gibi bir ifade, ya da sporcunun kullandığı anahtar kelimeleri tekrar etmek....

2.20.1.6. Yorumlamak

Mesajı anlayıp anlamadığını kontrol et. Yorumlamak, paylaşanın konuşmasını devam ettirmek için cesaret verir ve onun hislerini, dahası fikirlerini keşfeder. Sporcunun söylediği şeyin geribildirimini için kısa ve yorumlarda, bir kişinin kendi kelimelerini kullanması yönü ile yansıtıcı dinlemeye benzer.

2.20.1.7. Yansıtma

Söylenenlerden ne hissettiğini ve şefkat duyduğunu kişiye bildir. 'sen çok kötüsün çünkü...' ; 'Sen bu seviyede oynamak için senin yeteneğini güvenilir hissediyorsun fakat giderek endişeye düşüyorsun'.

2.20.1.8. Anlamak

Sempatiyi değil, empatiyi açıklar. ('Archroscopic diz muayenesinde tedavi görüyorken, takım arkadaşlarının pratik yapmalarını izlemek ve oturmak senin için zor olmalı').

2.20.1.9. Özetlemek

Söylenilenlerden, hisleri ve ana düşüncelerin tümünü çıkar. 'Bu durumda karışık duygulara sahipsin gibi geliyor. Bir açıdan, kendin için daha fazla zamana sahipsin fakat ayrıca işine dönme hakkında endişelisin'

Sporcular için problemlerin alternatif yollarını aramaya gelince, şunu hatırlamak çok önemlidir; problemlerin tümü çözülemez ve insanların tümü yardım istemez. Bu yüzden, sporcunun ne rica ettiğini dinlemek sonra, gerçek problemin ne olduğunu tespit etmek ve tanımlamak çok önemlidir. Üzerinde durulan nokta, sporcunun tasarıları ile ilgili olmalıdır.

Öncelikle, seninle çalışan sporcuyu ilgili beyin fırtınasında alternatif fikirler ve oynadığı rol gibi bilgiler topla. Yansıtıcı dinleme yeteneklerini tartılmaya dâhil et. Belirli hareketlere dikkat et (sonuçlar birçok faktörden etkilenir; koçların, akranların, ailelerin baskısından, tutumlardan, inançlardan, hislerden, riskin seviyesinden, alışkanlıklardan...). Sonra, bir plan yap ve sporcuyu hareket için motive et. Sonunda, neyin iyi gitmediğini ve neyin iyi gittiğini değerlendir.

Etkili yardımcıları, etkili iletişim yöntemlerini engelleyebilen şeylerin farkında olmalıdır. Bunlar çok fazla bilgi içerebilir (bir anda çok şey söylemek), insanlara, onların ne yapmaları gerektiğini söylemek (ben senin yerinde olsaydım, ... yapardım), emrederek ya da dolaylı olarak (sen koça senin fikirlerini söylemelisin), tehdit ederek ya da uyararak (sen pişman olacaksın, eğer... yaparsan), ya da öğüt vererek veya moral vererek (o doğru değil), (Yukelson, 1993:133).

Dikkatini verme, dinleme ve ikna etme yetenekleri, nitelikli bir ilişki sağlamak için her zaman yeterli değildir. İlk ortaklık, empati faktörüdür. Empati, özel bir anlama şeklidir. Bu, sanki bir atletmiş gibi, onun dünyasını yaşayarak, kendini onun ayakkabıları içine koyman, anlamına gelir. (atletim tasarlama kaynağı içinde hareket etme, diğer bir kişinin, onun perspektifinden ne yaşadığını anlama).

Empati, pratik ile kazanılan bir yetenektir. Daha fazlası sadece, sempati ya da acımak, o diğer insanlardaki, kaygılanmayı, şefkati ve genel ilgileri yansıtır. Öncelikle, bahsedilmiş olan, dikkatini verme, özellikle dinleme ve yorumlama yetenekleri, temel empati gelişimi içinde, sonra derece gereklidir. Empati, rehberin ya da spor psikologunun, atletin ne yaşadığını ve onun ana düşüncelerinin ne olduğunu doğru bir şekilde yorumlayabildiği zaman, kendini ortaya koyar. Empatik dinleyiciler, soruları derinlemesine inceleyip sorarak, ya da kendi dünyalarındaki düşünceleri yeniden ifade ederek, ne hissettiklerini, yansıtırlar.

Bir düşük ve bir de yüksek empati yanıtı örneği verelim:

Sporcu: Ben, koç herhangi bir açıklama yapmama izin vermeksizin beni eleştirdiğinde, gerçekten çok sinirlenirim. Çünkü sadece beni eleştirmiyor, aynı zamanda çok onur kırıcı bir şekilde davranıyor.

Spor Psikologu (Düşük Empati): Eleştirilmiş gibi değilsin:

Spor Psikologu (Yüksek Empati): O seni eleştirdiğinde ve onun aşağılayıcı üslubu, sana kişisel olarak yapılmış bir saldırı hissettirdiğinde, sen gerçekten çok sinirleniyorsun.

Aşağıdaki, etkili empati için ana noktaların özetidir:

1. Konuşan kişiye odaklanmak. Dikkatini vermek, samimi olmak ve desteklemektir.
2. Hem içeriği hem de hisleri dinlemek.
3. Onun ne söylediğini, senin anladığını ona göstermek.
4. Ana noktaları özetlemek.
5. Yeni perspektiflere teşvik etmek. Hareket odaklı anlamaya dayanarak, amaçları saptamak. Mevcut davranıştan dolayı bireylere yardım yapmak için, rol yapma ve üstesinden gelme stratejileri üstünde çalışmak (Yukelson, 1993:134).

BÖLÜM 3: YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Kocaeli İlinde Görevli İlk ve Orta Öğretim Kurumlarında Çalışan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin empati becerilerini ölçmek amacıyla yapılan çalışmada, 2007–2008 öğretim yılında Kocaeli İl Merkezi İlk ve Orta Öğretim Kurumlarında Çalışan 103 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Deneklerin yaş $x=36,22\pm9,09$; meslek yılının $x=12,64\pm8,62$; gelir düzeylerinin $x=1306,73\pm358,79$ olarak bulunmuştur.

103 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenine uygulatılan anketlerden 2'si anketin kuralları gereğince iptal edilmiştir. Araştırmanın evrenini oluşturan tüm Beden eğitimi öğretmenlerine ulaşıldığı için örneklem alınmamıştır. Anket için Valilik onayı alınmış (Ek:3) ve Kocaeli İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından ilk ve orta öğretim kurumlarına gerekli bilgilendirme yapılmıştır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Empatik Beceri Ölçeği (EB Ölçeği): Empatik Beceri Ölçeği, Dökmen (1988) tarafından bireyin empati kurma becerisini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. EBÖ' de altı sorun ve her bir sorunun altında böyle bir sorunu dile getiren kişiye verilebilecek 12 empatik tepki cümlesi sıralanmıştır. Bireylerden, bu tepkilerden beğendikleri dört tanesini seçmeleri istenmiştir (12 tepkiden bir tanesi, rasgele cevaplayanları belirlemek amacıyla konulmuş olan, sorunla ilgisiz bir tepkidir). Ölçekteki 6 sorunla ilgili olarak dörder tane, toplam 24 empatik tepki seçen öğrencilere, seçtikleri her bir tepkinin karşılığı olan puan, ölçeğin değerlendirme bölümüne bakılarak verilmiştir. EBÖ'den alınan maksimum puan 219, minimum puan 62'dir. EBÖ'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması Dökmen (1988) tarafından yapılmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

Kocaeli İl Merkezinde görevli ilk ve orta öğretim kurumlarında çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empati becerilerinin incelenmesi amacıyla yapılmış olan çalışma için Kocaeli Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından izin yazısı ilgili okullara gönderilmiştir. İzin alınması ile birlikte Dökmen (1988) tarafından geliştirilen

Empatik Beceri Ölçeği araştırımacı tarafından ilgili okullarda görevli Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerine birebir uygulatılmış ve aynı şekilde araştırımacı tarafından ölçekler toplanmıştır. 103 Beden Eğitimi Öğretmenine Empati Beceri Ölçeği uygulatılmış, anketlerden ikisi anketin kuralları gereğince iptal edilmiş 101'i geçerli kabul edilerek değerlendirmeye alınmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Kocaeli İl Merkezinde görevli ilk ve orta öğretim kurumlarında çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik becerilerini ölçmek amacıyla Dökmen (1988) tarafından geliştirilen empatik beceri ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiksel teknikler, farklılık tespiti için, bağımsız gruplarda t testi, parametreler arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 10,0 istatistik programında test edilmiş ve anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

BÖLÜM 4: BULGULAR

Kocaeli ilinde görevli Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empatik Becerilerini araştıran çalışmamızda 103 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni ile çalışılmış 101 anket değerlendirmeye alınmıştır. Araştırma sonuçları aşağıda tablolar halinde gösterilmiştir.

Tablo-1 Kocaeli İlinde Görevli Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Yaş, Meslek Yılı, Gelir Düzeyi Ve Empati Puanı Minimum, Maksimum, Ortalama Ve Standart Sapma Tablosu

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
YAŞ	101	22	63	36,22	9,09
MESLEK YILI	101	1	36	12,64	8,62
GELİR DÜZEYİ	101	500	3000	1306,73	358,79
EMPATİ PUANI	101	102	177	135,21	16,05

Araştırma sonucunda, Tablo-1’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin $x=36,22\pm 9,09$; meslek yılının $x=12,64\pm 8,62$; gelir düzeylerinin $x=1306,73\pm 358,79$; Empatik Beceri Puanlarının $x=135,21\pm 16,05$ olarak bulunmuştur.

Tablo-2 Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Cinsiyet Özellikleri Tablosu

Cinsiyet	f	%
Erkek	63	62,4
Bayan	38	37,6
Toplam	101	100

Tablo-2’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin, % 62,4’ü erkek (63), % 37,6’sı (38) bayandır.

Tablo-3 Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Eğitim Durumları Tablosu

Eğitim	f	%
Üniversite	93	92,1
Yüksek Lisans	8	7,9
Toplam	101	100

Tablo-3’te görüldüğü üzere, araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin %92,1’i (93) üniversite mezunu, %7,9’u (8) ise yüksek lisans mezunudur.

Tablo-4 Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Medeni Durumları Tablosu

Medeni Durum	f	%
Evli	81	80,2
Bekâr	20	19,8
Toplam	101	100

Tablo-4'te görüldüğü üzere, araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin %80,2'si (81) evli, %19,8'i (20) ise bekârdır.

Tablo-5 Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Çocuk Sahibi Olma Durumları Tablosu

Çocuk	f	%
Var	64	63,4
Yok	37	36,6
Toplam	101	100

Tablo-5'te görüldüğü üzere, araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin %63,4'ü (64) çocuk sahibi, %36,6'sı (37) ise çocuk sahibi değildir.

Tablo-6 Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Aktif Spor Durumları Tablosu

Aktif Spor	f	%
Evet	101	100

Tablo-6'da görüldüğü üzere, araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin %100'ü (101) aktif spor yapmıştır.

Tablo-7 Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Aktif Spor Düzeylerinin Durumları Tablosu

Spor Düzeyi	f	%
Profesyonel	29	28,7
Amatör	64	63,4
Serbest Zaman Değerlendirme	8	7,9
Toplam	101	100

Tablo-7'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin %28,7'si (29) Profesyonel; %63,4'ü (64) Amatör olarak ; %7,9'u (8) Serbest zaman değerlendirmek amacıyla spor yapmıştır.

Tablo-8 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Korelasyon Tablosu

Correlations

	YAŞ	CINSİYET	EĞİTİM	MESYİL	GELİRDÜZ	MEDENİ	ÇOCUK	SPRDÜZEY	EMPATİUA
YAŞ									
Pearson Correlation	1,000								
Sig. (2-tailed)	,115	,220*	,254	,000	,634	,028	,476**	,184	,048
N	101	101	101	101	101	101	101	101	101
CINSİYET									
Pearson Correlation	-.220*								
Sig. (2-tailed)	,128	1,000	,152	,198*	,076	,462	,046	-.004	,106
N	101	101	101	101	101	101	101	101	101
EĞİTİM									
Pearson Correlation	,115	-.152							
Sig. (2-tailed)	,254	1,000	,055	,031	-.064	-.022	,005	-.022	,003
N	101	101	101	101	101	101	101	101	101
MESYİL									
Pearson Correlation	,866**	-.198*	,055						
Sig. (2-tailed)	,000	1,000	1,000	,103	-.243*	-.486**	-.486**	-.218*	,052
N	101	101	101	101	101	101	101	101	101
GELİRDÜZ									
Pearson Correlation	,048	-.193	-.031	,103					
Sig. (2-tailed)	,634	1,000	1,000	1,000	,306	,014	,000	,028	,605
N	101	101	101	101	101	101	101	101	101
MEDENİ									
Pearson Correlation	-.221*	,076	-.064	-.243*	1,000				
Sig. (2-tailed)	,028	1,000	1,000	1,000	1,000	,124	,602**	-.124	,131
N	101	101	101	101	101	101	101	101	101
ÇOCUK									
Pearson Correlation	-.476**	,046	,005	-.486**	-.086	1,000			
Sig. (2-tailed)	,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	,120	-.120	,122
N	101	101	101	101	101	101	101	101	101
SPRDÜZEY									
Pearson Correlation	,184	-.004	-.022	,218*	-.171	-.124	1,000		
Sig. (2-tailed)	,085	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	,234	,225
N	101	101	101	101	101	101	101	101	101
EMPATİUA									
Pearson Correlation	,048	-.106	,003	,062	,171	-.131	-.122	1,000	
Sig. (2-tailed)	,634	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	,073
N	101	101	101	101	101	101	101	101	101

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Yapılan korelasyon testi sonucunda, yaş ile cinsiyet, meslek yılı, medeni durum, çocuk sahibi olup olmama durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($P < 0,05$). Cinsiyet ile meslek yılı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($P < 0,05$). Meslek yılı ile medeni durum, çocuk sahibi olup olmama, spor düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($P < 0,05$). Gelir düzeyi ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($P < 0,05$). Medeni durum ile çocuk sahibi olup olmama arasında anlamlı bir ilişki

bulunmuştur ($P<0,05$). Empatik beceri puanları ile diğer parametreler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($P>0,05$).

Tablo-9 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Cinsiyet Durumlarına Göre Empatik Puanları Arasındaki Fark Tablosu

Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	P
Erkek	63	136,52	14,87	P>0.05
Bayan	38	133,026	18,83	

Tablo-9'da görüldüğü gibi, araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri içinde erkeklerin empatik beceri puanlarının $x=136,52\pm 14,87$; bayanların empatik beceri puanlarının $x=133,026\pm 18,83$ olarak bulunmuştur. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri içinde erkeklerin ve bayanların empati puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($P>0.05$).

Tablo-10 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Medeni Durumlarına Göre Empatik Beceri Puanları Arasındaki Fark Tablosu

Medeni Durum	N	Ortalama	Standart Sapma	P
Evli	81	136,25	16,02	P>0.05
Bekâr	20	131	15,90	

Tablo-10'da görüldüğü üzere, araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri içinde evli olanların empatik beceri puanlarının $x=136,25\pm 16,02$; bekârların empatik beceri puanlarının $x=131\pm 15,90$ olarak tespit edilmiştir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri içinde evlilerin ve bekârların empati puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($P>0.05$).

Tablo-11 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Eğitim Durumlarına Göre Empatik Beceri Puanlarının Fark Tablosu

Eğitim	N	Ortalama	Standart Sapma	P
Üniversite	93	135,19	16,08	P>0.05
Yüksek Lisans	8	135,37	16,89	

Tablo-11'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri içinde üniversite mezunlarının empatik beceri puanlarının $x=135,19\pm 16,08$; yüksek lisans mezunlarının empatik beceri puanlarının $x=135,37\pm 16,89$ olarak tespit edilmiştir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri içinde eğitim durumlarına göre empati puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($P>0.05$).

BÖLÜM 5: TARTIŞMA

Günümüzde, empatik beceri insan ilişkilerini kolaylaştırması ve insanların birbirlerini daha iyi anlayabilmesi açısından önemli yer tutmaktadır. Çeşitli alanlarda empatik beceri üzerine araştırmalar yapılmıştır. Kocaeli ilinde görevli ilk ve orta öğretim kurumlarında çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik beceri puanlarını ölçmek amacıyla yapılan çalışmada, elde edilen sonuçlar çağdaş literatür doğrultusunda aşağıda tartışılmıştır.

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin yaş $x=36,22\pm 9,09$; meslek yılının $x=12,64\pm 8,62$; gelir düzeylerinin $x=1306,73\pm 358,79$; Empatik Beceri Puanlarının $x=135,21\pm 16,05$ olarak bulunmuştur (Tablo-1).

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin, % 62,4'ü erkek (63), % 37,6'sı (38) bayan (Tablo-2); %92,1'i (93) üniversite mezunu, %8'i (8) ise yüksek lisans mezunu (Tablo-3); %80,2'si (93) evli, %19,8'i (8) ise bekâr (Tablo-4) olarak bulunmuş; %63,4'ü (64) çocuk sahibi olduğu, %36,6'sının (37) ise çocuk sahibi olmadığı (Tablo-5); %100'ü (101) aktif spor yapmakta olduğu (Tablo-6) tespit edilmiş; %28,7'si (29) Profesyonel; %63,4'ü (64) Amatör olarak (Tablo-7); %7,9'u (8) Serbest zaman değerlendirmek (Tablo-8) amacıyla spor yapmakta olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri içinde erkeklerin empatik beceri puanlarının $x=136,52\pm 14,87$; bayanların empatik beceri puanlarının $x=133,026\pm 18,83$ olarak tespit edilmiştir (Tablo-9).

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri içinde evli olanların empatik beceri puanlarının $x=136,25\pm 16,02$; bekârların empatik beceri puanlarının $x=131\pm 15,90$ olarak tespit edilmiştir (Tablo-10).

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri içinde üniversite mezunlarının empatik beceri puanlarının $x=135,19\pm 16,08$; yüksek lisans mezunlarının empatik beceri puanlarının $x=135,37\pm 16,89$ olarak tespit edilmiştir (Tablo-11).

Kocaeli ilinde görevli ilk ve ortaöğretim kurumlarında çalışan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin empati beceri ölçeği puanlarında cinsiyete göre farklılık vardır denencesi elde edilen araştırma bulgularına göre reddedilmiştir ($P>0,05$). Araştırmamıza katılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin empatik becerileri ile cinsiyet özellikleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri içinde erkeklerin empati becerilerinin bayanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bizim çalışmamızda yukarıda incelediğimiz çalışmalardan farklı bir sonuç çıkmıştır. Genel olarak çalışmalara baktığımızda ise bayanların empati becerilerinin erkeklerin empati becerilerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Karakaya'nın (2001) yılındaki "Akdeniz Üniversitesindeki Hemşirelik Öğrencilerinin Empatik Becerilerini" incelediği çalışmada, kız öğrencilerin empatik beceri puan ortalamalarının erkek öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($t:4.74$, $p<0,05$). Aydın'ın (1996) Ege üniversitesinde empati becerisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi isimli çalışmada cinsiyete bağlı olarak empati düzeyinde anlamlı farklılaşma olduğu bulunmuştur. Kadınların empatik beceri puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Toussaint ve Webb'in (2005), "Empati ve hoşgörülülük arasındaki cinsiyet farklılıkları" konulu çalışmasına, 127 kişi katılmıştır. Araştırma bayanların erkeklerden daha empatik olduğunu ortaya koymuştur. Fakat hoşgörü karşılaştırmasında, farklı cinsiyetlere göre belli bir sonuç elde edilmemiştir. Buna rağmen, empati ve hoşgörü arasındaki ilişkinin cinsiyetlere göre farklı olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bu bulguya göre; erkekler içinde, empati ile hoşgörü arasında ilişki vardır, fakat bayanlar arasında yoktur. Duru'nun (2002), "Öğretmen adaylarında empatik eğilim düzeyinin bazı psikososyal değişkenler açısından incelenmesi" konulu çalışmasına, Dokuz Eylül üniversitesi Buca eğitim fakültesinde 3. ve 4. sınıflarda öğrenim gören 402 (248 kız-154 erkek) öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin 89'u Sosyal Bilimler, 76'sı Fen Bilimleri, 73'ü Resim ve Müzik Öğretmenliği, 85'i Yabancı Diller ve 79'u Eğitim Bilimleri öğrencisidir. Araştırma sonucunda kız öğretmen adaylarının empati düzeyinin erkek öğretmen adaylarından yüksek olduğu görülmüştür.

Öztürk ve Diğerleri'nin (2004), "Antrenör ve Hakemlerin empati durumlarının araştırılması" konulu çalışmalarında, bayanlar erkeklere oranla daha empatik yaklaşıma sahiptirler sonucu elde edilmiştir ($p < 0.05$). Öztürk'ün çalışmasına, 100 antrenör 142 hakem katılmıştır. Bunlardan 50'si (%20,7) bayan; 192'si (79,3) erkektir. Bayanların empati beceri puanlarının $x = 139.4 \pm 22.26$; erkeklerin empati puanlarının $x = 130 \pm 27.32$ olarak bulunmuştur. Bizim çalışmamızdaki Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin 38'i (%37,6) bayan; 63'ü (%62,4) erkektir. Bayanların empati beceri puanlarının $x = 133,026 \pm 18,83$; erkeklerin empati beceri puanlarının $x = 136,52 \pm 14,87$ olarak bulunmuştur ($P > 0.05$). Bu sonuçlara göre, Öztürk ve arkadaşlarının çalışmasında, bayan oranı bizimkisine oranla düşük olmasına rağmen empati puanlarının ortalaması, bizimkinden daha yüksek çıkmıştır. Puan ortalamalarına bakıldığında bizim çalışmamızda erkeklerin empati beceri puanlarının ortalamasının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Uygun'un (2006), yılında "Psikiyatri servisinde çalışan hemşirelerin empati beceri düzeylerinin belirlenmesi" isimli çalışmasında, bayanların empati puan $x = 143 \pm 26,20$ bulunmuştur. Bizim çalışmamızda bayanların empati puan $x = 133,026 \pm 18,83$ olarak bulunmuştur. Bayan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin empati beceri puan ortalaması, Uygun'un çalışmasındaki bayanlar için bulunan empati puan ortalamasından düşüktür.

Kocaeli ilinde görevli ilk ve ortaöğretim kurumlarında çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empati beceri ölçeği puanlarında medeni duruma göre farklılık vardır denencesi elde edilen araştırma bulgularına göre reddedilmiştir ($P > 0,05$). Pişmişoğlu (1997) "Bir devlet hastanesinde çalışan hemşirelerin empati düzeylerinin incelenmesi"ne yönelik çalışmasında evliler ile bekarlar arasında empati puanları açısından fark bulamamıştır. Ay (1999) yılındaki hemşirelerin empati becerileri üzerine yaptığı çalışmasında evliler ile bekarlar arasında empati puanları açısından fark bulamamıştır. Pişmişoğlu ve Ay'ın yaptığı çalışma sonuçları bizim çalışmamızla bezlerlik göstermektedir.

Kocaeli ilinde görevli ilk ve ortaöğretim kurumlarında çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empati beceri ölçeği puanlarında eğitime göre farklılık vardır denencesi elde edilen araştırma bulgularına göre reddedilmiştir ($p > 0,05$). tutuk ve

diğerleri'nin (2002), "Hemşirelik öğrencilerinin iletişim becerisi ve empati düzeylerinin belirlenmesi" konulu araştırmalarında, öğrencilerin algıladıkları iletişim becerisi ve empatik eğilim puan ortalamalarının orta düzeyde olduğu belirlenmiş, eğitim yılı arttıkça her iki ölçek puan ortalamalarının arttığı saptanmıştır.

Mete ve Gerçek'in (2005) "PDÖ yöntemiyle eğitim gören hemşirelik öğrencilerinin empatik eğilim ve becerilerinin incelenmesi" konulu çalışmada, öğrencilerin empatik beceri puan ortalamaları birinci sınıfta $x=131\pm 18,86$; ikinci sınıfta $x=170\pm 24,26$; üçüncü sınıfta $x=182,58\pm 17,1$ ve dördüncü sınıfta $x=194\pm 13,1$ olarak bulunmuştur ($P<0,005$). Araştırmaya 2003–2004 öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu'nda öğrenim gören toplam 192 öğrenci katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin eğitimle birlikte empatik becerilerinde artış olduğu söylenebilir. Bizim çalışmamızda, 101 Beden Eğitimi ve Spor öğretmeninin anketleri değerlendirmeye alınmış ve üniversite ve yüksek lisans mezunları karşılaştırılmış, üniversite mezunlarının empatik beceri puanlarının $x=135,19\pm 16,08$; yüksek lisans mezunlarının empatik beceri puanlarının $x=135,37\pm 16,89$ olarak bulunmuş ve anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır ($P>0,05$). Bunun sebebi yüksek lisans eğitimi almış öğretmen sayısının düşük olması gösterilebilir.

Dökmen (1988) "Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi" isimli çalışmasında, psikodrama uygulamasıyla bireylerde empatik becerinin geliştirilmesini amaçlamıştır. Araştırmaya katılan Üniversite birinci sınıf öğrencileriyle sekiz ay boyunca psikodrama uygulaması yapılmıştır. Uygulamanın öncesinde ve sonrasında deney ve kontrol gruplarına "Empatik Beceri Ölçeği B Formu" ve "Empatik Eğilim Ölçeği" uygulanmıştır. Araştırmada hem deney ve kontrol grupları arasında hem de ilk ve son ölçümler arasında empatik beceri ölçeği puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunurken empatik eğilim ölçeği puanları açısından önemli düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır.

Sargın (1993) "rehber öğretmenlerin empati düzeylerinin geliştirilmesine ilişkin bir model önerisi" isimli çalışmasında, rehber öğretmenlere verilen empati eğitiminin, öğretmenlerin empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerine etkisini deneysel bir yaklaşımla incelemiştir. Deney grubundaki öğretmenlere sekiz hafta boyunca empati eğitimi verilirken, kontrol grubuna placebo nitelikli bir grup yaşantısı sağlanmıştır.

Uygulamanın sonunda eğitim alan grubun empatik beceri düzeylerinde bir artış olmasına rağmen kontrol grubunda herhangi bir değişme olmamıştır. Empatik eğilim düzeyleri açısından ise her iki grubun ön- test ve son-test sonuçları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür.

Öztürk ve Diğerleri'nin (2004), "Antrenör ve Hakemlerin empati durumlarının araştırılması" konulu çalışmalarında, eğitim ile empatik yaklaşım arasında önemli farklılık bulunmamıştır ($P=0,3$). Araştırmaya katılan 100 antrenör ve 142 hakemden, 124'ü üniversite mezunudur. Öztürk ve diğerlerinin araştırmasında, Üniversite mezunlarının empatik beceri puanlarının $\bar{x}=131\pm 27,88$ olarak bulunmuştur. Bizim çalışmamızda üniversite ve yüksek lisans mezunları değerlendirilmiş, üniversite mezunlarının sayısı 93, yüksek lisans mezunlarının sayısı 8 bulunmuştur. Üniversite mezunlarının empatik beceri puanlarının $\bar{x}=135,19 \pm 16,08$; yüksek lisans mezunlarının empatik beceri puanlarının $\bar{x}=135,37\pm 16,89$ olarak bulunmuştur ($P>0,05$). Ayrıca çalışmamızda eğitim ile empati beceri puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sonuçlardan yola çıkarak, Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empati becerilerinin Antrenör ve Hakemlerden daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Empatinin geliştirilebilmesi için çok farklı ve çeşitli eğitim yöntemlerine gereksinim olduğu bilinmektedir (Dökmen 1994). Araştırmamıza katılan Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik becerileri ile eğitim durumları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sargın (1993) ve Dökmen (1988) tarafından yapılan çalışmaların sonuçlarından yola çıkarak, empatik eğitim verilerek öğretmenlerin empatik becerilerinin geliştirilebileceği görülmüştür.

Kocaeli ilinde görevli ilk ve ortaöğretim kurumlarında çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empati beceri ölçeği puanlarında yaşa göre farklılık vardır denencesi elde edilen araştırma bulgularına göre reddedilmiştir ($P>0,05$). Taşdemir (1999) Ege üniversitesi uygulama ve araştırma hastanesinde çalışan hemşirelerin empatik eğilim ve iş doyumları düzeyleri arasındaki ilişki'yi incelemiş yaş ile empatik eğilim arasında bir ilişki olmadığını saptamıştır. Aydın'ın (1996) Ege üniversitesinde empati becerisini çeşitli değişkenler açısından incelenmesi isimli çalışmasında da yaş ile empati düzeyleri arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Uygun'un (2006) "Psikiyatri servisinde çalışan hemşirelerin empati beceri düzeylerinin belirlenmesi" isimli çalışmasında da yaş ile empatik beceri düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>0.05$). Özbek'in (2002) "Çalışma hayatında empati ve bir uygulama" konulu çalışmasında yaş ilerledikçe empati düzeyinde artma olur bulgusu elde edilmiştir. Bizim çalışmamızda da yaş ile empati düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu çalışmalar ile karşılaştırdığımız da Özbek'in çalışmasının dışındaki çalışmaların bizim çalışma sonuçlarımız ile örtüştüğünü görüyoruz. Buna göre yaş faktörünün empati düzeyini etkilemediğini söyleyebiliriz.

Kocaeli ilinde görevli ilk ve ortaöğretim kurumlarında çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empati beceri ölçeği puanlarında meslek yılına göre farklılık vardır denencesi elde edilen araştırma bulgularına göre reddedilmiştir ($P>0,05$). Uygun'un (2006) "Psikiyatri servisinde çalışan hemşirelerin empati beceri düzeylerinin belirlenmesi" isimli çalışmasında da çalışma süresi ile empatik beceri düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>0.05$). Psikiyatri servisinde çalışan hemşirelerin psikiyatride çalışma süresi ile empati düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde; empati puanları ile psikiyatride çalışma süreleri arasında bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$). Taşdemir (1999) Ege üniversitesi uygulama ve araştırma hastanesinde çalışan hemşirelerin empatik eğilim ve iş doyumunu düzeyleri arasındaki ilişki'yi incelediği çalışmasında çalışma süresi ile empati düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Bizim çalışmamızda da meslek yılı ile empati düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($P>0,05$). Bu çalışmaların sonuçları empati düzeyi ile meslek yılı arasında bir ilişkinin olmadığını bize göstermiştir.

Altekin (1995) "Tiyatro, İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı bölümlerindeki öğrencilerin empati beceri düzeylerinin karşılaştırılması" isimli çalışmasında, tiyatro 4.sınıf öğrencilerinin toplam empatik beceri puan ortalamasını 123,76; iç mimarlık ve çevre tasarımı bölümü 4.sınıf öğrencilerinin toplam empatik beceri puan ortalamasını ise 116,80 olarak bulmuştur.

Yaşar'ın (1993) "Hemşirelik öğrencilerinin ve hemşirelerin psikolojik ihtiyaç örüntüleri ve empati düzeyleri" hakkında yaptığı çalışmasında hemşirelik

öğrencilerinin empatik beceri ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları 126,07 hemşirelerin ise 118,05 olarak belirlenmiştir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik beceri puan ortalamalarının (erkek 136,52; bayan 133,026), Altekin'nin çalışmasındaki tiyatro, iç mimarlık ve çevre tasarımı grubundaki öğrenciler ile Yaşar'ın çalışmasındaki hemşirelik öğrencileri ve hemşirelerin empatik beceri ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarından yüksek çıktığını görüyoruz.

Yılmaz'ın (2005) "Eğitim yöneticilerinin empatik becerileri üzerine bir inceleme" konulu çalışmasında, 144 müdür ve müdür yardımcısına empatik beceri ölçeği uygulanmıştır. Eğitim yöneticilerinin empati beceri puanları düşük bulunmazken, eğitim yöneticilerinin empati beceri puanlarının; yöneticilerin çalıştıkları okulun türüne, müdür ya da müdür yardımcısı olmalarına, cinsiyetlerine, medeni durumlarına, kıdemlerine, branşlarına, çocuk sahibi olup olmamalarına, iletişim konusunda eğitim alıp almamalarına göre anlamlı farklılık göstermediği sonucu bulunmuştur. Benzer şekilde, bizim çalışmamıza katılan 101 Beden eğitimi ve spor öğretmenin empati beceri puanları ile cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olup olmamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($P>0,05$).

Köksal'ın (1997), "Müzik eğitimi alan ve almayan ergenlerin empatik becerilerinin ve uyum düzeylerinin incelenmesi" konulu çalışmasına, Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı ve Dokuz Eylül Üniversitesi İzmir Devlet Konservatuvarı'na devam eden 103 ergen ile Özel Arı Koleji lise düzeyine devam eden 103 ergen olmak üzere toplam 206 ergen katılmıştır. Yapılan korelasyon katsayı önemlilik testi sonucunda, ergenlerin empatik becerileri ile kişisel, sosyal ve genel uyumları arasında ilişkinin istatistiksel açıdan önemli olmadığı bulunmuştur ($P>0,05$).

Çıtak'ın (1998), "Hemşirelik yüksek okulu öğretim elemanlarının empatik beceri ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi" konulu araştırmasını Türkiye genelinde, Atatürk, Cumhuriyet, 9 Eylül, Ege, Hacettepe, İstanbul, Marmara Üniversiteleri ve GATA'ya bağlı 4 yıllık lisans eğitimi veren hemşirelik yüksek okulları ile sağlık meslekleri dışındaki Hacettepe üniversitesi Fen, Edebiyat, Eğitim Fakülteleri, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim, Fen-Edebiyat ve Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültelerinde görev yapan kadın öğretim elemanları oluşturmuştur. Çalışma

Hemşirelik Yüksek Okulu öğretim elemanlarından 177, sağlık meslekleri dışındaki fakülte öğretim elemanlarından 155 olmak üzere toplam 332 kadın öğretim elemanı ile gerçekleştirilmiştir. Empatik Beceri Ölçeği B puanlarının karşılaştırılması sonucu Hemşirelik Yüksek Okulun öğretim elemanlarının puanları yüksek çıkmıştır. Mezun olunan ve görev yapılan yüksekokul/fakülte, iletişimle ilgili ders konferans alma, önceki görev ve görev yapılan bölümlere göre Empatik beceri puanları arasında anlamlı fark bulunmuş, akademik unvan, yaş, eğitim düzeyi, öğrenci ile çalışma süresi, medeni durum ve çocuk sahibi olma açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Bizim çalışmamızda da Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik beceri puanları ile yaş, eğitim düzeyi, meslek yılı, medeni durum ve çocuk sahibi olma açısından anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($P>0,05$). Araştırma sonuçları ile çalışmamızın sonuçları örtüşmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin yaş $x=36,22\pm 9,09$ bulunmuştur.
- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin meslek yılının $x=12,64\pm 8,62$ bulunmuştur.
- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin gelir düzeylerinin $x=1306,73\pm 358,79$ bulunmuştur.
- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empatik Beceri Puanlarının $x=135,21\pm 16,05$ bulunmuştur.
- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin, % 62,4'ü (63) erkek bulunmuştur.
- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin % 37,6'sı (38) bayan bulunmuştur.
- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin %92,1'i (93) üniversite mezunu bulunmuştur.
- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin, %7,9'u (8) yüksek lisans mezunu bulunmuştur.
- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin %80,2'si (81) evli bulunmuştur.
- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin %19,8'i (20) bekâr bulunmuştur.
- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin %63,4'ünün (64) çocuk sahibi olduğu tespit edilmiştir.
- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin %36,6'sının (37) çocuk sahibi olmadığı tespit edilmiştir.
- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin %100'ü (101) aktif spor yaptığı ortaya çıkmıştır.
- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin %28,7'sinin (29) Profesyonel düzeyde spor yaptığı tespit edilmiştir.

—Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin %63,4'ü (64) Amatör olarak spor yaptığı tespit edilmiştir.

—Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin %7,9'u (8) Serbest zaman değerlendirmek amacıyla spor yaptığı tespit edilmiştir.

—Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri içinde erkeklerin empatik beceri puanlarının $x=136,52\pm14,87$ bulunmuştur.

—Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri içinde bayanların empatik beceri puanlarının $x=133,026\pm18,83$ bulunmuştur.

—Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri içinde evli olanların empatik beceri puanlarının $x=136,25\pm16,02$ bulunmuştur.

—Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri içinde bekâr olanların empatik beceri puanlarının $x=131\pm15,90$ bulunmuştur.

—Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri içinde üniversite mezunlarının empatik beceri puanlarının $x=135,19\pm16,08$ bulunmuştur.

—Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri içinde yüksek lisans mezunlarının empatik beceri puanlarının $x=135,37\pm16,89$ bulunmuştur.

Öneriler

- Empati geliştirilebilir bir beceri özelliği taşıdığı için, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerine Empatik Beceri eğitimi verilebilir.
- Araştırma daha genelleştirilerek yeni fikirler verebilecek bulgular elde edilebilir.
- Eğitim seviyesi ile empatik farklılıkların arasındaki ilişkiyi daha sağlıklı test etmek amacıyla; yapılan araştırmalarda daha fazla denek grupları ile çalışılması önerilebilir.
- Üniversite ders müfredatına Empatik beceri gelişimi içerikli ders konulabilir.
- Öğrenciler için seçmeli ders olarak empati kampları düzenlenebilir.
- Yurt dışına yönelik eğitimde, öğrenci değişim programları empati içerikli yapılandırılabilir.
- Farklı meslek grupları ile empatik beceri çalışmaları yaparak karşılaştırmalar yapılabilir ve sonuçlara göre çeşitli stratejiler üretilebilir.

KAYNAKÇA

- AKKOYUN, Füsün (1982), "Empatik Anlayış Üzerine", *Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 15 (2) : 63-69.
- ALTEKİN Figen (1995), "Tiyatro İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı Bölümlerindeki Öğrencilerin Empati Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması", Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- AY A. Fatma (1999), "Hemşirelerin Empati Becerilerinin Değerlendirilmesi", Marmara Üniversitesi, Sağlık bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- AYDIN, Arzu (1996), "Empatik Becerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- BABADOĞAN Cem (1991), "Hümanistik Eğitim ve Öğretim Anlayışı", *Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Cilt: 24, Sayı: 2.
- BAŞARAN İ. Ethem (1994), *Eğitime Giriş*, Bilim Matbaası, Ankara.
- BASCH M. F. (1983), "Empathic Understanding. A review of the concept and some theoretical considerations", *Journal of American Psychoanalytic Association*.
- BENJAMIN A. (1969), *The Helping Interview*, Houghton Milfflin Company, Boston.
- BREMS. C. (1988), "Dimensionality of Empathy and its Correlates", *The Journal of Psychology*.
- BOOKBINDER L.J. Ph.D. (2006), "Empathy and Listening Skills for Emotional Intimacy", *Touch Another Heart*.
- <http://www.touch-another-heart.com/index.htm>01.03.2008.
- CARR A. (2004), Positive Psychology, *The Sciences of Happiness and Human Strengths*, First Published 2004 by Brunner- Routledge, New York.
- CERECİ Sedat (2002), *İletişim Kurmak İnsan Olmaktır*, Metropol Yayınları, İstanbul.

- CÜCELOĞLU Doğan (1998), *İyi Düşün Doğru Karar Ver*, Etkili Yaşamın Temel Boyutları Üzerine Yakup Bey'le Söyleşiler, Sistem Yayıncılık, 26.Baskı, İstanbul.
- CÜCELOĞLU Doğan (2003), *İletişim Donanımları*, Keşke'siz Bir Yaşam İçin, Remzi Kitabevi, 13.Basım, İstanbul.
- CÜCELOĞLU Doğan (2005), *Yeniden İnsan İnsana*, 33.Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- ÇITAK Gülseren (1998), "Hemşirelik Yüksek Okulu Öğretim Elemanlarının Empatik beceri ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi", Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
- DAVIS M. (1983), "Measuring individual differences in empathy; Evidence for a multidimensional approach" *Journal of Personality and Social Psychology* (44, 113-126).
- DEVITO JOSEPH A. (1992), *The Interpersonal Communication Book*, Harper Publishers, New York.
- DÖKMEN Üstün (1988), "Empatinin Yeni Bir Modele Dayanılarak Ölçülmesi ve Psikodrama ile Geliştirilmesi", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21 (1-2) (155 – 190).
- DÖKMEN Üstün (1994), *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*, Sistem yayıncılık İstanbul.
- DÖKMEN Üstün (1997), *İletişim Çatışmaları ve Empati*, 5. Basım, Sistem yayıncılık, İstanbul.
- DÖKMEN Üstün (2005), *Küçük Şeyler*, 3.Basım, Sistem yayıncılık, İstanbul.
- DURU Erdinç (2002), "Öğretmen Adaylarında Empatik Eğilim Düzeyinin Bazı Psikososyal Değişkenler açısından İncelenmesi", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, s:12 (2).
- ELLINOR L. ve GERARD G. (1998), *Dialogue : Rediscover The Transforming Power of Conversation*, Jhon Willy and Sons, Toronto.

- ERDOĞAN İrfan (2002), *İletişimi Anlamak*, Erk. Baskı, Pozitif Matbaacılık Matbaacılar Sitesi 570. Sokak No: 60. Ankara
- ERKAN Necmettin (1976), *Herkese Sağlık ve Güzellik*, Hikmet Yayınevi, Şafak Matbaası, Ankara.
- EROĞLU N. (1995), "Empatik eğilimin düzeyleri farklı annelerin çocuklarının uyum ve başarı düzeyleri", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ERWIN, P. (2000), *Çocuklukta ve Ergenlikte Arkadaşlık*, (Çeviren Osman Akınhay), Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti. İstanbul.
- EISENBERG, N.I. (1982), *Social Development, The Child Development in Social Context*,(Editors, C.B. KOPP and J. B. KRAKOW), Addison Publishing Company, London..
- GARVER C.S. and SCHELER M.F, (1996), *Perspektives on Personality*, Third Edition, Allyn-Bacon-A.Simon-Schuster Company, Printed in the United States of Amerika,(365).
- GEÇTAN Engin (1981), *Psikanaliz ve Sonrası*, Hür Yayın A.Ş. İstanbul.
- GERLING K. Ph.D. (2000), *Empathy A Key Thinking Skill for Leadership*, Published in The Spinal Column, Nelson Marlborough Health Services, Nelson New Zealand, December.
- GOLDSTEIN A.P. and MICHAELS G.Y. (1985), *Empathy: Development, training, consequences*. Hillsdale, N.J.Lawrence Erlbaum, Assoc. Pub.
- GOLEMAN Daniel (2004), *Duygusal Zeka*, 26.Basım (Çeviren Klinik Psikolog Banu Seçkin Yüksel), Varlık Yayınları A.Ş. İstanbul.
- GOLEMAN Daniel (2005), *İş Başında Duygusal Zeka*, 4. Basım, Varlık Yayınları A.Ş. İstanbul.
- GORDON T. (2000), E.A.E. *Aile İletişim Dili*, (Çev: Emel Aksay), Sistem Yayıncılık, İstanbul.

- GÜRGEN Haluk, (1997), *Örgütlerde İletişim Kalitesi*, Der Yayınları, İstanbul.
- HARDEE T.J MD. (2003), "An Overview of Empathy", *The Permanente Journal / Volume 7 / No:4*. <http://xnet.kp.org/permanentejournal/fall03/cpc.html> 15.01.2008.
- HARMANDAR İ. Hakkı (2004). *Beden Eğitimi ve Spor'da Özel Öğretim Yöntemleri*, 1. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- HARROW J. (1995), "Empathy: the spirituality of counseling", *Originally published in Covenant of the Goddess Newsletter*, Contents of this page are copyright, 1995,1999,2001 by Judy Harrow.
- HARTLEY P. (1999), *Interpersonal Communication*, Routledge, Florence, USA.
- HOFFMAN M.L. (2000), *Empathy and Moral Development*, Implications for Caring and Justice, Published by the press syndicate of the university of Cambridge.
- KARAKAYA Aka Dudu (2001), "Akdeniz Üniversitesindeki Hemşirelik Öğrencilerinin Empati Becerileri", İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- KALLIOPUSKA M. (1992), "Holistic empathy education among preschool and school children", *Paper Present at the International Scientific Conference Comenius Heritage and Education of Man*, March 23- 27, (p. 1-20), Prague
- KONRAD S. ve HENDL, C. (2003), *Duygularla Güçlenmek*, (Çeviren Meral Taştan), Hayat Yayıncılık İletişim Eğitim Hizmetleri ve Ticaret Ltd.Şti. İstanbul.
- KÖKSAL Aysel (1997), "Müzik Eğitimi Alan ve Almayan Ergenlerin Empati Becerilerinin ve Uyum Düzeylerinin İncelenmesi", Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- METE Samiye, E. GERÇEK (2005), "PDÖ Yöntemiyle Eğitim Gören Hemşirelik Öğrencilerinin Empatik Eğilim ve Becerilerinin İncelenmesi", C.Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 9 (2).
- MISIRLI İrfan (2003), *Genel İletişim*, Detay Yayıncılık, 1.Baskı, Ankara.

- ÖZBEK F. Mehmet (2002), "Çalışma Hayatında Empati ve Bir Uygulama", Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
- ÖZTÜRK Fusun, Ş. KOPARAN, N. HAŞIL, M. EFE, G. ÖZKAYA (2004), "Antrenör ve Hakemlerin Empati Durumlarının Araştırılması", *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, II(1) 19-25.
- PARKE R.D. and HETHERINGTON E.M. (1993), *Child Psychology, A Contemporary Viewpoint, Mc Graw Hill*. United States of Amerika. (594).
- PECUKONIS E.V. (1990), *A cognitive/ affective empathy training program of ego development in aggressive adolescent females Adolescence*, (12-97-59-76).
- PİŞKİN Metin (1991), "Empati, kaygı ve çatışma eğilimi arasındaki ilişki", *A.Ü. E.B.F. Dergisi*, 22 (2);775-784.
- PİŞMİŞOĞLU Karaduman Emine (1997), "Bir Devlet Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Empati Düzeylerinin İncelenmesi", Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- PHILLIPS BONNIE D. (1977), *Effective Business Communications*, Delmar Publishers, New York.
- ROGERS, C. (1983), "Empatik olmak değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir", (Çev.F.akkoyun) *A.Ü.Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 16 (1). 103-124
- SALEM, R. (1982), "Community Dispute Resolution Through Outside Intervention," *Peace & Change Journal VIII*, no. 2/3.
- SARGIN Nurten (1993), "Rehber öğretmenlerin empati düzeylerinin geliştirilmesine ilişkin bir model önerisi", Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.
- SÖNMEZ Veysel (2002), *Eğitim Felsefesi*, Anı Yayıncılık, 6.Baskı, Ankara.
- ŞAHİN Mustafa (1997), "Üniversite Sınıf Atmosferinin Algılanan Empatik İletişim Düzeyleri Açısından İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

- TABAK, R. Selçuk (1999), *Sağlık İletişimi*, 1.Basım, Literatür Yayınları, İstanbul.
- TANRIDAĞ, Ş. Rana (1993), "Ankarada'ki Ruh Sağlığı Hizmetlerinde Çalışan Personelin Empatik Beceri Düzeyinin ve Eğiliminin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi' ", II. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayını, Ankara.
- TRAVERSY J. (2008), *Encouraging Empathy in Our Children*, An article by Joan Traversy, <http://www.advancinginsights.org/article4.htm> 20.01.2008.
- TAŞDEMİR Gülay (1999), "Ege Üniversitesi Uygulama ve Araştırma Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Empatik Eğilim ve İş Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir. (17-28-29).
- TOUSSAİNT Loren and W. R. JON (2005), *Gender Differences in The Relationship Between Empathy and Forgiveness*, Published in final edited form as: December; 145(6): 673-685.
- TURAN Kemal (2004), "Milli Eğitime Bağlı Meslek Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin İş Tatmini". Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- TUTAR Hasan ve YILMAZ M. Kemal (2003), *Genel İletişim*, Nobel Yayın Dağıtım, 4.Baskı, Ankara.
- TUTUK Aytül, D. AL, S.DOĞAN (2002), "Hemşirelik Öğrencilerinin İletişim Becerisi ve Empati Düzeylerinin Belirlenmesi", C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 6 (2).
- UÇAL Yılmaz Psikolog (2008), "Günümüz Sorunlarından Empati Kuramamak", http://www.donusumkonagi.net/makale.asp?id=5374&baslik=gunumuz_sorunlar_indan_empati_kuramamak 18.01.2008.
- UÇAN Ali (2008), "Öğretmenlik" Prof. Dr. Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fak. Öğretim Üyesi.
<http://www.meb.gov.tr/belirliunler/24kasim/ogretmen.htm>12.01.2008.

- UYGUN Emine (2006), "Psikiyatri Servisinde Çalışan Hemşirelerin Empati Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi", Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- WISPE L. (1986), "The Distinction Between Sympathy and Empathy": *To Call Forth a Concept, A world is Needed. Journal of Personality and Social Psychology.*
- VARIŞ Fatma (1988), "Öğretmen Yetiştirme Üzerine", *Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, Ankara.*
- YALÇIN C. (2003), *Halkla İlişkiler ve İletişim*, Nobel Yayınları, 1.Baskı, Ankara.
- YAŞAR İdris (1993), "Hemşirelik öğrencilerinin ve hemşirelerin psikolojik ihtiyaç örüntüleri ve empati düzeyleri", Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (24-25).
- YUKELSON D. (1993), *Applied sport psychology, Personel growt to peak performance, Communicating Effectively.* (Editör: J.M. Williams) Mayfield Publishing Company, California.
- YILMAZ Ayçin (2005), "Eğitim Yöneticilerinin Empatik Becerileri Üzerine Bir İnceleme", Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale.
- YILMAZ Bayram (2005), <http://maresal29.com/rehber/detay.asp?id=253> Ekleme Tarihi : 30.12.2005 - 23:13:31
- ZILLIOĞLU, Merih (1993), *İletişim Nedir?* Cem yayınevi, 1.basım, İstanbul.
- ZILLIOĞLU, Merih (1996), *İletişim Nedir?* Cem yayınevi, 2.basım, İstanbul.

EKLER

EK:1 BİLGİ ANKETİ

Bu anket sadece bilimsel bir çalışma için veri toplama amacıyla düzenlenmiş olup sonuçları anketi düzenleyenlerde saklı kalacaktır. Bu açıklamayı göz önünde bulundurarak anket sorularına tarafsız, ciddi ve doğru cevaplar vermenizi bekler. Araştırmamıza katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

1. Yaşınız :
2. Cinsiyetiniz : Erkek () Bayan ()
3. Eğitim Durumunuz
Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora ()
4. Meslekte Kaçınıc Yılıınız :
5. Aylık Gelir Düzeyiniz :
6. Medeni Durumunuz : Evli () Bekar ()
7. Çocuğunuz Var mı? :
8. Aktif olarak spor yaptınız mı? : Evet () Hayır ()
9. Eğer yaptıysanız hangi düzeyde yaptınız?
Profesyonel () Amatör () Serbest Zaman Değerlendirme ()

EK:2 EMPATİK BECERİ ÖLÇEĞİ B FORMU

Aşağıda altı durum ve her duruma ilişkin on iki tepki verilmiştir. Bu durumları ve bunlara ait tepkilerin her birini okuduktan sonra, her durum için, verilen on iki tepkiden sorun sahibine söylemeyi tercih edeceğiniz dört tepkiyi seçiniz ve işaretleyiniz. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

I.Kişi (ev hanımı)

Yemek, çamaşır, temizlik, dikiş, alış-veriş, çocuklar... Bütün gün tek başıma koşturuyorum, yine de yetişemiyorum. Kendime ayıracak beş dakikam yok. Kendimi mutfakla banyo arasında hapsolmuş hissediyorum.

1. Ev işlerine yardım edecek bir yardımcı kadın tutmayı hiç düşündün mü?
2. Bütün bu işler günde kaç saatini alıyor?
3. Eşin hiç yardım ediyor mu?
4. Anladığım kadarıyla ev işleri sana çok ağır geliyor.
5. Ev işlerini yapan, dünyada bir tek sen değilsin, bu durumu böyle mesele yapmak doğru değil.
6. Haklısın, bu kadar iş insanı gerçekten bunalır.
7. Bence senin problemin, işleri becerememen değil, işlerin çok olması.
8. Senin yerinde olsam, ben de bunalırdım.
9. Sanırım bunca iş karşısında kendini çaresiz ve yalnız hissediyorsun.
10. Sana katılıyorum, ev işleri gerçekten kolaydır.
11. Annem de (veya bir başka yakınınız), senin gibi sürekli ev işi yapmaktan bunalıyor.
12. Sanırım, bu kadar çok işi tek başına yapmak zorunda kalman seni öfkeliyor.

II. Kişi (bir arkadaşınız)

Bir miras meselesi yüzünden babamla amcam kavga ettiler. Aslında ben ikisini de severim. Aralarını bulmaya çalıştım daha da kötü oldu. Babam dün “bir daha o adamla konuşmayacaksın” dedi. Gerçi, miras konusunda babam haklı gibi, ama amcamdan da vazgeçemem ki. Bunca yıl bize ikinci baba oldu. Üç kuruş için, bu çektiğimize değer mi?

1. Her ailede böyle problemler olabilir, kardeş kardeşin ne öldüğünü istermiş ne güldüğünü.
2. Bence üzülmen gereksiz, sonunda nasıl olsa barışırsınız.
3. Anladığım kadarıyla bu kavga seni çok üzmüş.
4. Senin yerinde olsaydım ben de çok üzülürdüm.
5. Kendini iki sevdiğin kişinin arasında kalmış hissediyorsun, bu da seni çaresizliğe itiyor.
6. İki kardeşin problemini anlaşıarak çözümlmelerine sevindim.
7. Bence güvenilir bir hukukçu bulup onun hakemliğine başvurmalısınız.
8. İki sevdiğin kişi arasında seçim yapmak zorunda kalman seni öfkelenendiriyor.
9. Parayla mutluluk olmaz, dostluk her şeyden önemlidir.
10. Eğer babanın tarafını tutarsan amcana karşı haksızlık ettiğini düşüneceksin.
11. Baban “amcanla konuşma” sözünü geçici bir öfke anında söylemiş olabilir.
12. Bu kavganın sebebi, aslında para değil, babanla amcanın ailede üstünlük kurma istekleri olabilir.

III. Kişi (bir dostunuz)

Son günlerde canım sıkılıyor, belli bir sebebi yok ama içimin daraldığını hissediyorum, canım hiçbir şey yapmak istemiyor, amaçsız dolanıyorum. Üstelik bu sıkıntımı kimse ile paylaşamıyorum.

1. Sıkıntının nedenini araştırdın mı?
2. Senin böyle sıkılıyor olmana zldm.
3. Bence kendini meşgul edecek bir hobi bulmalısın.
4. İçinde tanımlayamadığın bir heyecan hissediyorsun ve kötü bir şeyler olacakmış gibi geliyor.
5. Bazen ben de senin gibi sıkıntı hissedirim.
6. Sanırım şu sıralarda kendini yalnız hissediyorsun.
7. Herhalde bilinç altındaki bir takım duygular böyle hissetmene yol açıyordu.
8. Sebebini bilmediğin yoğun bir sıkıntı içindesin.
9. Geceleri sıkıntılı rüyalar gördüğün de oluyor mu?
10. Kendini böylesine bırakman doğru değil.
11. Dünyada oyle büyük dertleri olan insanlar var ki, onlar senin bu sebepsiz sıkıntını dertten saymazlar.
12. Son günlerde istediğini elde etmen beni sevindirdi.

IV. Kişi (bir genç)

Başımın yan tarafında bir tutam saç var, ne yapsam yatıramıyorum. İslatıyorum olmuyor, bağlıyorum olmuyor. Ne zaman aynaya baksam neşem kaçıyor.

1. Bu önemli bir problem değil, kafanı takma.
2. Kafanın dışı değil, içi önemlidir; sen kişiliğini geliştirmeye alış.
3. Saının yatmaması seni üzüyor.
4. Saının dökülmesi beni üzdü.
5. Berber halledemiyor mu?
6. Başkalarının yanında her zaman derli-toplu gözükmeğ istiyorsun.
7. Her zaman kusursuz bir insan olmak istiyorsun.
8. Saınla bu kadar uğraşmak zorunda kalman seni sinirlendiriyor.
9. Bence bu önemli bir sorun değil ama bu işin seni rahatsız etmesine üzüldüm.
10. Bunu sakın arkadaşlarına söyleme seninle dalga geçebilirler, sen de üzüürsün.
11. Küçük bir şey için bile olsa, başkaları tarafından eleştirilmek seni üzüyor.
12. Bence seni asıl kızdıran, saçının yatmaması değil, bu işe çok zaman harcıyor olman.

V. Kişi (bir genç kız)

Annem geçen hafta doğum günümde, bana nefis bir atkı hediye etti. Verirken de “sana özel bir Şey bulabilmek için Őehrin altını üstüne getirdim” dedi. Dn ne öğrensem beğenirsin? Başka Őehirde oturan bir ablam var. Annem, bana aldığının aynısını üç ay önce ona da almış. Bunu öğrenince periŐan oldum. Şu anda son derece kötü hissediyorum kendimi.

1. Annene niçin böyle davrandığınızı sordun mu?
2. Annen, hem sana hem de ablana “zel” bir hediye alabilir, nk ikinizi de seviyordur. Bence olaya bu açıdan bakmalısın.
3. Bence bu konuda bencilik ediyorsun.
4. Bu olay seni zmiŐ.
5. Bu olay karşısında, sanırım kendini aldatılmıŐ hissetmiŐsin.
6. Galiba ablanı biraz kıskanıyorsun.
7. İki atkının tamamen benzer olduğundan emin misin?
8. Annenin sana, senin sandığın kadar değer verip vermediğini merak ediyorsun.
9. Senin yerimde olsaydım ben de üzülürdüm.
10. Annenin gözünde özel bir yerin olmasına sevinmiŐsin, Őimdi bu sevincinin yerini üzüntü aldı.
11. Annen ablanı her zaman böyle eleştirir mi?
12. Annene oldukça fkelisin.

VI. Kişi (bir ğrenci)

Son zamanlarda hiç ders alışamıyorum. Sürekli kahvedeyim. Kağıt oynamak zevk veriyor ama kahveden çıkarken her seferinde derin bir pişmanlık duyuyorum, böyle giderse okulu bitiremeyeceğim. Bitiremezsem halim ne olur? Ne iş yaparım? Sonra anama-babama, konuya-komşuya ne derim?

1. Bu durumu ailen öğrenirse, her halde çok üzülürler.
2. Sınıfınızda senin durumunda olan başka arkadaşların da var mı?
3. Hayatta başarılı olmanın tek yolu okul bitirmek değildir. Okul bitirmemiş nice başarılı insan var.
4. İçinde bulunduğun durum seni çok sıkıyor, kaygılanmana yol açıyor.
5. alışmak istediğin halde alışamıyorsun, kendi kendine söz geçiremiyor olman seni huzursuz ediyor.
6. Bence rahatlamak için bir psikoloğa başvurmalısın.
7. Konu komşunun ne düşüneceklerini kafana takma, kendini derslere ver.
8. Bu problemin beni üzdü.
9. Hem gelecekte iyi bir yaşantı elde edememekten hem de ana babanı incitmekten korkuyorsun.
10. Hiçbir derse mi alışamıyorsun yoksa bazı derslere mi?
11. Bence kendine fazla ykleniyorsun, telaşın ve sıkıntın bu yüzden.
12. Çok çalıştığın halde dersleri başaramaman üzücü.

Açıklama ve puanlama:

Denek, altı sorundan her birisini okuduktan sonra, bu sorunun altındaki on iki tepkiyi teker teker okuyacak, bu on iki tepkiden “sorun sahibine söylemeyi tercih edebileceği” dört tepkiyi seçip yanlarına işaret koyacak. Seçtiği dört tepkiyi önem sırasına koyması gerekli değil. Denek $6 \times 4 = 24$ tepki seçmiş olacak. Seçtiği tepkilerden her birisine daha sonra siz birer puan vereceksiniz. (Hangi maddeye kaç puan verileceğine ilişkin anahtar aşağıdadır.) Sonuçta, bir denek, seçtiği 24 adet tepkinin her birisi için bir puan alacak; bu puanların toplamı o deneğin Empatik Beceri Ölçeği’nden aldığı puan olacak. Puanın yüksek olması, empatik becerinin yüksek olduğu, düşük olması ise düşük olduğu anlamına geliyor.

Her sorunun altındaki on iki tepkiden bir tanesi anlamsızdır; eğer denek bu anlamsız tepkilerden bir tanesini bile seçerse, “ölçeği yeterince okumadan cevap verdiği” gerekçesiyle denekliği iptal edilir. Her durumdaki anlamsız tepki, yanına puan yazılmayıp boş bırakılarak belirtilmiştir.

Madde	I. Kişi	II. Kişi	III. Kişi	IV. Kişi	V. Kişi	VI. Kişi
1	3	1	3	3	8	1
2	8	7	6	3	3	3
3	3	9	3	9	2	3
4	9	6	10	-	7	9
5	2	10	5	3	10	10
6	7	-	10	10	4	3
7	4	3	4	4	3	3
8	6	10	9	10	10	6
9	10	1	3	6	6	10
10	- (İlgisiz)	8	2	1	9	8
11	5	4	1	4	-	4
12	10	4	-	4	9	-

EK:3

T.C.
KOCAELİ VALİLİĞİ
MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

SAYI : B08.4.MEM.4.41.00.09.510

KONU : Araştırma İzni

11708 08.04.2008

VALİLİK MAKAMINA
KOCAELİ

Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Korkmaz YİĞİTER'in "Kocaeli İlinde Görevli İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empati Becerilerinin İncelenmesi" konulu tezi ile ilgili, ilimiz ilköğretim ve ortaöğretim okullarında anket uygulama talebi, ilgili Üniversitenin 06.03.2008 tarih ve 441 sayılı yazıları ile bildirilmektedir.

Adı geçenin söz konusu çalışmasına esas olmak üzere ilimiz ilköğretim ve ortaöğretim okullarında anket uygulama talebi Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde tasviplerinize arz ederim.


Mehmet KÜÇÜK
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR

7./04/2008


Necmettin KALKAN

Vali a.

Vali Yardımcısı



Ömerağa Mah. Ankara Cad
Valilik Binası Kat:2 KOCAELİ
Tel: 331 33 03 Tel: 331 58 98
Tel: 321 17 47 Fax: 321 15 54
www.kocaeli.meb.gov.tr www.kocaeli-meb.gov.tr
kocaelimem@meb.gov.tr



ÖZGEÇMİŞ

13.04.1980 yılında Sivas'ın Divriği ilçesinde doğdu. İlk ve Orta öğretimini Divriği'de, Lise eğitimini Sivas'ta tamamladı. 2002 yılında Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda lisans eğitimine başladı ve 2006 yılında mezun oldu.