

Empati

Empathy

DOI: 10.5281/zenodo.7787140

Fatma KARAKAYA DEMİRKUTLU¹

Empati, son yıllarda psikiyatri ve psikoloji alanında sıklıkla tartışılan ve özellikle klinik psikoloji, sosyal psikoloji ve iletişim gibi alanlarda çok sayıda araştırmaya konu olan bir kavramdır.

Günümüzde sürekli iletişim içerisinde bulunan ve bulunmak zorunda olan insanlar, maruz kaldıkları sorunlarını iletişim yolu ile çözmelerinin yanında pek çok soruna da kurdukları iletişim sebep olmaktadır. İletişimin ve sosyal etkileşimin çok önemli bir yönü olan Empati, diğer kişilerle daha derin bir düzeyde bağlantılar, ilişkiler kurmamıza ve özen göstermemize olanak tanımaktadır. TDK'ye göre "duygudaşlık" olarak ifade edilen Empati kavramı, hem başka bir kişinin duygularını tanımayı ve anlamayı hem de onlara şefkat ve destek gösterecek şekilde yanıt vermeyi içermektedir. Empati kuramının öncülerinden Rogers, empatiyi bir insanın kendisini karşısındakinin yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Rogers,1983, s. 106).

Empatinin bazı açılardan telepatik bir irtibat biçimine yaklaştığı düşünülse de telepatiden farkı, empatide düşünce ve imaj aktarımının olmamasıdır (Karagüven, 2015, s.188). Empati, bir canlının içinde bulunduğu kötü durum, acı, ıstırap, korku, keder, hüsrana ve belirli deneme koşullarındaki öfkesiyle ilgili olarak bir canlının özel zihinsel durumunu veya içsel durumunu anlama sanatı üzerine kuruludur. Empatinin doğru kullanımı, insan iletişiminin, iyi niyetliliğinin çok daha derin bir şekilde anlaşılmasını mümkün kılmaktadır (Sharma, 2014).

Empatinin tanımı yapılırken, zaman içinde farklı yönlerinin ön plana çıkarıldığı göze çarpmaktadır. Empatiyle ilgili yapılan tanımlamalar incelendiğinde bu tanımlamaların üç aşamadan geçtiği görülmektedir. İlk aşamada empati kavramının bilişsel boyutuna, ikinci aşamada duygusal boyutuna, üçüncü aşamada ise geribildirim boyutuna vurgu yapılmıştır (Dökmen, 2005, s. 340-341). Tüm bu boyutlar aslında empatinin çok yönlü bir kavram olduğunu ve iletişimde ne derece önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Empati, kişilere karşı tarafın duygu ve düşüncelerinin daha iyi irdelenme olanağı sağlamaktadır. Karşı tarafın içinde bulunduğu şartlar dikkate alınmadan gönderilen mesajlar kişide beklenen etkiyi göstermemekte ve gerekli geri dönüş de alınmamaktadır. Bireyin, kendisini karşısındaki kişiye yansıtması, onun gibi

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Aksaray Üniversitesi, SBMYO, Dış Ticaret Bölümü, fdemirkutlu@gmail.com, ORCID: 0000-0002-5915-2047.

düşünmesi, kişilerin deneyimlerini paylaştıkları bir kişilerarası iletişim süreci empatik iletişim

olarak ifade edilmektedir. Empatik iletişim ile kişi içsel bir bakış açısı kazanmaktadır (Metin, 2011, s. 181).

Kişilerin empatik iletişim yeteneklerinin doğuştan geldiğini ve öğrenilerek kazanıldığını savunanlar bulunmaktadır. Kişilerin empati kurmasında aynı yaş, cinsiyet, ırk ve eğitim seviyesinde hatta aynı sosyal grup içerisinde olmak gibi benzerlikler önemli bir rol oynamaktadır. Kişilik, empatinin önemli bir belirleyicisi olmamakla birlikte, empati kurabilen bireylerin kişiliği aşağıda verilen Tablo 1'deki gibi belirlenmiştir (Karagüven, 2015, s. 188).

Tablo 1. Düşük ve Yüksek Düzeyde Empati Kurabilen Bireylerin Özellikleri

Düşük düzeyde empati kurabilen birey:	Yüksek düzeyde empati kurabilen birey:
Hâkimiyet kurmaya çalışır.	Uysaldır.
Bağımsızdır.	Bağımlıdır.
Çevresine soğuk ve ilgisizdir.	Sosyaldır, çevresine ilgilidir.
Saldırgandır.	Saldırgan değildir.

Tablo 1'e göre, düşük düzeyde empati kurabilen kişilerin iletişim becerilerinin de zayıf olacağı açıktır. Empati, aşağıda verilen iletişim sürecinin dinleme, anlama aşamalarına etki ederek daha kaliteli iletişimin gerçekleşmesine katkı sağlamaktadır (Davis, 2005, s. 80):

- Geliştirilmiş Dinleme: Kişi empatik iletişime açık olduğunda, diğer kişinin mesajını daha dikkatli ve aktif bir şekilde dinleme eğilimindedir. Bunu yaparak, diğer kişinin bakış açısını ve duygularını daha iyi anlayabilir. Bu, daha üretken bir sohbete ve iki kişi arasında daha güçlü bir bağlantıya yol açabilir.
- Artan Anlayış: Kişi empatik iletişime açık olduğunda, diğer kişinin bakış açısını ve duygularını daha iyi anlayabilmektedir. Bu durum daha iyi iletişime olanak tanımaktadır. Çünkü kişi, diğer kişinin ihtiyaçlarına daha duyarlı ve saygılı bir şekilde yanıt verebilir.
- Güven Oluşturma: Empati, bir konuşmada güven oluşturmaya yardımcı olabilmektedir. Empati kişinin diğer kişinin duygularını önemseydiğini göstermekte ve böylece daha olumlu ve işbirliğine dayalı bir ortam yaratılmasına yardımcı olabilmektedir.
- Çatışmayı Çözmek: Empati, her bir kişinin diğerinin bakış açısını ve duygularını anlamasına izin verdiği için çatışmaları çözmekte etkili bir araç olarak kullanılabilir. Bu, herkesin ihtiyaçlarını karşılayan ve çatışmanın tırmanmasını önleyen bir çözüm bulunmasına olanak sağlamaktadır.

Özetle empati, dinlemeyi iyileştirerek, anlayışı artırarak, güven inşa ederek ve çatışmayı çözerek iletişim süreci üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Empati; etkili iletişim ve güçlü ilişkiler kurmak için gerekli bir beceridir.

Anahtar Kelimeler: Empati, Duygudaşlık, Empatik iletişim

Kaynakça

- Davis, C. M. (2005). "What is Empathy and Can Empathy Be Taught?" çev: Özcan Sezer, Serhat Damar, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt: 6, Sayı: 9.
- Dökmen, Ü. (1995). Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati. Sistem Yayıncılık, 2. Baskı, İstanbul.
- Dökmen, Ü. (2005). İletişim Çatışmaları ve Empati, Sistem Yayıncılık, 33. Baskı, İstanbul.
- Karagüven, M. H. Ü. (2015). Empati ve Sosyal Zeka". International Journal of Social Science Number: 34, p. 187-197, Spring II 2015
Doi:<http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2813>
- Metin, H. (2011). "Empatik İletişim ve Yönetişim". İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi. Bahar 2011, V:32. Ss.177-203.
- Rogers, C. R. (1983). "Empatik Olma Değeri Anlaşılmamış Bir Varoluş Şeklidir". çev: F. Akkoyun, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt: 16, Sayı: 1, 1983.
- Sharma, R. ve diğ. (2014). Empathy: Theory and Application in Psychotherapy. DK Printworld: 2014th Edition. ISBN: 978-8124607299
- Türk Dil Kurumu <https://sozluk.gov.tr/adresinden> 25.03.2023 tarihinde erişilmiştir.
- Ankara Üniversitesi Açık Ders Arşivi <https://acikders.ankara.edu.tr> adresinden 30.03.2023 tarihinde erişilmiştir.