

Yeni İnsan Yayınevi

Eğitim Serisi

Edwin Rutsch

Building a Culture of Empathy Merkezi'nin kurucu direktörüdür. Eğitimine Kaliforniya Eyalet Üniversitesi, Sacramento (1980) ile başlamış ve Kaliforniya Üniversitesi (Intensive Indonesian Program, SEASSI) (1980) ile tamamlamıştır. Daha sonra sırasıyla San Francisco Eyalet Üniversitesi(1980), Hamburg Üniversitesi, Almanya (1981-3), Kaliforniya Eyalet Üniversitesi Stanislaus and IKIP Jakarta, Endonezya'da ortak alan araştırması (1981) (Bali, Java and Sumatra'da 6 aylık saha araştırması), Texas Üniversitesi, Austin (1983-5) ve Berlin Özgür Üniversitesi'nde altı ay boyunca Hint sanat tarihi üzerine çalışmıştır. (1991)

EMPATİYİ GELİŞTİRME REHBERİ

Edwin Rutsch

Building a Culture of Empathy

Çevirmenler: Ergün Hasgöl, Ayşe Sezen Serpen ve Veli Duyan

Yeni İnsan Yayınevi- 187

Eğitim Serisi- 41

Empatiyi Geliştirme Rehberi

I. Baskı: İstanbul, Ocak 2019

ISBN: 978-975-2498-69-3

Genel Yayın Yönetmeni: Aytaç Tolga Timur

Editör: Akif Pamuk

Dizgi: Tuğba Hoş

Kapak Tasarımı: Tuğba Hoş

Sertifika No: 12186

©Tohum Yayıncılık Turizm Reklam ve Sağlık Hizm. San. Tic. Ltd. şti. 2019

Bostancı Mah. Prof. Ali Nihat Tarlan Cad. No: 76/12 Kadıköy, İstanbul

Tel: (0 216) 489 84 08

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının yazılı izni olmaksızın, tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında, hiç bir yolla çoğaltılamaz.

www.yeniinsanyayinevi.com

yeniinsanyayinevi@gmail.com

newhumanpublisher@yahoo.com

[facebook/yeniinsanyayinevi](https://facebook.com/yeniinsanyayinevi)

[instagram/yeniinsanyayinevi](https://instagram.com/yeniinsanyayinevi)

twitter.com/yeniinsanyayinevi

Baskı: Asya Basım Yayın Sanayi Tic. Ltd. şti.

Tevfikbey Mah. Halkalı Cad. No: 162/7 Küçükçekmece- İSTANBUL

Matbaa Sertifika No: 36150

EMPATİYİ GELİŞTİRME REHBERİ

Edwin Rutsch

Building a Culture of Empathy

Çevirmenler: Ergün Hasgöl, Ayşe Sezen Serpen ve Veli Duyan

İÇİNDEKİLER

Sunuş	9
1. Giriş.....	11
2. Hedefler.....	13
3. Didaktik Model.....	14
4. Değerlendirme.....	16
Modül 1: Kendine Empati Yapmak.....	19
Modül 2: Diğerlerini Kabullenmek.....	29
Modül 3: Doğru dinleme.....	35
Modül 4: Perspektif Alma.....	45
Kaynaklar.....	53

Ekler

Ek 1: Ölçek	57
Ek 2: Beş Yönlü Farkındalık Ölçeği ve Perspektif Alma Ölçeğinin Açıklanması.....	61
Ek 3: Not 1: Vücut taraması için ipuçları.....	62
Ek 4: Bir Hikaye Anlat.....	62
Ek 5: Haberlerden Hikayeler Anlat.....	63
Ek 6: Not 2: Aktif Dinleme Uygulaması için Egzersiz.....	64
Ek 7: Mikro İfadeleri Okuma.....	65
Ek 8: İfadeleri Tanıma-Cevaplar.....	79
Ek 9: Not 3: Gerçek Yaşam Durumlarında Aktif Dinleme.....	82
Ek 10: Ne görüyorsun?.....	83
Ek 11: Algı Kartları.....	84
Ek 12: Anket.....	85

SUNUŞ

Yapılan çalışmalarda, ilişkinin başında kurulan empatinin ilişkinin daha sonraki başarısını belirlediği görülmüştür. Bu nedenle empati, bireylerin günlük iletişiminde ve sağlık profesyonellerinin yardım ilişkilerinde kullandıkları ya da kullanmaları gereken önemli bir enstrümandır. Empati ile ilgili yapılan çalışmalar empatinin eğitimle geliştirilebileceğini ortaya koymuştur. Bu amaçla Empati ve şefkat Kültürü Oluşturma Merkezi (CBCCEC) direktörü Edwin Rutsch'un empati ve şefkat kültürü oluşturma konusundaki motivasyonu sayesinde 2013 yılında "Increasing Empathy" başlıklı bir empati eğitim kitabı yayınlanmıştır. Bu eğitim empatik becerinin artırılabilmesi için didaktik bir modeli benimsemiştir. Kitap dört modülden oluşmaktadır. Modüllerin genel yapısını; başlangıç, oryantasyon, sunum, ödevler ve değerlendirme oluşturmaktadır.

Eğitimin başlangıç aşamasını empati eğitiminin tanıtımı, hedefleri ve katılımcıların kendilerini tanıtması içermektedir. Oryantasyon aşamasında katılımcıların birbirleriyle ve eğitimle etkileşimlerinin artırılması planlanmaktadır. Sunum aşamasında eğitici katılımcılara empati konusunda teorik bilgi verdikten sonra uygulamalar yaptırmaktadır. Katılımcılara empatik becerilerini geliştirilebilmeleri ve günlük yaşam durumlarında kullanabilmeleri için ödevler verilir.

Bu kitap uyarlanarak her yaştaki bireye empati hakkında teorik ve pratik bilgiyi aktarmak, derin bir bakış, içgörü ve anlayış kazandırmak amacıyla hazırlanmıştır. Kitapta verilen eğitimin birinci modülünde katılımcıların kendi fiziksel ve zihinsel olaylarını keşfetmesi, kendine odaklanması, içsel dünyası ile duygularını keşfetmesi sağlanır. İkinci modülde katılımcılara yargılamadan, içsel düşüncelerini, hislerini ya da yargılarını tanıyarak ve serbest bırakarak başkalarını gözlemleyebilir. Diğer bireyleri kendi kararlarını verebilen bireyler olarak kabul edebilir. Üçüncü modülde katılımcılar konuşmacıyı ekleme yapmadan dinleyebilir. Konuşmacının duygularını, düşüncelerini ve niyetini doğru bir şekilde yansıtabilir. Farklı ifadelerin farkındadır ve gösterilen duygulardan en az birkaçını anlatarak tanıyabilir. Son modülde katılımcılar herkesin kendi görüş açısının olduğunu farkındadır ve kendi bakış açısının evrensel olmadığını bilir. Kendi referanslarını geçici olarak bir kenara bırakıp diğerleriyle kendisi arasındaki farklılıklar üzerine dikkatle odaklanarak diğerinin bakış açısına girebilir.

Türkiye’de, literatürde bireylerin empatik becerilerini arttırmaya yönelik benzer bir empati eğitimi kitabının bulunmaması, kitabın Türkçeye kazandırılmak istenmesinin temel nedeni olmuştur. Kitapta verilen empati eğitimi insana hizmet veren tüm disiplinlerdeki meslek elemanları için gerekli ve önemlidir. Yardım profesyonellerinin çalışma gruplarındaki bireyleri daha etkili dinleyebilmelerini ve onların içsel dünyalarına daha fazla girebilmeleri için yardımcı olabilir. İnsanların günlük iletişimde birbirlerine daha hoşgörülü yaklaşabilmelerini ve birbirlerini daha iyi anlayabilmelerini sağlayabilir. Risk grubundaki bireylerle çalışanlar için tükenmişliği azaltmada ve en kısa sürede en etkili hizmeti verebilmeleri için gerekli olduğu düşünülmektedir. Bu amaçla kitabın eğitimcilere ve yardım mesleklerinde çalışanlara yol gösterici bir kaynak olması beklenmektedir.

*Ergün Hasgül
Ayşe Sezen Serpen
Veli Duyan*

1 - Giriş

Bu eğitim Empati ve Şefkat Kültürü Oluşturma Merkezi (CB-CEC) için hazırlanmıştır. Bu eğitimin hazırlanma nedeni Edwin Rutsch'un empati ve şefkat kültürü oluşturma konusundaki motivasyonudur. Edwin Rutsch CBCEC'in kurucusu ve yöneticisidir. Empati göstermenin uyuşmazlıkların giderilmesinde önemli olduğunu ve kişilerarası bağların gelişmesini sağladığını düşünmektedir. Ayrıca, empati göstermek farkındalık yaratmaktadır ve yeni içgörülere açık olmayı sağlamaktadır. Bu durum literatür tarafından desteklenmektedir. Araştırmalara göre diğer kişilere empati göstermek ve birbirini dinlemek uyuşmazlıkların çözülmesini ve bireyler arası bağların güçlenmesini kolaylaştırmanın yanı sıra (Davis ve Oathout,1987; Long, Angera, Carter, Nakamoto ve Kalso, 1999) daha geniş farkındalık sağlamaktadır (Rogers, 1982).

Son olarak literatüre göre empati göstermek zorbalığı, önyargıyı ve ırkçılığı azaltırken, insanların ihtiyaç sahiplerine yardım etme isteğini artırmaktadır (Dixon, 2011; Gordon, 2012; Davis, 1980; Eisenberg ve Miller, 1987). Kısaca empati daha iyi bir toplum için bir adımdır.

Bu eğitimin temel amacı katılımcıların öğrendiklerini gerçek hayattaki durumlara uygulayarak kendileri kadar diğer kişilerle de empati kurmasını sağlamaktır. Bu eğitimin hedef grubu 18 yaş üzerinde çeşitli etnik kökenlerden yetişkinlerdir.

Bu empati eğitimi Carl Rogers'ın içgörülerinden uyarlanmıştır. Bunun nedeni Edwin Rutsch'ın Rogers'ın içgörülerine olan ilgisi-

dir. Rogers (1995) empatiyi aşağıdaki şekilde tanımlamıştır: *Diğer insana empati göstermenin farklı boyutları vardır. Kişinin özel algı dünyasına girmek ve tamamen orayı eviniz haline getirmek anlamına gelmektedir. An be an o kişinin korkudan duyarlı olmaya ya da öfkeden karmaşaya dek tüm değişimlerini hissetmeyi ve hassas olmayı gerektirir. Geçici bir süre diğer kişinin algısal dünyasında yaşamak ve yargılamada bulunmadan uzaklaşmak anlamına gelir. Diğer insanların pek de farkında olmadıkları anlamları keşfetmek, tehlikeli olabilir. Bu tamamen bilinçsiz duyguları açığa çıkarmamaktır. Karşıdaki insan eğer korku içinde ise ona yeni bir gözle bakarak iletişim kurmaktır. Sık sık karşıdaki kişiden alınan duyguların doğruluğunu kontrol etmeyi ve alınan yanıtlar doğrultusunda hareket etmeyi gerektirir. Kişinin iç dünyasında kendine güvenen bir eşlikçi haline gelirsiniz. Kişinin deneyimlediklerinin akışındaki olası anlamları işaret ederek, onun odaklanmasına yardım edebilirsiniz. Bu sayede kişi, deneyimlediği şahsi anlamları daha iyi anlayabilir ve ilerleyebilir (s. 142).*

Rogers (1982)'a göre empati göstermek için, koşulsuz olumlu yaklaşım göstermek, dikkatli dinlemek ve diğerlerinin perspektifini görebilmek önemlidir. Koşulsuz olumlu yaklaşım, diğerlerini yargılamamak bunun yerine onları olumlu ve olumsuz yönleriyle oldukları gibi kabul etmek ve kendi kararlarını veren bireyler olarak görmek anlamına gelmektedir. Koşulsuz olumlu yaklaşım göstermek önemlidir çünkü bu sayede kişiler kendilerini değerli hisseder ve eğer beni yargılamıyorsa belki de düşündüğüm kadar tuhaf biri değilimdir, şeklinde düşünmeye başlar. Koşulsuz olumlu yaklaşım gören kişiler kendilerine bunu göstermeye başlarlar ve kendileriyle daha fazla empati kurarlar (Rogers, 1982).

Dikkatli dinlemek demek konuşmacı ile içten ilgilenmek ve onun düşünceleri ve duygularını doğru bir şekilde yansıtmak anlamına gelir. Bu önemlidir çünkü dikkatli dinleme sayesinde karşıdaki kişinin dünyası üzerinden iletişim kurabilirsiniz; kendi hislerini, düşüncelerini ve şahsi anlamlarını daha iyi anlamasını sağlar ve kendisiyle uyum içinde olmasına yardımcı olabilirsiniz. Bu durum geniş bir farkındalık ve yeni içgörülere açık olmaya neden olur. Sonrasında diğerlerini dikkatli dinleyerek onlarla daha derin bağlar kurarsınız (Rogers, 1982).

Perspektif edinmek diğ erinin algısal dünyasına girmeyi, şahsi anlamlarını hissetmeyi ve düşüncelerini deneyimlemeyi kapsar. Diğ er kişiyi anlama yeteneğini artırdığı için önem taşımaktadır (Rogers, 1982).

Literatüre göre diğ er kişilerle empati kurma yeteneği ilk önce kişinin kendisiyle empati kurmayı öğrenmesiyle, yorumlamadan gözlem yapmasıyla ve kişilerin kendi kararlarını verdiğ ini kabul etmesiyle geliştirilebilir. Dikkatli dinleme ve ifadeleri fark etme çalışmaları da kullanılabilir. Son olarak kişinin kendinden aldığı referansların evrensel olmadığını bilmesi önemlidir. Bu eğ itimin temelleri bu bulgulara dayanmaktadır. Eğ itime en fazla 12 en az 6 katılımcı katılabilir.

Eğ itim yüz yüze gerçekleştirilir. Ancak egzersizlerde bazı uyarlamalarla birlikte eğ itim çevrimiçi olarak da verilebilir.

2 - Hedefler

Masa baş ı araştırma bulgularına dayanarak, aşağıdaki öğrenme hedefleri çıkarılmış tır.

Anlam öğrenme hedefi

1. Eğ itim sonrasında katılımcı kendisiyle nasıl empati kurması gerektiğini ve gerçek hayattaki durumlara nasıl uyarlayacağını öğrenmiş olur.

Öğ renme hedefleri

1. Eğ itim sonrasında katılımcı kendi içsel deneyimlerini dinleyebilir ve bedenindeki hislerle bağ kurabilir.

a. Katılımcı dikkatini ve odağını ş imdiki zamandaki zihinsel ve fiziksel olaylara verebilir ve bunları tanıyabilir.

b. Katılımcı kendi zihinsel ve fiziksel olaylarını ş imdiki zamanda yargılamadan gözlemleyebilir.

Anlam öğrenme hedefi

II. Eğitim sonrasında katılımcı diğer insanlarla nasıl empati kurması gerektiğini ve empatiyi gerçek hayattaki durumlara nasıl uyarlayacağını öğrenmiş olur.

Öğrenme hedefleri

2. Eğitim sonrasında katılımcı diğerlerini yargılamadan kabul etmeye başlar.
 - a. Katılımcı diğerlerini yargılamadan, içsel duygularının, düşüncelerinin ve yargılarının farkında olarak, onları serbest bırakarak gözlemleyebilir.
 - b. Katılımcı başkalarını kendi kendine karar veren bireyler olarak görür.
3. Eğitim sonrasında katılımcı dikkatli dinleyebilir.
 - a. Katılımcı konuşmacıyı eklemelerde bulunmadan dinleyebilir.
 - b. Katılımcı konuşmacının duygularını, düşüncelerini ve niyetini doğru bir şekilde yansıtabilir.
 - c. Katılımcı farklı ifadelerin farkındadır ve hangi duygunun gösterildiğini, en azından bir kısmını, tanıyabilir.
4. Eğitim sonrasında, katılımcı karşısındakinin perspektifinden bakmayı öğrenir.
 - a. Katılımcı her bireyin bakış açısı olduğunu ve kendi perspektifinin evrensel olmadığını bilir.
 - b. Katılımcı kendisi ve başkaları arasındaki farklılıklara dikkatle odaklanarak ve kendi yargılarını geçici bir süre bir kenara koyarak başkalarının perspektifinden bakabilir.

3 - Didaktik model

Bu eğitim 3 saat süren modül 2 hariç her biri 4 saat süren toplam dört modülden oluşmaktadır. Hollandalı OPOE-modelinden örnek alınarak hazırlanmıştır. Bu modelin açılımı Oryantasyon, Sunum, Ödev ve Değerlendirme'dir (Hoobroeckx ve Haak, 2002).

Her modülün başlangıcında bir önceki modülün kısa bir özeti

ve ev ödevleri bulunmaktadır. Ardından eğitimci konuyu ve modülün öğrenme hedeflerini sunar ve katılımcılara paylaşmak istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Katılımcıların görüşlerinden sonra eğitimci bilgi vermeye devam eder. Ardından katılımcılar çeşitli ödevleri tamamlayarak öğrenme materyallerini kullanırlar. Son olarak kısa bir değerlendirme sonrasında modül tamamlanır. Değerlendirme metodu öğrenme hedeflerine bağlı olarak çeşitlilik gösterir (bakınız bölüm 4).

Modüllerin genel yapısı:

Başlangıç:

(İlk modül, empati eğitimi ve kendini tanı)

Bir önceki eğitimin gözden geçir ve ev ödevlerinin tartış.

Oryantasyon:

Modülün konusunu belirt ve katılımcıların paylaşabilecekleri ya da paylaşmak istedikleri bir şey olup olmadığını sor.

Sunum:

Modülün konusu üzerine ek bilgiler sun.

Ödevler:

Öğrenme materyallerini kullanmak için katılımcıların farklı ödevler hazırlamasını sağla.

Değerlendirme:

Modülü değerlendirme yaparak sonlandır.

Bu kılavuzda eğitimcinin tüm aktiviteleri “adım adım” açıklanmıştır. Her adımda süresi, gerekli materyaller, aktivitenin amacı ve ona bağlı öğrenme hedefleri tanımlanmıştır. Son olarak her adım bir açıklama içermektedir. Bu açıklamalarda eğitimcinin

katılımcılara sunacağı bilgiler ve her egzersizin talimatları bulunmaktadır.

Eğer bu eğitimi gerçekleştirmeyi planlıyorsanız önce bu kılavuzu okumanız önemlidir. Bu şekilde ne yapacağınızı ve adımları nasıl izleyeceğinizi öğrenebilirsiniz.

4 - Değerlendirme

Empati eğitiminin içeriğinin öğrenme hedeflerine ulaşmış olup olmadığını gözlemlemek için değerlendirme oldukça önemlidir. Değerlendirmeye dayanan bu empati eğitimi amaçlarına ulaşmak üzere geliştirilebilir. Bu eğitim çeşitli biçimlerde ölçülebilir.

1, 2 ile 4 ve 1a, 1b, 2a, 4a ile 4b numaralı öğrenme hedefleri Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği*

(FFMQ) (Baer ve ark., 2008) ve Davis'in (1980) Kişilerarası Tepkisellik İndeksi'nden** (IRI) Perspektif Ölçeği ile ölçülebilir. Bu iki ölçek eğitimin ilk modülünde ve eğitimin son modülünden iki hafta sonra uygulanabilir. Bu şekilde eğitimden önce ve sonra ölçümler yapılarak eğitimin içeriğinin hedeflere ulaşmaya yardım edip etmediği kontrol edilir. Ek 1'de iki ölçeğin birlikte kullanıldığı bir araştırmayı ve Ek 2'de puanlama hakkında bilgileri bulabilirsiniz.

Öğrenme hedefi 2d, eğitim esnasında tartışmalar yapılarak ölçülebilir. Bunun yanı sıra öğrenme hedefleri 3, 3a, 3b ve 3c katılımcılar tarafından ölçülebilir. Bu eğitim esnasında tüm katılımcılar diğerinin ne söylediğini yansıtarak farklı atmosferlerde doğru dinleme yapma olanağına sahip olurlar. Konuşmacı ne kadar iyi dinlenildiğini ya da empati yapıldığını söyleyebilir. Kısaca katılımcılar birbirlerine dönütler verebilir ve alabilir. Bu dönütler katılımcıların hedeflerine ulaşmış olup olmadığına dair ipucu verir.

Bu eğitim süresince katılımcılar aynı zamanda kendi deneyimlerini, eğitim hakkındaki görüşlerini ve eklemek istedikleri başka

* Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması Kınay (2013) tarafından yapılmıştır.

** Kişilerarası Tepkisellik İndeksi'nin ise Türkçe'ye uyarlama çalışması Özbay ve Yıldırım (2005) tarafından yapılmıştır.

şeyleri paylaşma şansı yakalarlar. Fakat bu, görüşlerin anonim olarak paylaşıldığı bir yol olmadığından, katılımcıdan kendilerinden beklenen ve sosyal açıdan kendisinden beklenen görüşleri yansıtma riski yüksektir. Katılımcılardan alınan bilgilerin doğruluğundan emin olmak için katılımcılara eğitimle alakalı görüş ve deneyimlerini anonim olarak paylaşabilecekleri kısa bir anket verilir.

Son olarak eğitimciler bu eğitimle ilgili deneyimleri ve görüşlerine dayanarak önerilerde bulunabilirler.