

Empati: Tanımı ve Önemi

¹Elif Gökçe Ersoy, ²Ferdi Köşger

¹Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD

²Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD

*email: gersoy@ogu.edu.tr

ÖZET: Empati, bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısı ile bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir. Zeka bilişsel gelişim için ne kadar gerekliyse, empati de kişilerarası iletişim için o derece önemlidir. Sosyal beceriler ve olumlu sosyal davranışlar çocuklar için hayati önem taşımaktadır. Empatik tepkilerin gelişimi sosyal becerilerin büyük ve önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir. Empatik çocukların daha az saldırgan, daha çok yardımsever ve daha gelişmiş ahlaki yargılara sahip oldukları belirtilmektedir. Bu derlemede empatinin tanımı, oluşum süreci, nörobiyolojisi ve önemi tartışılmıştır.

ANAHTAR KELİMELER: Empati, çocuk

EMPATHY: DEFINITION AND IMPORTANCE

ABSTRACT: Empathy is the process of experiencing the emotions and cognitions of another person and transmitting this situation to him/her. As intelligence is important for cognitive development, the degree of empathy is crucial for interpersonal communication. Social skills and prosocial behavior are vital for children. The development of empathic response is considered to be an important part of social skills. Empathic children are reported to be less aggressive, more helpful and have more advanced moral judgments. The definition, formation process, neurobiology, and importance of the empathy were discussed in this review.

KEYWORDS: Empathy, child

Empati: Tanımı ve Önemi

Empatinin Etimolojisi

Empati, Yunanca kökenli *empathia* kelimesinden köken almakta ve etimolojik olarak "em" ekinin karşılığı "...in içinde, içerde"; "pathia" ekinin karşılığı ise "hissetme" şeklindedir (1). Empati kavramı, ilk olarak 1897 yılında Theodor Lipps tarafından Almanca "Einfühlung" sözcüğünün karşılığı olarak kullanılmıştır. Lipps, Einfühlung'u şöyle tanımlamaktaydı: "Bir insanın kendisini karşısındaki bir nesneye yansıtması, kendini onun içinde hissetmesi ve bu yolla o nesneyi içine alarak/özümseyerek anlaması sürecidir". Almanca'da empatiye

karşılık kullanılan "Einfühlung" kelimesi, bir başkasının yerine geçebilme yetisi anlamına gelmektedir. İngilizce'de ise "bir başkasının ayakkabısını giyebilme" şeklinde bir ifade kullanılmaktadır (2,3). Diğer dillerde ve kültürlerde empati farklı şekillerde adlandırılmıştır. Çoğu kültürde ise belirli bir karşılığı yoktur. Fransızca'da "a sympathetic penetration", "affection" ve son dönemde "empathie"; İtalyanca'da "simpatico" uzun süre empati yerine kullanılmış olan deyimlerdir. Japonca'da "omoiyari" empatiye benzer bir kavram yerine kullanılmaktadır (4,5). Empati tarihte ilk olarak Aristo'nun Rhetoric adlı eserinde yer almıştır (3). Empati ile sık olarak karıştırılan sempati (*sympathia*)

kelimesindeki "sym" ya da "syn" öneki, "ile", "ile birlikte" ya da "birlikte" anlamına gelir. Eski Yunanca'daki 'sympatheia' teriminden İngilizce'ye 'sympathy' olarak aktarılan terimin kelime anlamı, birisiyle birlikte acı çekmektir. "Empati"nin "ile hissetmek" biçiminde kullanılması, empati ile sempatinin karıştırılmasına yol açmaktadır (6). Empati bazen hastaya karşı gösterilen "sıcak, kabullenici ve sempatik tepkiler" anlamında hatalı bir şekilde kullanılmaktadır (7).

Tanım ve tarihçe

Empati, bir kişinin kendisini bir başkasının yerine koyabilmesi ve onun duygu, düşünce ve davranışlarını anlayabilmesidir (2,8). Empati kavramı ilk olarak estetik ve epistemolojik yönden ele alınmıştır. Estetik yönden, nesnelerin algılanması sırasında gözlemleyenin duygu ve düşüncelerinin kendiliğinden yansması; epistemolojik yönden ise sanatçı ve şairlerin hedeflerine ulaşma yöntemi anlamında kullanılmıştır (5,9). Empati kelimesinin ilk kullanımı, güzel sanatlardaki estetik yaşantıyı ifade etmektedir (10). Alman estetikçilerin kullandığı "einführung" terimi 1873 yılında "kişinin güzel obje içerisine yansması" biçiminde tanımlanmıştır. Psikoloji literatüründe ise empati kavramı ilk defa 1897'de Lipps tarafından kullanılmıştır. Almanca einführung olarak adlandırılan bu kavram, bir nesneyi incelerken ve gözlemlerken kişinin kendini nesneye yansıtması ve nesne ile arasında bir özdeşim kurması durumu olarak tanımlanmıştır (11).

Burada tanımlandığı şekliyle einführung, bir insanın karşısındaki bir nesneyi algılamasında ortaya çıkmaktadır. Lipps 1897'den sonraki çalışmalarında, nesnelerin yanı sıra insanların algılanması sırasında da einführung'un ortaya çıkabileceğinden söz etmiştir. Lipps 1903 yılında yayımlanan bir makalesinde, bir insan için üç bilgidен söz eder. Bunlar:

1. Nesnelere ilişkin
2. Kişinin kendisine ilişkin
3. Diğer insanlara ilişkin bilgilerdir.

Üçüncü tür bilgiyi elde etmenin yolu empatiden yararlanmaktır. Bu yolla, kişinin karşısındakine kendini yansıtarak, iç taklit yoluyla onunla paralellik kurar ve onu

anlamaya çalışır. Böylece karşısındakinin iç dünyasına temas etme, onu tanıma şansını elde eder (12). Uluslararası literatür incelendiğinde, ilk olarak, araştırmacıların empatinin sadece bilişsel ya da sadece duygusal boyutu olan bir kavram olduğunu savundukları görülmektedir (13,14). Daha sonraları ise, empati kavramının çok boyutlu olduğu dile getirilmiştir (15,16). Empatinin perspektif alma, empatik ilgi (empathic concern), fantezi ve kişisel stres olmak üzere dört alt boyutunun olduğu şeklinde bir yaklaşım bildirilmiştir (15). En çok kabul gören ve günümüzde devam eden yaklaşım empatinin bilişsel ve duygusal olmak üzere iki alt boyutunun olduğunu iddia eden yaklaşımdır (16,17,18). Kişinin karşısındaki ile empati kurabilmesi için önce kendisi ile karşısındaki kişinin ayrımını bilişsel olarak yapabilmesi ve karşısındaki kişinin hangi duygu durumu içerisinde olduğunu bilişsel olarak ayırt edebilmesi gerekmektedir (19). Bilişsel boyutun yanı sıra, empati gelişimini inceleyen yazarlar, duygusal boyutun önemini de vurgulayarak, doğumundan itibaren insanın çevresindekilerin duygularını bilişsel olarak algılayıp duygusal olarak tepkiler verdiğini dile getirmiştir (20). Empati tanımlanırken buna ek olarak, "empatik anlayış" ve "empatik olma" deyimleri sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. Empatik anlayış, terapist ile hasta arasında gelişen bir sürecin son noktasıdır, sürecin terapistte ait olan kısmını vurgular ve terapistin bu süreç sonunda ulaşmış olduğu anlayış düzeyini ifade etmektedir (21). Empatik olma ise terapist ile hasta arasında gerçekleşen, terapistin hastanın iç dünyası ile ilgili eşduyumunu sözel ifadelerle belirttiği bir durumdur (22).

Değişik psikoterapi yaklaşımlarında empati

Freud "Analistin kendi bilinçdışını, hastanın verici bilinçdışına karşı alıcı bir organa dönüştürmesi gerektiğini" söylemiştir ve empati sürecinin iki yönüne işaret etmiştir; serbest çağrışımların ortaya çıkması için, hastanın duygu ve düşüncelerini özgürce dışavuracağı bir ortam yaratmak ve hastanın bilinçdışına uyum sağlamak (23). Ancak daha sonra, 1920'de empatinin tanımını "egomuza doğal olarak yabancı olan bir başka insanı anlamamızda en önemli kısmı oluşturan süreç" olarak yapan Freud, empatiyi "özne ve nesne arasındaki bazı benzerliklerden temel

alan özel bir özdeşim şekli" olarak değerlendirmiştir (24).

Uzun yıllar aktif olarak psikanalizle uğraşan Sandor Ferenczi empati konusunda en önemli isimlerden biridir. Ferenczi, nevrozların gelişimini ödipal çatışmalara değil erken çocukluk çağındaki empati yetersizliği deneyimlerine bağlamıştır (25). Bu doğrultuda geliştirdiği terapi yönteminin erişkinin içindeki çocuğa yönelik hoşgörülü, rahatlatıcı ve empatik iletişimin, güvene, savunmasızlığa, kendini keşfetmeye açık bir ortam yarattığı şeklinde yorumlanmıştır (26). Empatik iletişimin analistin hastasıyla çocuk çocuğa konuşabilme kapasitesine bağlı olduğunu iddia eden Ferenczi, psikoterapi sırasında Freudyen yöntemle göre çok daha fazla empatik, daha az yorumcu olunması gerektiği üzerinde durmuştur. Ferenczi, psikoterapistin her zaman empati kuralını izlemesi gerektiğini, hatta yoğun bir şekilde antipati hissettiği hastalarda bile kendisini empatik anlama için zorlaması gerektiğini savunmuştur (27).

Aslında 1950'lerin sonları ve 60'ların başlarında Olden, Schafer, Kohut, Greenson gibi isimler empatiyi tekrar gündeme getirilmeden önce, empatinin psikanalitik literatürdeki yeri günümüzdekine oranla sınırlı görünmektedir (28). Fakat bu yıllardan sonra, çok büyük bir değişiklik olmuş ve birden bire empati, terapistlerin ana amacı haline almış, neredeyse eğer terapist empati yapıyorsa işin yarısı bitmiş anlamına gelmeye başlamıştır (29).

Empati kavramının, sözü geçen yıllardan sonra önem kazanmış olmasının en önemli etkenlerinden biri Kohut'un empatiye verdiği önemdir. Kohut, empati ile ilgili ilk yazılarında, empatiyi "aracılı içgözlem" (vicarious introspection) olarak tanımlamış ve bir insanın iç dünyasını keşfetmek için en önemli araçlardan biri olarak değerlendirmiştir. Kohut'a göre terapistin, kendisini sürekli olarak hastanın yerine koyup, eğer hastanın yerinde olsaydı neler hissedebileceğini kendi içgözlemi yoluyla anlamaya çalışması gerekmektedir (30). Kohut da Ferenczi ile benzer olarak erken çocukluk çağındaki empati yetersizliğinden bahsetmiş ve bunu empatik olmayan anne-babalık (unempathic parenting) olarak tanımlamıştır. Kohut'a göre narsisistik psikopatoloji, temelde, kendilik nesnesinin

empati yetersizliğine bağlıdır. Psikoterapist, hastada narsistik kendilik nesnesi aktarımının tam olarak gelişebilmesi için, hastanın terapi sırasında ortaya çıkan büyüklük ve yüceleştirmelerini empatik olarak kabul etmeli yani hastanın empatik yansıması olmalıdır (31).

Rogers tarafından geliştirilen danışan-merkezli (client-centered) psikoterapide empati, kuramın temelini oluşturur ancak Kohut'un kendilik psikolojisindeki yaklaşımından daha farklı biçimde ele alınır. Empati terapiler için bir ön koşul olmaktan çok temel nitelikte bir terapötik yapıdır. Terapist terapötik bir tutum içinde olmaktan çok hastaya yönelmeye ve onu anlamaya çalışır bu nedenle kişilerarası etkileşim yönetici/yönlendirici nitelikte değildir (32).

Davranışçı-bilişsel terapilerde empati hasta ile terapist arasında iyi bir işbirliğinin kurulabilmesi ve gerekli girişimlerde bulunulabilmesinde kullanılan yardımcı bir unsur olarak ele alınmıştır (6).

Postmodern yaklaşıma göre ise tek bir 'nesnel' gerçeklik olmadığı için terapistin empati yapabilmesi özellikle önemlidir. Eğer gerçeklik birden fazla ise ve biz kendi gerçeğimizi kendimiz oluşturuyorsak, empati, farklı kişisel gerçekliklerin anlaşılmasında daha fazla önem kazanır. Empati yalnızca bir girişim aracı değil, bir başka kişiyi farklı bir gerçeklikten görebilme yöntemidir (6,33).

Empati nörobiyolojisi

Son yıllarda psikolojik kuramların biyolojik yansımalarına ilişkin araştırmalar yoğunluk kazanmaktadır. Empatinin kökeni hakkında tam ve kesin bir bilgi bulunmamakla birlikte gelişen görüntüleme yöntemleri sayesinde bu konuda bir çok çalışma yürütülmektedir. Empati ile ilgili nörobilim çalışmalarının çoğunluğu diğer insanlarda ağrının gözlemlenmesi ile açığa çıkan empatik yanıtın değerlendirilmesi esası ile yapılmıştır (34). Bu çalışmalardan elde edilen ortak bir bulgu, başka birinin deneyimlediği ağrı, kendimiz ağırlı iken aktive olan nöral ağların bir kısmını aktive etmiştir. Bu alanlar özellikle iki taraflı anterior insula, dorsal anterior singulat korteks, beyin kökü ve serebellumdur (35,36,37). Bu alanlar ağrının duygusal bileşenini (ağrıdan dolayı öznel hoş olmayan his) işlemlemede görevlidir. Başka bir kişinin

ağrısına tanık olduğumuzda somatosensoryal işlemlerin de aynı zamanda aktive olduğu gösterilmiştir (38,39). Empati ile ilişkili beyin alanları parasingulat korteks, ön ve arka singulat korteks ve amigdaladır. Prefrontal korteks lezyonlarında empatide bozulmalar sıklıkla görülmektedir. Empati ontogenetik olarak erken gelişen limbik yapılarla ilişkili olduğu için zihin kuramına göre daha erken gelişir. Afektif cevapların kontrolünde rolü olan dorsolateral prefrontal korteksin (DLPFK) matürasyonunu 25 yaşına kadar tamamlamadığı bulunmuştur. Bununla bağlantılı olarak etkili ve uygun empatik cevap vermenin tam anlamıyla geç adölesan evrede olabileceği ileri sürülmüştür (40,41,42). İnsanda ve primatlarda ortak olarak erken çocukluk çağında bakım veren ile sosyal iletişim sırasında empatiye ilişkin ilk girdilerin işlendiği belirtilmiştir (43). O'Connell makak maymunlarında türe özgü bir empati düzeyi olduğunu belirtmiştir. Bilişsel empatiye benzer bir duygusal uyum ve empatiye karşılık gelebilecek yardım duygusunu tanımlamış ve zihin kuramına ilişkin önermelerde bulunmuştur. O'Connell, şempanzelerin duygu ve tutumlarından anlaşıldığı kadarıyla ötekinin durumunu anlayabildiklerini ve tehlikedeki ötekini kurtarmak için de kendi yaşamlarını tehlikeye atabileceklerini belirtmiştir. Ayrıca maymunların empatiyi kavgalarda arabuluculukta, evlat edinilen üyelerin uyum sağlamasında, hastalığa ve yaralanmaya karşı tepkilerle sınırlı bir alanda ortaya koyduklarını öne sürmüştür (44). Öte yandan başka bir araştırmada 27 köpeğin 21'inin esneyen bir insanı izlediklerinde esnemeye başladıklarını fakat esneme benzeri ağız hareketlerine aynı tepkiyi vermedikleri görülmüş ve bunun empatinin basit türe özgü bir şekli olduğunu belirtilmiştir (45).

Ayna Nöronlar

Empatinin biyolojik göstergelerine ilişkin en önemli gelişmeler ayna nöronların keşfi ile başlamıştır (46). İtalya'da bir grup araştırmacı makak maymunlarıyla yaptıkları bir çalışmada, el-ağız hareketlerinin beyinde karşılık geldiği bölgelerin haritalanması sırasında deneklerin bir cismi kavramadıkları halde, kavrayan birisini izledikleri sırada da beynin aynı bölgesinde, bir cismi kavradıkları zamana benzer düzeyde bir elektriksel aktivite artışı olduğunu gözlemlemiştir (47,48). Ferrari

ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, makak maymunlarının sosyal iletişimde kullandığı dudak protrüzyonu ve dudakların birbirine vurulması gibi ağız hareketlerinin insanlar tarafından taklit edilmesini izlerken, beyinlerindeki elektriksel aktivite değişiklikleri kaydedilmiştir. Çalışmanın sonunda makak maymunlarının bu hareketleri taklit eden bir insanı izlediklerinde, aynı jest ve mimikleri yaptıkları (aynaladıkları) gözlemlenmiştir (49). Wicker ve arkadaşları koku duyusunun aynalanışını araştırdıkları fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme çalışmalarında, tiksindirici kokuyu yaşantılayan ve kötü kokudan tiksinen bir kişinin video görüntüsünü izleyen gönüllülerin beyinlerinde ortak olarak insular bölgede işlev artışı olduğunu saptamıştır. Yani gönüllülerin kokuyu yaşantılamasalar da sanki aynı kokuyu alıyormuş gibi hissettiklerini düşündüren ortak beyin bölgelerinde aktivite gözlemlenmiştir (50).

İnsanlar diğer primatlardan farklı olarak, sadece duyguların dışavurumu değil şimdiki ve geçmiş duyguları da içeren duygularını kelimelere dökebilir. Bu bildirimler diğer türlerde olmayan, ötekiyle birlikte yaşanan duygusal deneyimi paylaşmak ve açıklamak için bir fırsat sağlamaktadır (46,51). Duyguları ifade güçlüğündeki bir bozukluk ayna nöron sistemindeki bir bozuklukla ilişkili gibi görünmektedir. Nitekim aleksitimik bireylerde ağrı ve empati ölçeği skorlarının daha düşük bulunduğu gösterilmiştir. Ayrıca fMRI görüntülemesinde aleksitimik bireylerin beyinlerinde sol dorsolateral prefrontal korteks, dorsal pons, serebellum ve sol kaudal anterior singulat kortekste düşük aktivite saptanmış ve bunun duygu işlenmesinin düzenleme ve yürütülmesi açısından bilişsel bozukluğu düşündürdüğü belirtilerek, kendi duygularının farkında olmanın önemi vurgulanmıştır (46,52).

Empatinin kaybı temel olarak prefrontal korteks lezyonlarından sonra tanımlansa da empati ile ilişkili tek bir bozukluktan ziyade birbirinden ayrı bozukluklar olabileceği öne sürülmektedir. Bu modele dayanarak, empatinin hangi boyutunda bir bozulma olduğuna bağlı olarak birçok yapısal veya işlevsel bozukluk öngörülebilmektedir (46). Bu yaklaşımın empatiyle ilişkili bozuklukların geniş dağılımıyla ve davranışın çok boyutlu doğasıyla daha uyumlu olduğu

düşünülmektedir (51). Antisosyal kişilik bozukluğu, davranım bozukluğu, narsisistik kişilik bozukluğu, Asperger Sendromu, inme veya travmatik beyin hasarı gibi çok farklı durumlarda empati yetersizliğinin tek bir kaynağının olmadığı düşünülmektedir (51).

Empatiye İlişkin Güncel Biyolojik Göstergeler

Son yıllarda farklı parametrelerin empatinin biyolojik göstergesi olabileceği ileri sürülmüştür. Pupil boyutunun duyguların dışavurumundaki rolünü sorgulandığı bir araştırmada (53), 33 sağlıklı gönüllüye farklı pupil boyutlarında (%60, %100, %167) mutlu, sinirli, hüzünlü, korkulu, şaşkın, tiksinen ve nötral yüz ifadeleri sergileyen fotoğraflar gösterilmiştir. Katılımcılar gösterilen fotoğrafları empati ölçeği ile değerlendirdiklerinde, tüm yüz ifadeleri için daha küçük pupil boyutlarında empati yoğunluk skorlarının yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca pupil boyutu değişikliklerine duyarlılık gösterenlerin empati ölçeği skorları da yüksek bulunmuştur. Ancak yalnızca hüzünlü yüz ifadesi için pupil büyüklüğü ile emosyonel dışavurum arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır (53). Bu alanda yapılmış en ilginç araştırmalardan birisi deri iletkenliğinin empatinin biyolojik göstergesi olabileceğini öne süren araştırmadır. En az 10 seanstır birbirini tanıyan psikoterapist ve hasta grupları araştırmaya dahil edilmiş ve bağımsız bir gözlemci görüşme kayıtlarını izlemiştir. Hastalara ve gözlemciye terapi seansı sonrası empati ölçeği verilmiş, hasta ve terapistlerin seans sırasında deri iletkenlikleri ölçülmüştür. Araştırma sonucunda deri iletkenliğindeki değişimlerin uyumlu olduğu bölümler ile gözlemcinin empati skorlamasının paralel olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda hastaların empati skorlarının da aynı oranda yüksek olduğu gözlenmiştir. Öte yandan deri iletkenliğinin terapist ve hastada farklı olduğu anlarda ise gözlemci ve hastanın empati ölçek skorları düşük saptanmıştır. Buradan yola çıkılarak deri iletkenliği değişimindeki uyumun empatinin biyolojik göstergesi olabileceği ileri sürülmüştür (54).

Çocuklarda empati

Çocuklarda empatinin ilk olarak hangi yaş diliminde görüldüğü konusunda net bir bilgi bulunmamaktadır. Bebekler dünyaya geldikten bir süre sonra diğer insanların

duygularına, yüz ifadelerine tepki vermeye başlamaktadır. Bu nedenle çocukların empati ile ilgili biyolojik bir eğilimle doğmuş olabilecekleri görüşü oldukça yaygındır. Empatik tepkiler bebeğin büyümesi ile gelişmektedir (55). Ancak bu tür tepkilerin empatik tepkiler olarak kabul edilip edilemeyeceği tartışmalıdır. Çocuklarda empati konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Freud ve Piaget'e göre okul öncesi dönemde çocuklar egosentriktir ve empatik tepki verebilmek için yeterli bilişsel gelişim henüz sağlanmamıştır (56,57). Piaget'nin gelişim teorisini temel alan görüşe göre empatik tepki verebilmek için belirli bir bilişsel akıl yürütme yeteneğine sahip olmak gerekmektedir. Dolayısıyla gelişimsel bakış açısı okul öncesi dönemdeki çocukların empatik beceriye sahip olamayacağını savunmaktadır (57). Piaget'nin gelişim teorisi temel alındığında benmerkezcilik işlem öncesi düşüncenin tipik özelliğidir. Bu yaş grubu çocukların tamamen bencil oldukları kastedilmemektedir. Burada kastedilen bir şeyi başkasının bakış açısından görme ya da başkasının duygularını ve gereksinimlerini fark etme konusundaki bilişsel yetersizliktir (57). Ancak yapılan bazı araştırmalarda saptanan bulgular, bu yaş grubu çocukların benmerkezcisi olduğu görüşü ile çelişmektedir. Örnek olarak Eisenberg ve Lennon, 4-5 yaş çocuklarının empatik becerilerini değerlendirdikleri araştırmalarında çocukların empatik becerilerini ölçmüş ve sonuçta Piaget'nin görüşünün tersine bu yaş çocuklarının empati kurabildiklerini ve düşünüldüğü gibi benmerkezcisi olmadığını bulmuştur (58). Diğer bir görüşe göre, iki yaşa kadar anneye verilen duygusal tepkiler, refleksif veya reaktif tepkiler olarak görülmektedir ve çocuğun empati kapasitesinin zaman içerisinde ikinci yıldan itibaren bireysel gelişimi ile birlikte arttığı düşünülmektedir. Yeni doğmuş bebeklerdeki ağlamanın refleksif bir ağlama olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada, bebeklerin diğer bir bebeğin ağlamasına diğer uyarılardan (yapay ağlama sesi, insana ait olmayan ağlama sesleri ve kendi ağlama sesleri) daha fazla tepki verdikleri saptanmıştır (59). Bu araştırmada ağlamanın sosyal bir uyarana tepki verme amacı taşıyan ilkel bir kapasite olan refleksif bir ağlama olduğu ileri sürülmüştür (59). Diğer bir görüş ise sosyal-duygusal gelişim üzerine odaklanmaktadır. Bu görüşe göre;

bebek doğduğu andan itibaren çevresel ipuçlarını değerlendirebilecek bir varlık olarak kabul edilmektedir. Bu bakış açısına göre duygusal ifadeler çocuklar için son derece önemli sosyal bilgi kaynağıdır (60).

Çocuklarda empatinin gelişimi

0-1 Yaş:

Yaşamın ilk haftasında bebeklerin, bir diğerinin ağlamasına karşı üzüntüyle ve ağlayarak karşılık vermesinin, diğer bebekler karşısında sergilenen duygusal uyumun, empatinin ilk belirtisi olduğu ifade edilmektedir. Bilişsel becerileri kısıtlı olmasına rağmen, altı aylık bebeklerin ağlayan yaşıtlarına ilgi göstererek ve temas ederek cevap verdikleri görülmektedir (61). 0-1 yaş arasında, bebekler diğer kişilerin üzüntülerine tepki verirler ama o kişinin üzüldüğünün farkında olduklarını belli etmezler. 1-2 yaş civarında, diğer bir kişinin üzüntülü olduğunu anlayabilir ancak diğer kişinin kendisinden farklı gereksinimlerinin olabileceğinin farkında olmazlar ve bu nedenle uygun olmayan tepkiler gösterebilirler. Bir yaşındaki bir çocuk, diğerinin ne hissettiğini daha iyi anlayabilmek için karşısındakinin hareketlerini taklit etme yeteneğini kullanmaktadır. Örneğin bir bebek parmaklarını acıtmışsa, diğer bebeklerin de parmaklarını ağzına götürüp acıyı acımadığına bakması ya da annesinin ağladığını gören bir bebeğin hiç gözyaşı olmadığı halde gözyaşını silmesi gösterilmektedir (62).

2-3 Yaş:

Çocuklar iki yaşın sonlarına doğru diğer insanların duygularının, kendi duygularından farklı olduğunu fark etmeye ve kendi gereksinimlerini belirleyerek olaylarla ilgili kendi yorumlarını yapmaya başlamaktadır. Gönüllü yardım etme, destek verme davranışlarında bulunurlar. Bu yaşta rol oynama yeteneğini kazanan çocuklar, kendi duygularının diğerlerinin duygularından farklı olabileceğini anlamaya başlar. Başkalarının bakış açısının, onların kendi ihtiyaçlarına ve olayları bireysel olarak yorumlamalarına bağlı olduğunu da anlarlar (63).

3-5 Yaş:

Üç yaşından itibaren, diğer insanların düşüncelerinin kendi düşüncesinden farklı olduğunu, herkesin kendine özgü bir perspektifinin olduğunu ve bir duruma farklı tepkiler verilebileceğini anlamaya başladıkları ve diğer çocukların sıkıntılarını anlayıp yardım ettikleri gözlenmektedir (64).

6-9 Yaş:

Altıncı yaş, olayları başkasının açısından görme ve uygun bir şekilde davranabilme evresinin başlangıcıdır. Altı yaşından itibaren çocuk kendisini karşısındaki kişinin yerine koyabilmektedir. Bu yaşlarda çocuğun dil becerisi gelişmekte ve soyut düşünme düzeyi artmaktadır. Bu yeteneklerinin gelişmesi ile çocuk, daha uzak yerlerdeki insanların başlarına gelenleri de algılayabilir (65).

10-12 Yaş:

Çocukluğun ileri aşamasında, on-on iki yaşlarındaki çocukların empati duygularını tanıdıkları kişilerin ötesine yaydıkları belirtilir. Çocuk bu dönemde tanımadığı kişilere de empati duyabilir. Dünya sorunları hakkında düşünmeye başlayabilir (65).

Empatinin ölçümü

Empatiyi ölçmek için literatürde kullanılan ölçme araçları şunlardır:

- Hogan Empati Ölçeği (66)
- Duygusal Empati Ölçeği (67)
- Kişilerarası Reaktivite İndeksi (69)
- Temel Empati Ölçeği (18)

Empati üzerine çalışmalar

Empati düzeyinin insan yaşamındaki önemi, kişilerin davranışlarında değişikliğe neden olmasından kaynaklanmaktadır. Empati seviyesi farklı olan kişilerin farklı biçimlerde davranış örüntüleri sergilediği görülmektedir (68). Örneğin; empati düzeyi yüksek çocukların bir yaşından itibaren duygusal tepkilerinin, kendi kendilerini kontrol kapasitelerinin ve içsel bir motivasyon ile prososyal davranış sergileme seviyelerinin empati düzeyi düşük olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (69). Benzer biçimde, empati düzeyi yüksek olan kişilerin prososyal ve alturistik davranışa, empati düzeyi düşük olanlara göre daha yatkın

olduğu görülmektedir (70). Empati düzeyi, sıralanan davranışlar dışında, saldırgan ve antisosyal davranışlarla da ilgilidir (71). Empati, saldırgan ve antisosyal davranışların azaltılmasına yardımcı olur ve empati ile saldırganlık ve zorbalık arasında ters yönlü bir ilişki vardır (72,73). Empati düzeyi cinsiyete göre incelendiğinde kadınlar ve erkekler arasında kadınların empati düzeyinin daha yüksek olduğu konusunda literatürde bir uzlaşmaya varıldığı görülmektedir (72,74). Yine diğer bir araştırmada özellikle de duygusal olarak empati kurmada kadınların daha başarılı olduğu ve gençlerin çocuklara göre, yetişkinlerin ise gençlere göre empati kurmada daha başarılı olduğu bulunmuştur (75). Yapılan bir araştırmada ise kişilerin hemcinslerine karşı geliştirdikleri empati, karşı cinse karşı geliştirilen empatiden daha yüksek çıkmıştır (76). Atılı tarafından yapılan bir araştırma benlik algısı yüksek kişilerin empati kurma düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir (79). Müzikle uğraşan gençlerin empatik becerileri ve kendine saygı düzeyleri uğraşmayanlarınkine oranla daha yüksek bulunmuştur (78). Empati ve zorbalık arasındaki ilişkiyi araştırmak için Endresen ve Olweus tarafından yapılan araştırma sonucunda empati ile zorbalığa yönelik pozitif tutumlar ve zorbalık davranışı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (79). Gini ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada da 7. ve 8. sınıfa devam eden erkek öğrenciler için zorbalık davranışı empati düzeyinin düşük olması ile ilişkili bulunmuştur (80). Padilla-Walker ve Christensen tarafından yapılan çalışmada, olumlu annelik-babalık, empati ve özdüzenlemenin, yabancılara, arkadaşlara ve aileye karşı olan olumlu sosyal davranışlarla olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada olumlu anneliğin, ergenlerde empati düzeyi ile ilişkili olduğu saptanmıştır (81).

Sonuç

Günümüzde insanlığın karşılaştığı problemlerin temelinde bulunan nedenlerden birisi de empati becerisini kullanma konusunda yetersizlik olduğu söylenebilir. Empati insanların birbirini anlamasında önemli bir beceri olarak karşımıza çıkmaktadır. Empati çoğu iletişim problemlerinin doğmasına engel olduğu gibi yaşanan çatışmaların da en az zarar verici biçimde çözümlenmesine imkan sağlamaktadır.

Bu yazıda empatinin tanımı, tarihçesi, önemi, biyolojik yönleri ve çocuklardaki gelişimi gözden geçirilmiştir. Tıpkı diğer kişilik özelliklerimiz gibi, empatik becerilerimizin gelişiminde de hem biyolojik hem de çevresel faktörlerin rolü vardır. Yapılan çalışmalar empati kurma becerisinin iletişim çatışmalarını engelleyerek daha olumlu ilişkilerin kurulmasını sağladığını, empatinin kendini açma, sosyal duyarlılık, topluma uyum, yardımlaşma ve prososyal davranışları arttırdığını, bunun yanısıra saldırganlığı ve antisosyal davranışları azaltıcı bir rol oynadığını göstermektedir.

Araştırmalar, çocuğa karşı sıcak ve destekleyici bir yaklaşım sergileyen ve rol modeli olan anne-babalar ile öğretmenlerin olumlu davranışlarının çocukların empatik becerilerini geliştirmelerine yardım ettiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle pek çok kişisel, duygusal ve sosyal yeteneğin şekillendiği çocukluk döneminde empatinin çalışılması, empatinin doğasının, işlevinin daha iyi anlaşılması için araştırılması oldukça önemlidir..

KAYNAKLAR

1. Arkonaç, O. (1999). *Psikiyatri Sözlüğü*. İstanbul, Nobel Tıp Kitabevleri.
2. Basch, M.F. (1983). Empathic understanding: A review of the concept and some theoretical considerations. *J Am Psychoanal Assoc*, 31,101-126.
3. Sharma, R.M. (1992). Empathy: A retrospective on its development in psychotherapy. *Austr NZJ Psychiatry*. 26,377-390.
4. Shlien, J. (1999). Empathy in psychotherapy: A vital mechanism? Yes. Therapist's conceit? All too often. By itself enough? No. *Empathy: Reconsidered: New directions in Psychotherapy*, 2nd edition. Bohart A.C., Greenberg L.S. (ed.). Washington, D.C.: American Psychiatric Press.
5. O'Hara, M.(1999). Relational Empathy: Beyond modernist egocentrism to postmodern holistic contextualism. *Empathy: Reconsidered; New directions in Psychotherapy*, 2nd edition. Bohart, A.C., Greenberg, L.S. (ed.). Washington, D.C.: American Psychiatric Press.

6. Gülseren, Ş.(2001). Eşduyum (Empati): Tanımı ve kullanımı üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Derg.*,12,133-145.
7. McWilliams, N. (1994). *Psychoanalytic Diagnosis. Understanding Personality Structure in the Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.
8. Eagles, M., Wolitzky, DL. (1999). Empathy: A Psychoanalytic Perspective. *Empathy: Reconsidered: New directions in Psychotherapy, 2nd edition*. Bohart, A.C, Greenberg L.S. (ed.) Washington, D.C.: American Psychiatric Press.
9. MacIsaac, D.S. (1999). Empathy: Heinz Kohut's contribution. *Empathy: Reconsidered; New directions in Psychotherapy, 2nd edition*. Bohart, A.C., Greenberg, L.S. (ed.). Washington, D.C.: American Psychiatric Press.
10. Wispe, L. (1990). History of the Concept of Empathy. *Empathy and Its Development*. N. Einsberg and J. Stayer (Ed.). Cambridge: Cambridge University Press.
11. Barret-Lennard, G. T. (1981). The Empathy Cycle: Refinement of a Nuclear Concept. *Journal of Counseling Psychology*. 28(2), 91-100.
12. Marshall, W. L., Jones, R., Fernandez, Y. M. (1995). Empathy in Sex Offenders. *Clinical Psychology Review*. 99-113
13. Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 307-316.
14. Mehrabian, A., Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40, 525-543.
15. Davis, M.H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*. 44,113-126.
16. Hoffman, M. L. (1987). Empathy and its development. Cambridge: Cambridge University Press
17. Eisenberg, N. ve Strayer J. (1987). *Empathy and its development*. New York: Cambridge University Press.
18. Jolliffe, D., Farrington, D.P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy. *Journal of Adolescence*. 29,589-611
19. Hoffman, M.L. (1984). Interaction of affect and cognition in empathy. In C. E. Izard, J. Kagan and R.B. Zajonc (Eds.). *Emotions, Cognition and Behavior*. Cambridge: Cambridge University Press.
20. Thompson, K.L. ve Gullone, E. (2003). Promotion of empathy and prosocial behaviour in children through humane education. *Australian Psychologist*, 38, 175-182.
21. Berger, D.M. (1984). On the way to empathic understanding. *Am J Psychother*, 38,111-120.
22. Book, H.E. (1988). Empathy: Misconceptions and Misuses in Psychotherapy. *Am J Psychiatry*, 145,420-424.
23. Freud, S. (1912). *Recommendations to physicians practicing psychoanalysis*. London:Hogarth Press.
24. Freud, S. (1920). *Group psychology and the analysis of the ego*. London:Hogart Press.
25. Ferenczi, (1933). *Final Contributions to the Problems and Methods of Psychoanalysis*. New York: Basic Books.
26. Rachman, A.W.M. (1988). The rule of empathy: Sander Ferenczi's pioneering contributions to the empathic method in psychoanalysis. *J Am Acad Psychoanalysis*, 16,1-27.
27. Ferenczi, S. (1931). *Child analysis in the analysis of adults. Final Contributions to the Problems and Methods of Psychoanalysis*. New York: Basic Books.
28. Özbay, M.H., Canpolat, B. (2003). Psikoterapide empati - nesnellik ikilemi. *Klinik Psik*. 6,39-45
29. Bolognini, S. (1997). Empathy and "empathism". *Int J Psychoanal*, 78,279-293.
30. Kohut, H. (1959). Introspection, empathy, and psychoanalysis. *J Amer Psychoanal Assn*, 7,459-583.
31. Kohut, H. (1977). *The Restoration of the Self*. New York: Int.University Press.
32. Rogers, C. R. (1983). "Empatik olmak değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir." Çev. Akkoyun, F. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 16, 103-124.
33. Bohart, A.C., Greenberg, L.S. (1999). Empathy and Psychotherapy: An Introductory overview. *Empathy: Reconsidered; New directions in Psychotherapy, 2nd edition*. Washington, D.C. :American Psychiatric Press.
34. Singer, T. (2006). The neuronal basis and ontogeny of empathy and mind reading: Review of literature and implications for future research. *Neurosci. Biobehav. Rev.*, 30, 855-863.
35. Decety, J., Lamm, C. (2006). Human empathy through the lens of social neuroscience. *Scientific World Journal*, 6, 1146-1163
36. Jabbi, M., Swart, M., Keysers, C. (2007). Empathy for positive and negative emotions in the gustatory cortex. *Neuroimage*, 34,1744-1753.
37. Wicker, B., Keysers, C., Plailly, J., Royet, J.P., Gallese, V., Rizzolatti, G. (2003). Both of us disgusted in my insula: The common neural basis of seeing and feeling disgust. *Neuron*, 40,655-664.
38. Bufalari, I., Aprile, T., Avenanti, A., Di Russo, F., et al. (2007). Empathy for pain and touch in the human somatosensory cortex. *Cerebral Cortex*, 17, 2553-2561.
39. Cheng, Y., Lin, C.-P., Yang, C.-Y., et al. (2008). The perception of pain in others modulates somatosensory oscillations. *NeuroImage*, 40, 1833-1840.
40. Stuss, D.T., Gallup Jr., G.G., Alexander, M.P. (2001). The frontal lobes are necessary for theory of mind. *Brain*, 124(2), 279-286.
41. Shamay, S.G., Tomer, R., Aharon-Peretz, J. (2002). Deficit in understanding sarcasm in patients with prefrontal lesion is related to impaired empathic ability. *Brain Cognit*, 48 (2-3), 558-563.
42. Shamay-Tsoory, S.G., Tomer, R., Berger, B.D., Goldsher, D., Aharon-Peretz, J.(2005). Impaired affective theory of mind is associated with right ventromedial prefrontal damage. *Cognit. Behav. Neurol*, 18 (1),55-67.
43. Brothers, L. (1989). A biological perspective on empathy. *Am J Psychiatry*, 146,10-19.
44. O'Connell, S.M. (1995). Empathy in chimpanzees: Evidence for theory of mind? *Primates*, 36,397-410.
45. Joly-Mascheroni, R.M., Senju, A., Shepherd, A.J. (2008). Dogs catch human yawns. *Biol Lett*, 4,446-448.
46. Altınbaş, K., Gülöksüz, S., Özçetinkaya, S., Oral, T. (2010). Empatinin biyolojik yönleri. *Psikiyatri Gölcel Yaklaşımlar*, 2(1),1525
47. Gallese, V., Fadiga, L., Fogassi, L., Rizzolatti, G. (1996). Action recognition in the premotor cortex. *Brain*, 119,593-609.
48. Rizzolatti, G., Fadiga, L., Gallese, V., Fogassi, L. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Brain Res Cogn Brain Res* 3,131-141.

49. Ferrari, P.F., Gallese, V., Rizzolatti, G., Fogassi, L. (2003). Mirror neurons responding to the observation of ingestive and communicative mouth actions in the monkey ventral premotor cortex. *Eur J Neurosci* 17,1703-1714.
50. Wicker, B., Keysers, C., Plailly, J., Royet, J.P., Gallese, V., Rizzolatti, G. (2003). Both of us disgusted in my insula: The common neural basis of seeing and feeling disgust. *Neuron*, 40,655-664.
51. Decety, J., Jackson, P.L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behav Cogn Neurosci Rev*, 3,71-100.
52. Moriguchi, Y., Decety, J., Ohnishi, T., Maeda, M., Mori, T., Nemoto, K. et al. (2007) Empathy and judging other's pain: An fMRI study of alexithymia. *Cereb Cortex*, 17,2223-2234.
53. Harrison, N.A., Wilson, C.E., Critchley, H.D. (2007). Processing of observed pupil size modulates perception of sadness and predicts empathy. *Emotion*, 7,724-729.
54. Marci, C., Ham, J., Moran, E., Orr, S. (2007). Physiologic correlates of perceived therapist empathy and social-emotional process during psychotherapy. *J Nerv Ment Dis*, 195,103-111.
55. Poole, C., Miller, S. A., Church, E. B. (2005). How Empathy Develops: Effective Responses To Children Help Set The Foundation For Empathy 0 To 2 Why Is She Crying? *Early Childhood Today*, 20(2), 21-25.
56. Freud, S. 1958. *Civilization and its discontents*. New York: Doubleday Anchor Books.
57. Piaget, J. 1965. *The moral judgment of the child*. New York: Harcourt, Brace.
58. Eisenberg, N., Lennon, R. (1980). Altruism and the Assessment of Empathy in the Preschool Years. *Child Development*, 51, 552-557.
59. Simner, M. L. (1971). Newborn's Response to The Cry of Another Infant. *Developmental Psychology*, 5, 136-150.
60. Thompson, R. A. (1990). Empathy and Emotional Understanding: The Early Development Of Empathy. In N. Eisenberg, J. Strayer (Eds.) *Empathy and Its Development*. Cambridge: Cambridge University Press.
61. Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. New York: Cambridge University Press.
62. Goleman, D. (2000). *Duygusal Zeka*. (B.S. Yüksel Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları
63. Zahn-Waxler, C., Radke-Yarrow, M., Wagner, E., Chapman, M. (1992). Development of Concern for Others. *Developmental Psychology*, 28, 126-136.
64. Ünal, F. (2007). Çocuklarda Empatinin Gelişimi: Empatinin Gelişiminde Anne Baba Tutumlarının Etkisi. *Milli Eğitim Dergisi*, 176.
65. Shapiro, L.E. (2000). *Anne ve Babalar İçin Duygusal Zeka Rehberi* (Ü.Kartal, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
66. Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 307-316.
67. Mehrabian, A. ve Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40, 525-543.
68. Kaukiainen, A. A., Bjorkqvist, K., Lagerspetz, K., Osterman, K., Salmivalli, C., Rothberg, S., ve Ahlbom, A. (1999). The relationship between social intelligence, empathy, and three types of aggression. *Aggressive Behavior*, 25, 81-89.
69. Miller, P. A., de Haar M.A.J. (1997). Emotional, cognitive, behavioral, and temperament characteristics higher empathy child. *Motivation and Emotion*, 21, 109-125.
70. Eisenberg, N., Miller, P. A., (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101, 91-119.
71. Jolliffe, D., Farrington, D.P. (2004). Empathy and offending: A systematic review and meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 9, 441-476.
72. Endresen, L. M., ve Olweus, D. (2001). Self-reported empathy in Norwegian adolescents: Sex differences, age trends, and relationship to bullying. In A. C. Bohart, C. Arthur, ve D. J. Stipek (Eds.), *Constructive & destructive behavior: Implications for family, school, and society*. Washington, DC: American Psychological Association.
73. Loudin, J. L., Loukas A., Robinson, S. (2003). Relational aggression in college students: Examining the roles of social anxiety and empathy. *Aggressive Behavior*, 29, 430-439.
74. Lennon, R., Eisenberg, N. (1987). *Empathy and its development*. New York: Cambridge University Press.
75. Cotton, K. (2001). Developing empathy in Children and Youth. School Improvement Research Series, Regional Educational Laboratory.
76. Smith, H.C. (1996). *Sensitivity to People*. New York :Mcgraw- Hill Book Company.
77. Atli, A.(2008). Çocuk Yuvaları ve Yetiştirme Yurtlarında Çalışan Personelin Empatik Eğilim Düzeylerinin İncelenmesi. Bilim Uzmanlığı Tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
78. Atilla, G. (2007). Erillik/dişilik Boyutunun Empatik Beceri ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
79. Endersen, I. M., Olweus, D. (2001). *Constructive and destructive behavior: Implications for family, school, and society*. Washington, DC: American Psychological Association.
80. Gini, G., Albiero, P., Benelli, B., Altoe, G. (2007). Does empathy predict adolescents' bullying and defending behavior?. *Aggressive Behavior*, 33, 467-476.
81. Padilla-Walker, L.M., Christensen, K.J.(2010). Empathy and Self-Regulation as Mediators Between Parenting and Adolescents' Prosocial Behavior Toward Strangers, Friends and Family. *Journal of Research on Adolescence*, 1-11.