

İNSAN İLİŞKİLERİNDE EMPATİNİN YERİ VE ÖNEMİ

Mehmet Ferhat Özbek*

ÖZET

Empati kavramı günümüzde akademik alanda konu ile ilgili bilim adamları tarafından araştırılan bir konudur. Empati konusunda çalışan bilim adamları kavramı çok farklı açılardan tanımlamaktadırlar.

Empati kavram olarak bir insanın kendisini diğer insanın yerine koyması, onun düşüncelerinin ve duygularını doğru olarak algılamasıdır. Bir insan empati kurmaya başladığında kendi düşüncelerini, bir kenara bırakarak ilgisini diğer insanı anlamaya verir.

Empati ile sempati kavramı zaman zaman birbirlerinin yerine algılanmaktadır. Bu karışıklığı önleyebilmek için ise empati ile sempatinin farklı yönlerini belirtmek gerekir.

Empatik anlayış geliştirmek bir insanın diğer insanı, hem toplumun değerlerine göre değerlendirmemesini, hem de kendi değerlerine göre değerlendirmemesini gerektirir. Empatik anlayışta karşıdaki insanı anlamak için karşıdaki insanın değerleri kullanılır.

ABSTRACT

The concept of empathy is such a matter recently, the scientist who are interested in this matter at academic area. Scientists who works empathy, defines empathy in many different aspects.

Concept of empathy means that; one person put himself another person and to try to understand another person's ideas and sensations. When a person sets empathy, another person leaves own opinions and try to understand another person.

The concept of empathy and sympathy sometimes mixed. To prevent this mixing, we have to define different aspects of empathy and sympathy.

In order to build empathic understanding, one person musn't evaluate another person according to community values and own values. In empathic comprehension person has to use another person's values for understanding.

GİRİŞ

İnsan ilişkileri üzerinde çalışmalar yapmak sosyal bilimlerin temel konuları içinde yer almaktadır. Yapılan çalışmalarda insan ilişkileri değişik boyutları ile ele alınmaktadır. Bu çalışmada ise insan ilişkileri içerisinde empatinin yeri ve önemi çeşitli bakış açıları ile açıklanmaya çalışılacaktır. Bu çerçevede;

Empati kavramı teorik olarak incelenecektir. Önce empati kavramının konu ile ilgilenen pek çok bilim adamı ve araştırmacı tarafından tanımları yapılacaktır. Daha sonra empati kavramının hangi öğelerden oluştuğu açıklanacaktır.

Çalışmanın devam eden kısmında empati kavramı ile sempati kavramı arasındaki benzerlikler ve farklılıklar işlenecektir. Çünkü bu iki kavram zaman zaman birbirine karıştırılmaktadır.

Çalışmanın son kısmında ise, empati kuramsal yönden incelenecektir. Çalışmanın bu kısmında ben merkezilik, narsizm ve empati kavramları arasındaki ilişki açıklanmaya çalışılacaktır.

A) EMPATİNİN TANIMI

Empati, psikiyatride ve psikolojide, söz edilen önemli bir kavramdır. Empatinin tanımına, zaman içinde pek çok değişiklik sonucunda ulaşılmıştır. Empatinin çeşitli tanımları şu şekilde yapılmıştır:

Empati terimi sosyolojik olarak diğer kişinin rolünü alma, estetikte içten hissetmek ve psikoanalizmde tanımlama çabası olarak sunulur. (Katz, 1963) Empati diğer kişinin duygularını paylaşmak olarak tanımlanabilir. (Stotland, 1971) Benzer bir tanımda empati; bir insanın diğer insanın hislerinin anlayabilmesi ve bunu onunla paylaşabilme yeteneğidir. (Nancy, 2001)

Başka bir kaynakta empati, birisinin hislerini sezme, düşüncelerini, güdülerini isteyerek anlamaktır. (Cotton, 2001) Empati

* Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü Doktora Öğrencisi

diğer kişi ile birlikte hissetme hareketidir. Bir insan empati kurarken kendi düşüncelerini, analizlerini ve işlerini bir kenara koyarak diğer kişiyi anlamaya ve diğer kişi ile birlikte hissetmeye başlar. (Bellous, 2001)

Yine empati; Diğer kişinin yerine kendini koymak ve diğer kişinin hislerinin nasıl olduğunu kavramaktır. (Ernest 1971) Başka bir tanımda empati; diğer kişinin rahatlamasını beraberinde getiren, diğer kişi odaklı duygusal cevap olarak tanımlanmıştır. (Schultz, 2001) Bunun sonucunda kişi, kendisine empati kurulduğunda kendisini rahatlamış hisseder.

Empatinin içeriğini duygusal ve bilişsel olarak açıklamak mümkündür. Bu noktada empatinin tanımı hem duygusal hem de bilişsel olarak yapılacak olursa; Duygusal empati, diğer kişinin hislerine sempati ile yaklaşarak, onun hisleri ile derin bir şekilde ilişki kurmaktır. Bilişsel empati ise, bir kişinin diğer kişinin hislerini deneyimlemeksizin, onun hislerini tanıyabilme yeteneğidir. (Guttman, 2001)

Kohler empatinin tanımını yaparken diğer kişinin yaşadıklarını içten hissetmek üzerine yoğunlaşmıştır. Mead ise empatiyi tanımlarken diğer kişinin dünyayı nasıl gördüğünün, onun rolüne girerek anlaşılmaya çalışılması üzerinde durmaktadır. (Davis, 1994)

Dymond empatide diğer kişiyi tam olarak anlamak üzerinde durmuştur. Chapin, Kerr, Speroff ise empatide diğer kişinin görüş açısını tam olarak hayal etmek üzerinde durmuştur. Wispe'ye göre empati diğer kişinin negatif ve pozitif yaşantılarını yargılamadan anlamaya çalışmaktır. (Davis, 1994)

Duygusal zekası gelişmiş bir insanın empati kurmada başarılı olduğu söylenilebilir. (Jude, 2001) Bilindiği üzere duygusal zeka bir insanın kendi duygularının bilincinde olması, diğer insanların duygularının bilincinde olması ve davranışlarında bu unsuru dikkate almasıdır. Duygusal zekası gelişmiş bir insanın empati kurmada başarılı olması güçlü bir ihtimaldir.

Yine empati; diğer insanın davranışlarını ve hislerini, hayal gücünü kullanma yolu ile tam olarak anlama yeteneği ya da işlemidir. Bunun tam olarak anlamı; diğer insanın acılarını, sevinçlerini, korkularını kısacası duygularını, kendini diğer insanın yerine koyarak anlayabilme yeteneğidir. (Winnet 2001) Carl Rogers' a göre empatik olmak ya da empatinin oluşması, empati kuran kişinin sanki diğer kişi

imiş gibi, diğer kişinin iç dünyasını doğru olarak anlayabilmesidir. (Cotton,2001)

Cronback ise empatiyi, diğer kişiye, onun perspektifinden bakma yolu ile onu tanımak ve anlamak olarak tanımlamıştır. Clore ve Jeffrey'e göre empati bir insanın diğer kişi imiş gibi aynı duyguları bizzat yaşamasıdır. (Coney, 1999) Empati kuran kişi, diğer kişinin hissettiklerine benzer duyguları daha önceden hissetmiştir ve diğer insanların yaşadıkları olayları daha önceden yaşamıştır. (Stotland, 1971) Diğer kişinin duygularını anlayabilmede, o kişinin yaşadığını yaşamış olmak empatinin kurulmasında önemli bir yer tutar. (Stotland, 1971)

Ayrıca, Hoffman empatinin oluşma sürecini şu şekilde açıklamıştır. Bir kişi kendi hisleri ve yaşantısını bir kenara belli bir süre için bırakıyor ve diğer kişinin yaşantısı ve hisleri ile daha fazla ilgileniyor. Bunun nedeni diğer kişinin psikolojik ihtiyaçlarını kendisinin karşılamamasıdır. Bu şekilde verilen empatik karşılığın amacı, diğer kişinin acısını yatıştırmaktır. (Stillwell, 2001)

Bellous ise empati kurmanın ne derece zor bir beceri olduğunu anlatabilmek için şu ifadelerle yer vermiştir; "Empati içerisinde diğer kişinin söylediklerinin altında yatan yaşantıyı ve deneyimi anlamaya çalışma çabası bulunmaktadır. Bir insanın başına gelen olay diğer insanın başına gelmemiştir ve bu durumda o insan diğer kişiyi anlamaya çalışmaktadır. Bu durum oldukça zor bir iştir." (Bellous, 2001)

Yine empati, bir insanın kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması olarak tanımlanmaktadır. (Dökmen, 1997)

Empati "yansıtma" olarak anlaşıldığında, diğer kişinin yaşadıklarına değer vermek ve önemsemek anlamına gelir. Empatik insan diğer kişiye tam dikkatini vererek dinler ve bu işlemi tüm benliği ile gerçekleştirir. Empati kurarken dikkatli olmak gerekir. Örneğin; Diğer insana gözünü dikerek bakmak o insanda olumsuz düşünce ve duyguların oluşumunu sağlayabilir. (Bellous, 2001) Bu ise diğer kişiye karşı empati kurarken başarıyı azaltır.

B) EMPATİ KAVRAMININ ÖĞELERİ

Günümüzde empati denildiğinde akla, Carl Rogers ve onun konuya ilişkin çalışmaları gelir. Psikoterapi alanında empatik iletişim kurma becerisiyle ünlenmiş Rogers' in adı ile empati kavramı özdeş hale gelmiştir. Meslek yaşamı boyunca empatiyi çeşitli şekillerde tanımlamış olan Rogers'in 1970'li yıllarda ulaştığı empati anlayışı, bugün çoğunluğun üzerinde uzlaştığı bir tanıma dönüşmüştür. Katı bir nitelik taşımayan söz konusu tanım, genel çizgileriyle şöyledir: Bir kişinin kendisini karşıdaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine empati adı verilir. (Dökmen, 1997)

Bu tanım üç temel öğeden oluşmaktadır. Bir insanın karşısındaki bir kişi ile empati kurması için gerekli olan öğeleri şöyle sıralanabilir. (Dökmen, 1997)

1- Empati kuracak kişi kendisini karşısındakinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısıyla bakmalıdır. Başka bir söyleyiş ile, empati kurmak isteyen kişinin karşısındaki kişinin fenomenolojik alanına girmesi gerekir. Fenomenolojik alan demek ile; her insanın bir fenomenolojik alanı var olduğu ve her insanın gerek kendisini gerekse çevresini kendisine özgü biçimde algıladığı kastedilmektedir. Kişinin bu algısal yaşantısı tamamen kendisine özgüdür. Bu varsayıma göre eğer bir insan diğer insanı anlamak istiyorsa, dünyaya onun bakış tarzıyla bakmalı, olayları onun gibi algılamaya ve yaşamaya çalışması gerekir. Bunu gerçekleştirmek için de empati kurulmak istenilen kişinin rolüne girilmeli onun yerine geçerek olaylara adeta onun gözlüklerinden bakmak gerekmektedir. Empati kişinin kendi dünyasından çıkıp karşısındakinin dünyasına girmeyi gerektirir. (Ashwort, 2000) Karşıdaki kişinin rolüne girerek empati kurulduğunda, o kişinin rolünde kısa bir süre kalınmalı, daha sonra da bu kişinin rolünden çıkılarak kişinin kendi yerine geçmesi gerekmektedir. Aksi takdirde empati kurulmuş sayılmaz. Karşıdaki kişiyle özdeşim kurmak veya ona sempati duymak, empatiden farklıdır.

2- Empatinin kurulabilmesi için, karşıdaki insanın duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlamak gerekmektedir. Empatiyi tanımlarken bu nokta vurgulandığında, empatinin iki temel

bileşkesinden söz edilmiş oluyor. Bunlar empatinin bilişsel ve duygusal bileşenleridir. Karşıdaki insanın rolüne girerek onun ne düşündüğünün anlaşılması bilişsel nitelikli bir etkinlik, karşıdaki insanın hissettiklerinin aynısını hissetmek ise duygusal bir etkinlik olmaktadır. Bilişsel olarak anlama, duygusal olarak anlamamanın ön şartıdır. Bu açıdan rol alma diğer kişinin dünyasının gözünden bakmaya istekli olmayı gerektirir. Rol alma ve hayal gücü empatik ilginin oluşabilmesi için gereklidir. (Atkins, 2002) Geri bildirim (feedback), diğer insanı anlamak için tek başına yeterli olmayabilir. Bir kişiye verilen duyarlılık eğitimi de o kişiyi anlamak için yeterli olmayabilir. Yapılan "rol alma" pratikleri diğer kişiyi anlama problemlerini çözmeye yardımcı olur. Rol alma durumunda bir insan kendisini diğerinin yerine koyar ve kendisi bu durumda olsa idi nasıl davranacağını kestirmeye çalışır. Rol alma durumu içerisinde tabii ki diğer insandan sözleri ve davranışları ile gelen bilgilere dikkat edilir. Bu da empatik anlayış oluşturmaya katkı sağlar. (Smith, 1996)

Empatinin bileşenlerinin neler olduğu konusunda araştırmacılar arasında, bazı görüş farklılıkları mevcuttur. Örneğin Hoffman'a göre empatinin bilişsel, duygusal ve güdüsel olmak üzere üç yönü bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar empatinin bilişsel yönünü bazı araştırmacılar ise empatinin duygusal yönünü vurgulamaktadırlar. Fakat çoğunun üzerinde uzlaştığı görüş empatinin hem duygusal hem de bilişsel yönünün bulunduğuudur. Empatinin bileşenleri hem duygusal hem de bilişseldir. (İckes, 1997)

Ayrıca farklı bir kaynağa göre, empatinin birkaç türü bulunmaktadır. Örneğin estetik empati; burada sanatın bir objesini ya da sanatsal bir metni anlamaya çalışma çabası bulunmaktadır. Diğerleri ise ilişkisel empatidir; Bir insanın daha önceden karşılaşmadığı bir deneyimi zihinsel olarak, etkili bir şekilde ve diğer insana sempati ile yaklaşarak anlamaya çalışmasıdır. Diğerleri ise ahlaki empatidir; Davranışların kötü veya iyi sonuçlarını hayal edebilme yeteneğidir. (Bellous, 2001)

Murray (1998) tarafından yapılan bir araştırmaya göre kadınlar erkeklere göre empati kurmada daha başarılıdırlar. Bununla birlikte erkekler de eğitim alma yolu ile empati kurmada kadınlar kadar başarılı olabilirler. Yine diğer bir araştırmada-özellikle de duygusal olarak - empati kurmada kadınlar daha başarılıdırlar. Yine aynı araştırmaya göre

gençler çocuklara göre, yetişkinler ise gençlere göre empati kurmada daha başarılıdırlar. (Cotton, 2001)

Smith tarafından yapılan bir araştırmada ise kişilerin hemcinslerine karşı geliştirdikleri empati, karşı cinse karşı geliştirilen empatiden daha yüksek çıkmıştır. (Smith, 1996)

Empati kurabilmek için, kişi hem diğer insanın duygularını anlayabilecek duygusal olgunluğa, hem de söylediklerini anlayabilecek zihinsel olgunluğa sahip olması gerekmektedir. (Cotton,2001) Aksi takdirde kişi diğer insanı istese dahi karşısındaki insanı anlayamayacaktır. Ayrıca empati kurabilmek için diğer insanın yaşadıklarının içerisine katılmak ve onun yaşantısını onunla paylaşmaktır. (Jervis, 2001)

Bütün bu tanımlarda “duyguları doğru anlamak” ifadeleri kullanılmaktadır. Dolayısı ile duyguların oluşum süreci hakkında kısa bir açıklama yapmakta fayda vardır; Keith Oatley, Philip Johnson-Laird ile birlikte yaptığı çalışmada temel insan duygularının oluşumunu şöyle açıklamaktadır: Temel insan duygularının oluşumu, insanların kişisel hedefleri ile bağlantılıdır. Örneğin, mutluluk, bir insanın bir hedefine ulaştığında gerçekleşir. Öfke ve kızgınlık, bir insanın hedefini başarmada herhangi bir engelleme ile karşılaştığında olmaktadır. (Allison, 2001)

3- Empati tanımındaki son öge ise empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışın, karşıdaki kişiye iletilmesi davranışıdır. Karşıdaki kişinin duyguları ve düşünceleri tam olarak anlaşılabilirse bile, eğer anlaşılabilir karşıdaki kişiye bildirilmez ise empati süreci eksik kalmış olmaktadır.

Araştırmacılar, insanların zihinlerinde kurdukları empati ile, karşılarındaki kişiye ilettikleri empati arasında farklılık bulunduğunu belirtmektedirler. Yani karşıdaki insanın düşünceleri doğru anlaşılabilirse bile ifade etmekte güçlüklerle karşılaşır, doğru ifadeyi verememe durumu olabilir.

Karşıdaki insana empatik tepki vermenin iki yolu bulunmaktadır. Yüzü/bedeni kullanarak karşıdakinin anlaşılmasının ifadesi ve sözlü olarak karşıdaki insanı anlaşılmasının karşıdakine iletilmesidir. Empatik tepki vermenin en etkili yolu ise, bu ikisini beraber kullanmaktır.

C) EMPATİNİN AŞAMALI OLARAK SINIFLANDIRILMASI

Kişilerin empatik becerilerinin ve eğilimlerinin ölçülmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmalar genelde, belirli bir empatik tepki sıralamasına dayanır. Söz konusu empatik tepki sıralamaları, çeşitli durumlar karşısında verilebilecek empatik tepkilerin, en kalitesizden en kaliteliye doğru basamaklar şeklinde sıralanmasıyla oluşturulur. Yabancı literatürde, az sayıda olmakla birlikte bir takım empatik tepki sıralamaları bulunduğunu görülmektedir. Carkhuff'un ve Truax'in ayrıca Hammond ve arkadaşlarının ortaya koydukları empati basamakları, mevcutlar arasında en tanınmış olanlarıdır. Yine yabancı literatürde gerek bu sıralamalara gerekse başka kuramsal görüşlere dayanılarak geliştirilmiş çok sayıda ölçme aracına rastlanmaktadır. (Dökmen, 1997)

1988 yılında Üstün Dökmen'in ortaya koyduğu aşamalı empati sınıflandırmasına göre üç temel empati basamağı -onlar basamağı, ben basamağı ve sen basamağı olmak üzere- vardır. Bu basamakların her ikisi de kendi içerisinde duygu ve düşünce olmak üzere iki basamağa ayrılmıştır. Bu basamaklar sırasıyla incelenecek olursa; (Dökmen, 1997)

Şekil 1. Aşamalı Empati Sınıflaması

	Sen basamağı	Senin sorunların karşısında sen ne düşünüyorsun ve ne hissediyorsun
	Ben basamağı	Senin sorunların karşısında ben ne düşünüyorum ve ne hissediyorum
Onlar basamağı	Senin sorunların karşısında onlar (toplum) ne düşünüyor ve ne hissediyor.	

Kaynak: Üstün Dökmen , İletişim Çatışmaları Ve Empati, Sistem yayıncılık, 14. Baskı. 1998, s152.

1-Onlar basamağı: Bu basamakta tepki veren bir kişi, karşıdaki kişinin kendisine anlattığı sorun üzerinde düşünmez, sorun sahibinin duygu ve düşüncelerine dikkat etmez. Bu soruna ilişkin olarak kendi duygu ve düşüncelerinden söz etmez. Sorunu dinleyen kişi sorun sahibine öyle bir geribildirim verir ki, bu geri bildirim o ortamda bulunmayan üçüncü şahısların (toplumun) görüşlerini dile getirmektedir. Bu basamakta tepki veren kişi bir takım genellemeler

yapar, atasözleri kullanır. Örneğin, parasını israf ettiği için yakınan bir kişiye 'ayağını yorganına göre uzat' der. Bu sözlerde iki tarafın da duygu ve düşünceleri yer almamakta toplumun o konuya ilişkin görüşleri yer almaktadır.

2-Ben basamağı: Bu basamakta empatik tepki veren kişi, benmerkezcidir. Kendisine sorununu anlatan kişinin duygu ve düşüncelerine eğilmek yerine, sorun sahibini eleştirir, ona akıl verir. Bazen de kişiyi kendi sorunuyla baş başa bırakıp kendinden söz etmeye başlar. Örneğin ben basamağına uygun empatik tepki veren bir kişi, dinlediği sorun karşısında 'üzüldüm, aynı sorun bende de var' der ve böylece sorun sahibini sorunuyla yüz yüze bırakıp kendi sorunlarını anlatmaya başlar.

Ben basamağında empatik tepki veren kişi, karşısındaki insanı bir ölçüde rahatlatır. Bu yüzden ben basamağındaki tepkiler onlar basamağındaki tepkilerden daha kaliteli sayılabilir. Ancak ben basamağında empatik tepki veren kişiler, bilişsel ve duygusal açıdan karşısındaki kişinin rolünü alamadıkları için, yeterli düzeyde empati kurmuş sayılmazlar.

3-Sen basamağı: Bu basamakta empatik tepki veren bir kişi, kendisine sorununu 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 üzerine odaklanarak, o kişinin ne düşündüğünü ve hissettiğini anlamaya çalışır.

Dökmen (1997) bu üç temel empati basamağını kapsayacak şekilde on altı empati basamağı oluşturmuştur. Bu basamaklar sırasıyla en kalitesiz empatik basamaktan en kaliteli empati basamağına kadar uzanmaktadır. Bu basamaklar ise aşağıda şöyle sınıflandırılmıştır.

1. Senin Problemin Karşısında Başkaları Ne Düşünür, Ne Hisseder. Bu basamakta empati kurmaya çalışan kişi, bir takım genellemeler yapar, felsefi görüşlere atasözlerine başvurabilir, dinlediği soruna ilişkin olarak genelde toplumun neler hissedebileceğini dile getirir. Sorununu anlatan kişiyi genelde toplumun değer yargıları açısından eleştirir. Bu ise kurulacak bir iletişimde diğer insana hiçbir faydası bulunmayan bir yöntemdir.

2. Eleştiri Getirme: Dinleyen kişi sorununu anlatan kişiyi kendi görüşleri açısından eleştirir, yargılar. Bu ise kendini diğer insana açan kişide bir kırgınlık ve darılmaya yol açabilir. Karşısındaki insan bu şekilde cevap veren kişi kurulan ilişkide olumlu adım atmış sayılmaz.

3. Akıl Verme Çabası: Karşıdakine akıl verir. Ona ne yapması gerektiğini söyler. Kendisine akıl verildiğini hisseden kişi diğer insandan aşağı imiş gibi kendisini algılar. Bu durumda kişi hayal kırıklığına uğrayabilir ve ilişkinin gelişmesi söz konusu olamaz.

4. Teşhis Koyma: Kendisine anlatılan sorunu, ya da sorununu anlatan kişiye teşhis koyar 'bu durumun sebebi toplumsal baskılar ya da sen bunu kendine fazla dert ediyorsun' der.

5. Kişinin Aynı Sorunu Kendisinin De Yaşadığını İfade Etmesi: Kendisine anlatılan sorunun benzerinin kendisinde de bulunduğunu söyler. 'Aynı dert benim de başımda' der ve kendi derdini anlatmaya başlar.

6. Kişinin Kendi Duygularını İfade Etmesi: Dinlediği sorun karşısında kendi duygularını sözle ya da davranışla ifade eder; örneğin 'üzüldüm' ya da 'sevindim' der.

7. Desteklemek: Karşısındaki kişinin sözlerini tekrarlamadan, onu anladığını, onu desteklediğini belirtir.

8. Soruna Eğilebilmek: Kendisine anlatılan soruna eğilir, sorunu irdeler, soruna ilişkin sorular sorar.

9. Tekrar Etme: 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 Anlayabilmek: Bu basamakta empati kuran kişi, kendisini empati kurduğu kişinin yerine koyarak, onun açıkça ifade ettiği ya da etmediği tüm duygularını ona eşlik eden düşüncelerini fark eder ve bu durumu ona ifade eder.

Yukarıdaki basamaklardan, 1. basamak onlar basamağına aittir. Yani diğer insan ile kurulan iletişimde toplum ne düşünür ve hisseder kaygısı ağır basmakta ve diğer insana o şekilde yaklaşılmaktadır. 2.3.4.5.6. basamaklar ben basamağına aittir. Bu şekilde diğer insan ile

iletişim kuran kişi diğer insanı anlamak yerine kendi düşüncelerini diğer insana aktarmaya çalışır. Bir şekilde kendisini ifade etmiş olur. 7.8.9.10. basamaklar ise sen basamağına aittir. Bu düzeyde diğer insana karşı geliştirilen iletişimde temel amaç diğer insanı anlamaya çalışmak yatar. Bu şekilde iletişimin tarafları arasında bir yakınlık gelişmesi söz konusu olmaktadır.

Empati ile ilgili kuramsal açıklamalardan da anlaşılacağı üzere gerçek anlamda empati yalnızca son dört basamakta yani sen basamağına ilişkin olarak ortaya çıkmaktadır. Son dört basamaktan önceki basamakları asıl empati kurmaya giden basamaklar olarak düşünülebilir. Bununla birlikte bu çalışmada vurgulanan ve anlatılmaya çalışılan empatik davranışın sadece 10. basamakta kurulabileceği söylenilebilir.

C. EMPATİ İLE SEMPATİNİN BENZERLİK VE FARKLILIKLARI

Günlük dilde empati ve sempati kavramları birbirine karışabilmektedir. Günlük dilimizde sempati sözcüğünün sıklıkla kullanılıyor olmasına karşın empati henüz konuşma dilimize girmemiştir. Konuyla ilgili bilimsel yayınlarda, sempati ve empati arasındaki farklılık vurgulanmaktadır. (Dökmen, 1997)

Empati ve sempati Hoffman'a göre "başkası için yapılan" olarak tarif edilmiştir. Empati bir kişinin diğer kişiyi negatif veya pozitif olarak yargılamadan anlama çabasıdır. (Wishpe, 1991)

1950'ye kadar sık sık empatinin şimdiki anlamında empati kelimesinin yerine sempatiyi kullanılmıştır. (Preston, 2002) Bundan otuz yıl önce ise G. W. Allport empatinin "sosyal psikoloji içerisinde bir sır olarak kaldığını ve empatinin mekanizmasının henüz anlaşamadığını" söylemiştir. (Preston, 2002) Ama günümüzde bu konuları açıklığa çıkarabilecek önemli çalışmalar yapılmaktadır.

İlk olarak, empatinin terim olarak düşünülmesi o kadar da önem taşımamaktaydı. Sonra, empatinin tanımlanması, isteğe bağlı olarak ve zorlanılarak yapılabilirdi. Bununla birlikte, empatinin tanımı, etimolojik kökenine bakılarak yapılabilir. Aynı zamanda sempati kavramı ile arasındaki kavramsal farklılıkların da ortaya çıkarılması, empatinin anlaşılmasında oldukça faydalıdır. (Allison, 2001)

Bugün kullanılmakta olan empati teriminin iki orijini vardır. Bunlar Almanca'daki 'einfühlung' ve Eski Yunanca'daki 'empathia' terimleridir. (Dökmen, 1997)

"Empati" kavramının kökeni çok eskilere dayanır (örneğin bu kavramı Aristo kullanmıştır), fakat empati kavramı tamamen yeni bir kavramdır. XIX. yüzyılın sonunda ve XX. yüzyılın başında, Almanca bir terim olan "Einfühlung", kavramı Rudolph Lotz ve Wilhelm Wundt tarafından estetik öğretilerinde kullanılmıştır. Daha sonra bu kavram üzerine Theodore Lipps tarafından ayrıntılı olarak değerlendirilmiştir. Örneğin bir sanat çalışmasında empati kurulması şu şekilde olmaktadır; 'sanatçı bir objeyi görür ve o obje imiş gibi davranır'. "Einfühlung"ın anlamı iç dünyanın taklit edilmesidir. Daha sonra Wundt'ın öğrencisi E.G. Tichener bu kavramın İngilizce'ye, 1910 yılında, 'empathy' olarak geçmesini sağlamıştır. (Allison, 2001)

Eski Yunanca'daki 'sympathia' teriminden İngilizce'ye 'sympathy' olarak aktarılan terimin kelime anlamı, birisiyle birlikte acı çekmektir. İlk olarak XVIII. yüzyılın ortalarında Adam Smith ve David Hume tarafından inceleme konusu yapılan sempati, içinde bulunduğumuz yüzyılda psikoloji kapsamında, daha çok sosyal psikoloji alanında ele alınmıştır. Bugün sempati, empati kavramının yanlış anlaşılmasını önlemek için psikoloji ve psikoterapi alanlarında incelenmektedir. (Dökmen, 1997)

Almanca "Einfühlung" anlatılmak istenilen; bir şey içerisindeki hissin başkası tarafından ifade edilmesidir. Ne yazık ki "Einfühlung" kelimesi İngilizce'ye 'ile birlikte hissetmek' diye çevrildi. Böyle bir çeviri Almanca'da 'Mitgefühl' ta karşılığını bulur (Bu kelimenin İngilizce karşılığı: sympathy). M.F. Basch empatinin kavramsal kökeninin Yunanca'ya ait olduğunu ortaya çıkaran kişi olmuştur. Basch'ın İngilizce'deki karşılığını bulduğu bu kelimelerin kökensel anlamları şunlardır; 'em' in anlamı; içinde ya da içerisinde. 'Sym' in anlamı ise; 'ile', 'ile birlikte' ya da 'beraber' dir. Etimolojik olarak sempatinin anlamı 'kişinin yaşadığı bir deneyimi birisi ile paylaşması' dır. Bir kişi diğer kişi ile sempati kurduğunda, onunla birlikte hissediyor ya da onun acısını paylaşıyordur. Yine Basch' a göre "Einfühlung" sempatiden daha kapsamlı bir kavramdır. Onun anlamı, bir kişinin iletişim kurduğu kişinin durumunu, kendisinin yaşamadan anlayabilmesi yeteneğidir. Basch'a göre bu kelimenin Almanca eş anlamlıları 'sich hineinversetzen'

(bir kişinin kendisini diğer kişinin yerine koyması) ve 'Fremdwahrnehmung' (diğer kişiyi ya da bir yabancıyı tanımaya başlamak) tır. Yine aynı kişiye göre sempati teriminin anlamı diğer kişinin sıkıntısının farkında olmak ve onunla beraber sıkıntı çekmektir. Empatinin anlamı ise, diğer kişinin olumlu veya olumsuz durumunu anlamaya çalışmaktır.(Allison, 2001)

Empati (empathy), sempati (sympathy) ve şefkat (compassion) farklı kelimelerdir fakat kökleri aynıdır. 'Em' , 'sym' , 'com' , Yunanca ve Latince kökenlidir ve anlamı ise 'ile' dir. 'Path' ve 'pass' acı anlamındadır. Yani üç kelimenin anlamı da 'biri ile acı 'çekmek'tir. Onlar bir kişinin içindeki gerçeği gösterir ki; bu gerçek ise bir insanın içerisindeki acıyı gösterir. Acı çok ilgi çekici olmayabilir, ürkütücü olabilir, yalnız empati, sempati, şefkat aynılıktan daha çok yakınlık anlamına gelir. Yine aynı yazara göre 'saygı adalet yolundaki ilk adımdır. Empati sevgi yolundaki ilk adımdır. (O'malley, 1999)

Empati ve sempati arasındaki farklılıklar deneysel psikologlar ve filozoflar tarafından güç algılanmıştır. Empatide kişi diğer insanı anlamak için bir araçtır ve empati kuran asla kimlik kaybına uğramaz. Diğer yandan sempati kurmada ise diğer kişi ile birliktelik önemlidir kendilik bilinci artmak yerine azalır. Empatide kişi diğeri imiş gibi davranır. Sempatide ise diğeri gibi olmak esastır. Empatinin amacı anlamaktır. Sempatinin amacı ise diğer kişi gibi olabilmektir. Özet olarak empati bilmenin yoludur, sempati ise bağlantı kurmanın yoludur. (Wishpe, 1991)

Sempati bir insanın duygusal durumunu, onun üzüntüsünü ona karşı şefkat göstererek onunla paylaşmaktır. (Davis, 1994) Sempati sırasında kişinin kendi düşüncelerine konsantre olması, sempati arttırmak yerine azaltır. Empati kurulurken bir kişi kendisini diğer kişinin yerine koyar, sempatinin kurulmasında ise bir kişi diğer kişiye eşlik eder. Diğer kişiye neler olduğunu bilmek bizi empati kurmaya götürürken, diğer kişi ile aynı yaşantıyı deneyimliyor olmak bizi sempatiye götürür. (Allison, 2001)

Empati sosyal psikoloji içerisinde, etnosentrizm ve hastalık hastalığı ile ters orantılıdır ve eşitlik, anlayışlı olma ve kendiliğinden olma (spontane) ile pozitif olarak bağlantılıdır. (Katz, 1963) Empati kurabilmek için diğer insanın ne düşündüğünü bilmek tek başına yeterli

değildir. Diğer kişi kendi görüşlerini söylerken, bu görüşlerini hangi duygularını kullanarak söylediğini de bilmek gerekmektedir.

Empati kurarken her ne kadar konuşulanlar önemli olsa da asıl önemli olan diğer insanın kendisine empatinin kurulduğunu hissetmesidir. Ayrıca bir insan acı çekerken o insana yanlış bir şey söyleme olasılığı empati kuran kişi için korkutucudur. (Bellous, 2001)

Empati psikososyal kökenli olduğu kadar aynı zamanda yüksek derecede hayal gücü ile ilişkilidir. Empati kurma faaliyeti içerisinde, bilişsel olarak diğer kişinin rolüne girme ve diğer kişinin perspektifinden bakma sürecini oluşmasını hayal gücünün varlığı sağlar. Diğer kişinin ne durumda olduğunu hayal gücünü kullanarak anlayabilme yeteneğine sahip olmak kurulan empatinin başarısını arttırır.

Bununla birlikte sempati diğer kişinin duygusal durumunu anlamaktan kaynaklanan duygusal bir cevaptır. Empati ise diğer kişinin duygusal durumunu anlamaktan kaynaklanan, diğer insana etkili bir şekilde karşılık verme biçimidir. (Eisenberg, 2000)

Sempati olmadığında insanlar diğer insanlardan haberdar olamazlar ya da diğer insanlarla iletişim kuramazlar. Empati olmadığında ise diğer insanların yaptığı şeyler anlaşılamazdı. (Graves, 1999)

Empati diğer insanın hislerine girmektir. Sempati ise diğer kişi ile aynı hislere sahip olmaktır. Sempati diğer kişi için üzüntü duymaktır. Empati ise diğer kişi ile bağlantı kurmaktır. Olgular ve olaylar sempatik olabilirler. İnsanlar ise empatik olabilir. (Magsig, 2001)

Bir insana sempati duymak demek, o insanın sahip olduğu duygu ve düşüncelerin aynısına sahip olmak demektir. Karşıdaki insana sempati duyuluyorsa, sempati duyan kişinin onunla birlikte acı çektiği veya sevindiği anlaşılmaktadır. Empati kurulduğunda ise karşıdaki insanın duygu ve düşüncelerini anlamak esastır. Sempati duyulan kişiyi mutlaka anlamak gerekmemektedir; sempatide esas olan yandaş olmaktır. Empati kurulduğunda ise karşıdaki insanla aynı duyguları paylaşmak gerekmez. Sadece onun duyguları ve düşünceleri anlaşılmalı çalışılır. Bir insanı anlamak başka şeydir, ona hak vermek başka şeydir. Empatide anlamak, sempatide ise anlayıp anlamadığına bakılmaksızın o kişiye hak vermek söz konusudur. (Dökmen, 1997)

Sempati iletişim kurulan insana duygusal bir karşılık vermeyi gerektirirken empati için böyle bir zorunluluk bulunmamaktadır. İlişki içerisinde bulunduğu kişiye sempati duyan insan, bu kişiye duygusal olarak karşılık verme eğiliminde olacaktır. (Eisenberg, 2000)

İckes sempati, empati ve alturistik davranış arasında bir ilişki kurmuştur. Alturistik olmak diğer kişinin perspektifini anlamaya çalışmak ve ona sempati duymak ve onu desteklemeyi içerir. (İckes, 1997) Sempati alturistik amaç ile yapılan bir eylemdir, fakat empati sadece iyilik yapmak için kullanılmayabilir. Gerçekten, bir kimse narsistik bir amaç için empatiyi kullanabilir. Bir iddiaya göre Hitler Yahudiler'i yok etmek için onlarla empati kurmuştur. (Allison, 2001) Yine Mcmurry'e göre tüm başarılı liderler - buna diktatörler de dahil - yüksek derecede empati kurma becerisine sahiptirler. (Huneryarger, 1967)

Empati kurmak sempati kurmaktan daha zordur. Çünkü empati kuran kişi kendi önyargılarını ve zanlarını bir kenara bırakmalıdır. (Graves, 1999)

Tablo 1. Araştırmacılar Tarafından Yapılan Sınıflandırmaların Ana Değişkenleri Vasıtası İle Oluşan Terminoloji

Terim	Tanım	Kendi- diğeri ayrımı var mı?	Diğer kişi ile içinde bulunulan durumun benzerliği var mıdır?	Yardım davranışını işaret ediyor mu?	Eş anlamlı sözcükler
Duygusal bağlaşıklık	Kişinin duygusunun tam olarak kavranması sonucunda kişiler arasında benzer duygular artmasıdır.	Kaybolur	Vardır	Belirti yok	Kişisel acı, başkasının yerine hissetme, duygusal transfer
Sempati	Bir kişi diğer kişinin acısını tam olarak kavradığında, o kişinin diğer kişiye acıdığını hissetmesidir.	Tamdır	yoktur	İçinde bulunulan durumun fayda ve maliyetinin hesabına dayanır.	
Empati	Diğer kişinin kötü durumu ya da içinde bulunduğu durum tam olarak kavrandıktan sonra, dinleyen kişinin dinlediği kişi ile kendisini benzer duygusal duruma getirmesidir.	Tamdır	Vardır	Dinlenen kişi ile artan bir şekilde samimiyet/benzerliğin göze çarpan bir şekilde görülmesi	
Bilişsel empati	Diğer kişinin kötü durumu ya da içinde bulunduğu durum tam olarak kavrandıktan sonra dinleyen kişi dinlediği kişinin durumunu ona belirtmesidir. Bunu yaparken, onun içinde bulunduğu duygusal durumu gösterme gereksinimi duymamasıdır.	Tamdır	Kısmen, çünkü bu durum aşağı yukarı kavranabilir	Muhtemelen , çünkü benzer samimi konular için yardım istenilme olasılığı yüksektir.	Gerçek (doğru) empati, rol alma
Sosyal yönlü güçlü davranış	Diğer kişinin acısını azaltmak için yapılan hareketlerdir.	Birbirine dayanmak ve güvenmek vardır.	Yeterli değildir	Doğasında vardır	Yardım etme, yardımına koşma

Kaynak: Preston, Stephanie D. and Frans B. M. de Waal, Empathy: Its Ultimate And Proximate Bases, Department of Psychology, University of California at Berkeley, Living Links, Yerkes Primate Center and Psychology Department, Emory University, Atlanta, [www.bbsonline.org/Preprints/Preston/Referees/ 1, 2, 2002](http://www.bbsonline.org/Preprints/Preston/Referees/1,2,2002)

1. D) BENMERKEZCİLİK, NARSİZM VE EMPATİ

Ben merkezilik ve empatik anlayış birbiriyle bağdaşmaz. Ben merkezci davranan bir kişinin, karşısındakinin rolüne girmesi ve olaylara onun bakış açısından bakması, yani empati kurması mümkün değildir. Bu durumda empati kurabilmek, yani başkalarının rolüne girmenin ön şartı ben merkezilikten kurtulabilmektir. Ben merkeziliğin empatik anlayışta ve davranışta önemli bir yeri vardır.

Ben merkezilik kavramı Piaget tarafından ortaya atılmıştır. Piaget çocukların ben merkezci davrandıklarını savunmuştur. Konuyla ilgilenen bütün araştırmacılar empati kurmada ben merkezci davranıştan uzaklaşmanın önemini vurgularlar. Bu arada bazı araştırmacılar örneğin Ford empatiyi ben merkezilikten uzak davranış olarak tanımlamıştır. Ford'a göre üç tür ben merkezilik vardır. Bunlar; (Dökmen,1997)

- Görsel benmerkezilik
- Bilişsel benmerkezilik
- Duygusal benmerkezilik

Söz konusu benmerkezilik türüne sahip olanlar, nesnelere ve başkalarına ilişkin gerçekleri fark etmede, diğer insanın rolüne girmede güçlük çekerler. Sonuç olarak da diğer insanların bakış açılarını neler düşündüklerini ve hissettiklerini yeterince anlayamazlar. (Dökmen, 1997)

Kurdek ve Rodgon üç tür perspektif alma şekli tanımlamışlardır. Bunlar;

- Algısal perspektif alma (diğer kişinin bakış açısını fark etme)
- Bilişsel perspektif alma (diğer kişinin ne düşündüğünü fark etme)
- Duygusal perspektif alma (diğer kişinin yaşamakta olduklarını fark etme)

Kurdek ve Rodgon' a göre algısal, bilişsel ve duygusal açıdan karşısındaki insanın perspektifini alamayanlar ben merkezci davranmış olurlar, dolayısıyla empati kuramazlar.

Narsizm ise, kişinin sahip olduğu değer ve gücünün abartılmış bir yansımasını dile getiren bir karakter özelliğidir. Bu özelliği taşıyan insanlar, kendilerinin en ünlü, yetenekli ve başarılı olduklarını düşündükleri birer hayal dünyası içinde yaşarlar. Narsistler kibirli ve egoisttirler, kendilerinin en mükemmel insan olarak görürler. Onlar diğer insanlardan özel bir muamele ve ayrı bir ilgi umarlar. Paradoksal olarak bu kişiler güvensizlik hissederler ve bu kişilerin özgüvenleri düşüktür. Onlar daima diğerlerinin kendilerinin beğenmesini beklerler ve eleştirilmeye tahammül edemezler. Herhangi bir güçlük veya sıkıntıda narsistik kişi ya sinir hali içinde karşı saldırıya geçer ya da geri çekilir. Çünkü narsistik kişiler başarısızlık ve yenilgi ile baş edemeyebilirler. Onlar mağlup olma ihtimallerinin olduğu durumlarda, sık sık işi ve riski almaktan kaçarlar. (Spencer, 2001)

Narsist kişilerin diğer bir karakter özellikleri ise kıskanç olmalarıdır. Ayrıca narsist kişiler diğerlerinin de oldukça kıskanç olduklarını düşünürler. Narsistik kişiler sadece kendi iyilikleri için bir şeyler yaparlar. Bunun sonucu olarak da diğer insanlara ilgi duymazlar ve empati kurmazlar. Narsistik kişilerin diğer kişilerin hislerini tanımalarının olanağı yoktur. Diğer kişinin kendisi için bir şeyler yapmasını isterler ama karşılık olarak herhangi bir şey yapma isteği duymazlar. Narsistik insanlar sık sık diğer kişileri kendi menfaatine kullanmak için insanlarla ilişki kurarlar. (Spencer, 2001)

Ergenlik çağı süresince kişi çocukluktan yetişkinliğe doğru bir geçiş yaparken, narsizmin pek çok yönü kendisini gösterir. Bu özellikler onun sahip olduğu benlik hissinin gelişmesi için gereklidir. (Spencer, 2001)

Narsistik kişilik bozuklukları güçlü bir beğenilme ihtiyacı ile kendisini gösterir. Bu hastalıktan ötürü kişiler, kendi başarılarını aşırı önemseyerek ve kendilerini gereğinden fazla önemli görerek çok az empati kurabilirler yada hiç empati kuramazlar. Narsist kişiler diğer kişinin ihtiyaçlarını anlamakta ve tanımakta zorlanırlar. Onlar diğerlerini kıskanırlar ve diğerlerinin kendilerini kıskandıklarını düşünürler. Narsistik kişilik hastalığına sahip olan kişiler diğerlerine karşı sabır gösteremezler. Narsistik kişi diğeri ile iletişim kurarken dikkatini karşısındaki insana vermez. (Spencer, 2001)

Ayrıca narsistik kişilik bozuklukları olan ana babalar çocuklarına empati ile yaklaşmayan insanlardır. (Brizendine, 1999) Dolayısı ile olaylara ve durumlara çocuklarının bakış açısından yaklaşamazlar. Bu ise çocuklarda terk edilmişlik ve yalnızlık fikirlerinin oluşmasına yol açabilir.

SONUÇ

Bir insan kendisini diğer insanın yerine koyduğunda ve onu anlamaya çalıştığında, dünyaya o insanın gözünden bakmaya başlar. O insan imiş gibi duymaya ve hissetmeye başlar. Bu durumda o insanın dünyasına gittikçe yaklaşır. Bu ise iki insan arasındaki sağlam bir ilişkinin kurulması anlamına gelmektedir.

İnsanlar arasında güven dayalı ilişkiler kurulmak istendiğinde empatinin yardımcı bir unsur olarak ortaya çıkması söz konusudur. Kuşkusuz empati kurma bir beceriye dayanan ve zaman içerisinde geliştirilebilir. Empati kurmayı becerebilmek ise bir süreç sonrasında denemelerle gerçekleşebilir.

Kendisine empati kurulan ve empati ile yaklaşılan kişi kendisini anlaşılmış ve rahatlamış hisseder. Bu noktada diğer insana karşı güven duymaya ve kendi dünyasını daha da açmaya başlar. Empati kurmanın ilişkilerdeki olumlu yönü ise budur.

Empati kurmanın uzağında olan bir insan ise yaşamı anlamakta güçlüklerle karşılaşması muhtemeldir. Yaşamı diğer insanların gözü ile göremediğinden, kendi bakış açısına takılıp kalabilir.

İnsanlar arası ilişkilerde empatik anlayış geliştirebilen kişiler, diğer insanlara karşı tutum geliştirirken daha hoşgörülü bir yaklaşım sergilerler. İnsan ilişkilerinde hoşgörü yüksek olursa çatışmaların daha az yaşanması söz konusu olur. Bu sayede insanlar arası farklılıklar bir çatışma nedeni değil, zenginlik kaynağı haline dönüşebilir.

KAYNAKLAR

- Allison Barnes And Paul Thagard, 2001, Empathy And Analogy, Waterloo, Ontario, N2L 3g1, University Of Waterloo, Philosophy Department, ©Paulthagard And Allison Barnes, www.cogsci.uwaterloo.ca/articles/pages/empathy.html
- Ashworth, Peter, Oct 2000, Achieving Empathy And Engagement: A Practical Approach To The Design, Conduct And Reporting Of Phenomenographic Research ,Sheffield Hallam University, Uk And Ursula Lucas, University Of The West Of England, Uk Studies In Higher Education, , Vol. 25 Issue 3, P295, 14p,
- Atkins Michele W. And Steitz Jean A., 2002, The Assessment Of Empathy, www.uu.edu/union/academ/tep/research/atkins.htm
- Bellous, J, B, 2001, Considering Empathy Some Preliminary Definition, <http://www.mcmaster.ca/mjtm/bellous1.htm>.
- Brizendine, Kathleen, M. 1998, Were You Raised By A Narcissistic Father?, Dr Lois Nightingale , www.mailto:drlois.com
- Cooney, Lisa, 1999, Hypnotherapy And Sexual Offenders: The First Steps Towards Empathy And Healing. Journal Of Heart Centered Therapies, Wellness Institute, In Association With The Gale Group And Looksmart. Gale Group, Spring
- Cotton, Kathleen, 2001, Developing Empathy In Children And Youth , School Improvement Research Series, (Sirs) , :www.lyrics.com
- Davis, Mark H, 1994, Westview Press, Empathy, A Social Psychological Approach, A Division Of Harper Collins Publishers, p.6
- Dökmen, Üstün, Mayıs 1997, İletişim Çatışmaları Ve Empati, Sistem Yayıncılık, 14. Baskı
- Eisenberg, Nancy, 2000, Emotion, Regulation, And Moral Development. Annual Review Of Psychology , 2000 Annual Reviews, Inc. In Association With The Gale Group And Looksmart. 2000 Gale Group, Annual,
- Ernest K. Hilgard and Others, 1971, Introduction To Psychology, Harcourt Brace Jovanovich, İnc, p.460
- Graves, Tom, 1971, Sympathy And Empathy © 1998-2001 Tom Graves / Last Update: 1-May-1999 <http://www.wyrdsmiths.com/index.php?fid=13empath^^usr>
- Guttman, Herta A., 2001, Empathy In Families Of Women With Borderline Personality Disorder, Anorexia Nervosa, And A Control Group Family Process, Fall, 2000 Family Process, Inc. In Association
- Huneryager, S.G. And Heckman , I.L , 1967, Human Relation In Management, By South-Western Publishing Company, Library Of Congress Catalog Card Number : 67-10071 H267, Printed In United States Of America, With The Gale Group And Looksmart.
- Ickes, William , 1997, Empathic Accuracy, The Guilford Press, A Division Of Guilford Publications, İnc. 72 Spring Street, New York, Ny, 10012,
- Jervis, L. Ann. 2001, Empathy And New Testament, <http://www.mcmaster.ca/mjtm/jervis.htm>,
- Jude Todd, 2001, Body Knowledge, Empathy, And The Body Politic, Humanist, March, American Humanist Association, In Association With The Gale Group And Looksmart.

- Katz, Robert L., 1963, Empathy, Its Nature And Uses, The Free Press Of Glencoe, A Division Of The Macmillan Company, Printed In The United States America,
- Magsig Pete,2001, What Is The Difference Between Sympathy And Empathy?**
www.compendium.org/knowledge/q24.html
- Marshall, Nancy L., February 18, 2000, The Empathy Project, The Wellesley Centers For Women.: www.empathyproject.com.tr.
- Murray, Bridget, July 1998, Does 'Emotional Intelligence' Matter In The Workplace?, American Psychological Association, Volume 29 , Number 7 -
- O'malley, William J. April 10, 1999, Teaching Empathy.(How Young People Lack Empathy And Can Gain It), America, <http://www.findarticles.com>.
- Preston, Stephanie D. And Frans B. M. De Waal, 1, 2, 2002, Empathy: Its Ultimate And Proximate Bases, Department Of Psychology, University Of California At Berkeley, Living Links, Yerkes Primate Center And Psychology Department, Emory University, Atlanta, www.bbsonline.org/preprints/preston/referees/
- Schultz, P. Wesley, 2001 , Empathizing With Nature: The Effects Of Perspective Taking On Concern For Environmental Issues.(Statistical Data Included) Journal Of Social Issues, Plenum Publishing Corporation, In Association With The Gale Group And Looksmart
- Smith, Henry Clay, 1996, Sensitivity to People, McGraw- Hill Book Company/, New York/ St Louis, Mc. Grow- Hill, inc. Michigan State University,
- Spencer, Traci, 2001, Should We Call Them Human?Narcissistic Personality Disorder And Co-Morbid Diagnoses, Gale Encyclopedia Of Psychology, 2nd Ed. In Association With The Gale Group And Looksmart
- Stilwell, Barbara M., 2001, Empathy And Moral Development: Implications For Caring And Justice Journal Of The American Academy Of Child And Adolescent Psychiatry, 2001 Lippincott/Williams & Wilkins,In Association With The Gale Group And Looksmart.
- Winnet , Azriel, 2001, Empati In Communication, <http://www.selfgrowth.com> , Self Improvement Online, Inc
- Wispe Lauren , 1991, A Division Of Plenum Publishing Corporation Plenum Press University Of Oklohama New York,