

## Okul Yöneticileri ve Öğretmenlerin Empati Eğitimiyle Üst-Biliş ve Farkındalıklarının Değişimi

Gamze SART<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>İstanbul Üniversitesi, Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi, İstanbul

\*Sorumlu Yazar:

E-posta: gamze.sart@istanbul.edu.tr

Geliş Tarihi: 04 Ocak 2016

Kabul Tarihi: 12 Şubat 2016

### Özet

Bu araştırma, sürdürülebilir okul kültürü ve ekosistemi için, okul yöneticilerinin ve öğretmenlerinin farkındalık ve üst bilişlerini artırmak üzere yapılmış Empati Projesi ile ilgili görüşleri almak için gerçekleştirilmiştir. Araştırma 2015 yılında İstanbul'da yer alan üç lisenin 6 yöneticisi ve 38 öğretmenin gönüllü katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar üç hafta boyunca 24 saatlik farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi aldıktan sonra Empati Projesinin kendilerine fayda sağlaması amacıyla 5 soruya cevap vermişlerdir. Nitel araştırma prensipleri çerçevesinde katılımcılardan veriler, açık uçlu anketler toplanmıştır. Daha sonra veriler NVivo kullanılarak ayrıştırılmış ve en fazla kullanılan temalar ve ikincil alt temalar çıkarılmıştır. Araştırmaya katılan okul yöneticileri ve öğretmenlerin görüşlerine göre farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitiminin verimli ve etkili olabilmesi için öğrenci ve öğretmen işbirliğinin artırılmasının önemi ortaya konmuştur. Bu paralelde bu konu ile ilgili uygulamaların artırılmasının sağlanmasıdır. Farkındalık arttıkça okul içinde yer alan kişilerin olumlu anlamda değiştiğini göstermektedir. Kazanımlar ile ilgili olarak katılımcıların kişisel gelişimleri, deneyim ve beceri edinme imkanlarının arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca yaşamlarının tamamını kapsayacak şekilde çatışma çözme becerileri, problem çözme becerileri, iletişim ve en önemlisi de farkındalık ve üst biliş odaklı empati becerilerini geliştirmeleridir. Asıl önemli olan bir diğer konu ise önyargılarla baş etme becerilerini artırırken yaratıcı düşünme becerilerini de geliştirmeleridir. Bu sayede başarı ve mutluluk getiren alışkanlıklar sağlamaktadır. Bu tür bir durumda sürdürülebilir gelişim gösteren bir okul kültürü ve ekosisteminin oluşturulabileceğini mümkün kılmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Okul Yönetimi, Öğretmen Eğitimi, Farkındalık, Üst-biliş, Empati Eğitimi, Empati, Empati Projesi, Okul Kültürü, Okul Ekosistemi

## The Changes of the School Administrations and Teachers' Metacognitive Skills and Mindfulness through Empathy Training

### Abstract

This study is conducted to increase mindfulness and metacognition of the school administrators and teachers through the Empathy Project for a sustainable school culture and ecosystem. The research was done with 6 school administrators and 38 teachers of the three high schools in Istanbul, during the spring semester of 2015. The participants had actively participated in 24 hours empathy training based on mindfulness and metacognition for three weeks. After the training, the 5 open-ended questions were asked to the participants related to their thoughts, emotions, gains, gains that they could use, and their suggestions. Then, the data were analyzed through NVivo. Most commonly used themes and sub-themes had been chosen. The data showed how the importance of cooperation between the students and teachers could improve the mindfulness and metacognition for the good school culture and ecosystem. The mindfulness and metacognitive empathy training could be very effective and efficient on changing the achievement and happiness attitudes and habits. By improving mindfulness and metacognitive skills, the conflict resolution, problem solving, communication, and empathy could be developed among the school administration as well among the teachers and the students. Additionally, the development of creative thinking skills could be possible. They could cope with prejudices. In this way, achievement habits happiness could be developed in the sustainable school culture and ecosystems.

**Keywords:** School Management, Teachers' Training, Mindfulness, Metacognition, Empathy Training, Empathy, Empathy Project, School Culture, School Ecosystem

### GİRİŞ

Çağımızda en önemli konuların başında eğitim ile ilgili olarak sürdürülebilir olumlu okul kültürünün ve ekosisteminin oluşturulması gelmektedir [1]. Ancak okul ortamlarında yaşanan problemler ve sosyal sorunlar okul içinde yer alan paydaşların, okul yöneticileri, öğretmenler, öğrenciler ve hatta velilerin, birbirleri arasındaki sorun oluşturmaktadır. Bu anlaşmazlıkların bir şekilde çözülmesi gerekmektedir. Hatta sürdürülebilir olumlu okul kültürünün ve ekosistemlerinin oluşturulması beklenmektedir. Bunun ancak okul dinamiğinde yer alan okul yöneticilerinin, öğret-

menlerin ve öğrencilerin farkındalık ve üst bilişi ile mümkündür. Farkındalık ve üst bilişin gelişiminde ilk adım ise empati kavramının devreye alınması gerçekleşmektedir [2]. Empati farklı konularda olan kişilerin durumlarını ve ortamlarını anlayarak onlara hizmet etme ve geliştirme olarak tanımlanmaktadır: Bu durum farkındalık ve üst biliş desteklemektedir [2]. Empatinin olduğu bir ortamda, kişisel ve toplumsal gelişimin her anlamda olumlu olduğu anlaşılmıştır. Özellikle de yaşanan ortamda kişilerin farkındalık ve üst bilişlerin arttığı tespit edilmiştir [3].

Farkındalık (mindfulness), özellikle de okul ortamında farkındalık, okul içinde yer alan her bir bireyin, öğrenci,

öğretmen, yönetici, hizmetliler ve hatta velilerin, birbirleri arasında güven ortamının oluşarak, sakin ve huzurlu bir öğrenme ortamının oluşmasıdır. Bu sayede anksiyete ve stres azalırken, empati ile bireyler arasındaki anlayış artarken, merhamet inşa edilmekte, daha başarı ve mutluluk getirecek alışkanlıklar ve disiplin sağlanmaktadır [4].

Üst-biliş (meta-cognition) ise daha derinlemesine ve anlamlı bir bilgiye ulaşmak için bilişsel yetenek olup, hem kişisel anlamda hem de toplumsal anlamda zengin bir bakış açısına sahip olmaktır. [5]. Üst biliş bir diğer anlamda bilmediğini bilmemektен yola çıkıp, önce bireyin neleri bilmediğini bilmesini sağlamak ile başlamaktadır. Süreçte bildiklerini fark ettirip, sonrasında da bildiğini bilen bir yapıya kavuşturulmaktadır. Bu süreç kişide motivasyon ve davranış biçimini geliştirmektedir. Üst biliş artan ortamlarda farkındalık da artmaktadır. Davranışlar değişmekte, öğrenen ve gelişen bir ortam oluşmaktadır. Bu anlamda, bu davranış biçiminin oluşması için ilk adım empati ile oluşmaktadır [6].

Empati kavramı başkalarının anlayarak duygularını çözümleme yeteneğinin süreç içinde gelişimiyle alakalıdır ve farkındalık ve üst biliş desteklemektedir. Bu nedenle bu yetenek farkındalık ve üst biliş de dahil olmak üzere sosyal bir ortamda yaşayabilmek ve değer oluşturmak açısından geliştirilebilecek bir yetenek olarak belirlenmektedir [3]. Bireyler maddi ve manevi kayıplara uğramadan buldukları ortama ayak uydurabilmeleri gerekmektedir. Bu açıdan, farkındalık ve üst biliş de devreye alarak empati kavramının bireyler tarafından içselleştirilmesi gerekmektedir. Empati kültürünün bireyler tarafından kazandırılması ve toplumda yaygınlaştırılması ancak empati eğitimi ile mümkündür. Bu sayede farkındalık ve üst biliş artacaktır [3].

Olumlu empati eğitimi farkındalık ve üst biliş oluşturmaktadır. Her yaş döneminde, bireylerin içinde buldukları toplumdaki diğer bireylerle veya farklı toplumlardaki bireylerle olası çatışmaları yapıcı bir şekilde çözümlenmeleri gerekmektedir. Barış ortamının oluşturulması ve korunması için gerekli bilişsel, duygusal ve davranışsal yetiler ile toplumsal değerlerin kazandırıldığı bir eğitim gerekmektedir [7]. Diğer bir deyişle, empati eğitimi, farkındalık ve üst bilişin ne olduğu, neden bu kavramın var olmadığı ve nasıl başarılması gerektiği hakkında bilgilerin sunulduğu bir eğitim sürecidir [8]. Bu nedenle empati eğitimi, hem içsel, hem de bulunulan ortamda barış ve huzuru başarmadaki zorlukların aşılanması, şiddet içermeyen, becerilerin ve barışçı tutumların geliştirildiği bir süreçtir. Bireyin kendini anladığı, kendini değiştirdiği ve farkındalıkla yüksek bilinç oluşturduğu eğitimsel bir deneyimdir [9]. Özetle empati eğitimi, eşitlik ve sosyal adaletin sağlanabilmesinde etken olan sorgulama, kritik düşünme ve yapıcı diyaloglar kurma gibi öğrenme süreçlerini kapsayan bir eğittir [10]. Zaten bu farkındalık ve üst bilişin ulaşabileceği en yüksek noktadır.

Empati eğitiminin benimsediği insan görüşü, Rousseau ve Dewey gibi düşünürlerin ifade ettiği insan görüşüyle benzerlik göstermektedir [10]. Farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitiminde, bireylerin iyiliğe ve işbirliğine aktif bir yöneliminin olduğu, bireylerin olumlu değerlere ve davranışlara sahip olduğu vurgulanmaktadır. Bu düşünceden hareketle empati eğitiminde şiddet içermeyen davranışların önemi ortaya çıkarılarak, bireylerin kendi doğru kimliklerini ve ifade biçimlerini bulacaklarına inanılmaktadır [11].

Bunun yanı sıra, farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitiminde öğrenme süreci, deneyimlere ve aktivitelere dayalıdır. Bireyler öğrenme süreçlerini aktif bir biçimde şekillendirebilen kişiler olarak görülmektedir. Farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitiminde amaç, empati kültürünün

oluşabilmesi ve sosyal değişimin yaşanabilmesi için insan haklarını bireylerde içselleştirerek onları değişim aracının unsuru haline getirmektir [11]. Bu açıdan, farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi bireysel, sosyal, kültürel, siyasal ve hatta ekonomik istikrarlılık umuduyla empati kültürünü yaymayı hedeflemektedir [12].

Farkındalık ve üst biliş odaklı empatinin desteklendiği eğitimde, empati yoluyla başarı ve mutluluğun başarılması için gerekli ön koşulların yaratılması sürecini içermektedir. Uluslararası küresel eğitim, çok kültürlü eğitim ve çevresel eğitim bu yaklaşım dahilindedir. Bireyde dünya vatandaşlığı bilincini oluşturmak, farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitim programlarının hedefidir [13]. Ancak Harris ve Morrison [14], farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitiminin çok boyutlu bir eğitimsel süreç olduğunu vurgulamaktadır. Adı geçen kuramcılara göre empati kişideki ve toplumdaki barış ve huzuru oluşturarak, hem bireylerde empatinin içselleştirilmesi için gerekli becerileri kazandırmakta, hem de bireylerin dünya vatandaşı olduklarına ilişkin bir farkındalık kazanmalarını yardımcı olmaktadır.

Harris [15]'e göre empatiyi destekleyen barış eğitimi beş nitelik taşımaktadır: 1) Empati eğitimi, barış eğitimi içinde şiddetin sebeplerini açıklayabilen bir eğittir. 2) Empati eğitimi barış eğitimi dahilinde şiddet içeren her türlü söylem ve davranışa alternatif yollar öğretene bir yaklaşım benimsemektedir. 3) Empati eğitimi, barış eğitimi içinde şiddetin farklı türlerine göre değişebilen bir eğittir. 4) Empati eğitimi barış eğitimi çerçevesinde, bireylerin buldukları kültürel ortamlara göre değişebilen bir eğittir. 5) Empati eğitimi, çatışma kavramının hayatın her alanında karşılaşılan bir olgu olduğunu ifade eden ve çatışma çözümü için etkili becerilerin edinilmesini sağlayan bir eğittir. Feshbach ve Feshbach [16]'e göre barış eğitiminin içinde yer alan empati eğitimi etkililiğini anlamak için öğrencilerin ve bu eğitimi deneyimleyen diğer bireylerin (uzmanların, öğretmenlerin vb.) eğitim sonucunda oluşan düşünce kalıplarını, tutumlarını, inançlarını, değerlerini ve bilgi birikimini incelemek gerekmektedir.

Bu amaçla bu çalışma, Empati Projesinin kapsamında geliştirilen farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitiminin okul yönetiminde yer alan yöneticiler ve öğretmenler tarafından nasıl algılandığını ve ne gibi anlamlar yüklenildiğini anlamayı hedeflemektedir. Okul yönetiminde yer alan yöneticiler ve öğretmenlerin bakış açılarını keşfetmek ve farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimine yaklaşımlarını kavramak araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır. Empati Projesi liselerde özel bir program çerçevesinde üç hafta olarak planlanmıştır. Farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi deneme amaçlı olarak 24 saati içeren bir programda gerçekleştirilmiştir. Bunun ilk on saati teorik olarak yapılırken geri kalan on dört saati uygulamaya yöneliktir.

Araştırmanın yapıldığı okullarda yer alan okul yöneticileri ve öğretmenler tamamen gönüllülük çerçevesinde ve isteğe bağlı olarak katılmışlardır. Empati projesinin içinde yer alan empati eğitimi okul içi farkındalık ve üst biliş çerçevesinde artırarak okul içi mutluluk ve başarı alışkanlıklarını amaçlamaktadır. Bu çerçevede okul içi şiddetin azaldığı ve yüksek öğrenme sorumluluğu üstlenmiş bir okul kültürü ve ekosistemi oluşturulması hedeflenmektedir.

Okul yönetimi, öğretmenler ve öğrenciler de dahil eleştirel ve yenilikçi düşünme becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

Farkındalık ve üst biliş için empati eğitiminin genel içeriği gereği başkalarının durumunu derinlemesine anlama, başkalarını geliştirme ve genel anlamda hizmet ederek bulu-

nan konunun çok daha ötesinde sürdürülebilir bir gelişim ve dönüşüme sebep olmaktadır [17]. Bu teorik ve uygulamalı eğitime katılanlar bilişsel, sosyal ve kültürel anlamda değişim yaşamaktadırlar. Bakış açılarındaki farklılaşma ile birlikte buldukları ortamlarda değişim ve dönüşümü sağlayan farkındalık ve fark oluşturmaktadırlar. Hatta yenilikçilik odaklı gelişimin bile ilk aşaması empati olup, kişilerin ve toplumların ihtiyaçlarını anlamakta büyük rol oynamaktadırlar [18].

Gönüllü olarak katılan kişiler, farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi hakkında beklenen amaçları kazanıp kazanamayacakları konusunda görüşlerini dile getirmeleri beklenmektedir. Özellikle projeye dahil olanların deneyimlerinden yararlanarak empati eğitiminin içeriği, tarzı ve süreci tekrardan değerlendirmek istenmektedir. Ayrıca bu eğitime dahil olanların farkındalık ve üst biliş odaklı empatinin kazanımlarını elde edip etmedikleri de gözden geçirilmek istenmektedir. Empati projesi uzun nefesli bir proje olarak doğru farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile hedeflenenlere ulaşana kadar araştırma yapmaktır. Bunun sonucunda başkalarının durumunu derinlemesine anlama, başkalarını geliştirme ve genel anlamda hizmet ederek bulunan konunun çok daha ötesinde sürdürülebilir bir okul kültürü ve ekosistemi oluşturmaktır. Bu konuda gerek dünyada gerekse Türkiye’de detaylı bir çalışma yapılmamıştır.

Bu araştırma, olumlu okul kültürü ve ekosistemi için empati projesi dahilinde okul yönetimlerinde uygulanabilecek etkin bir farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi okul yöneticileri ve öğretmenleri tarafından geliştirilmek üzere geliştirilmiştir. Lise yönetiminde yer alan okul yöneticilerinin ve öğretmenlerinin görüşleri doğrultusunda, sürdürülebilir bir okul kültürü ve ekosistemi için etkin bir farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi gerçekleştirilmiştir. Bu anlamda okul yöneticilerinin ve öğretmenlerinin karşı karşıya kaldıkları sorun ve gereksinimleri de değerlendirilmektedir. Ayrıca farkındalık ve üst biliş odaklı etkin bir empati eğitimi için paydaşların, okul yönetimi ve öğretmenlerin, etkin hale getirilmesi ve beklenen olumlu ve sürdürülebilir gelişimi sağlamaktır. Bu amaçlar çerçevesinde bu çalışmada okul yönetimi ve öğretmenlerin farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi hakkındaki düşünceleri, duyguları, kazanımları, kullanabilecekleri kazanımları ve önerileri görüşleri detaylı olarak irdelenmiştir.

## ARAŞTIRMANIN AMACI VE YÖNTEMİ

Her ne kadar nitel araştırmalar karşı pek olumlu bir yaklaşım olmasa da [19] nitel araştırmalar ile farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitiminin iyileştirilmesi için daha derinlemesine bilgi edinilmek istenmiştir. Bu araştırma, nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji özelliğini taşımaktadır [20]. Katılımcıların farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimine ilişkin bakış açılarını, deneyimlerini ve bu deneyimleri nasıl anlamlandırdıklarını derinlemesine bütüncül bir şekilde anlayabilmek için fenomenolojik nitel araştırma desenine başvurulmuştur [20].

### Katılımcılar

Empati Projesi liselerde özel bir program çerçevesinde üç hafta olarak planlanmıştır. Farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi deneme amaçlı olarak 24 saati içeren bir programda gerçekleştirilmiştir. Bunun ilk on saati teorik olarak yapılırken geri kalan on dört saati uygulamaya yöneliktir. Araştırmanın yapıldığı okullarda yer alan okul yöneticileri ve öğretmenler tamamen gönüllülük çerçevesinde ve isteğe

bağlı olarak katılmışlardır. Empati projesinin içinde yer alan empati eğitimi okul içi farkındalığı üst biliş çerçevesinde artırarak okul içi mutluluk ve başarı alışkanlıklarını amaçlamaktadır. Bu çerçevede okul içi şiddetin azaldığı ve yüksek öğrenme sorumluluğu üstlenmiş bir okul kültürü ve ekosistemi oluşturulması hedeflenmektedir. Okul yönetimi ve öğretmenler de dahil eleştirel ve yenilikçi düşünme becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

İstanbul’da üç lisede yürütülen bu araştırma, 6 okul yöneticisi ve 38 öğretmenin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. 2015 öğretim yılının ikinci döneminde gönüllü olarak empati projesine katılmak isteyenler yer almıştır. Okul yöneticilerinin tamamı aktif olarak farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimine katılmak isteyen öğretmenler olarak katılımcılar farklı alanlarda görev almaktadır. Bu katılımcılar genel olarak Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik biriminden gelmek ile birlikte, sosyal alanlardaki öğretmenler daha fazla tercih edilmişlerdir. Az da olsa Matematik ve Fen bölümlerinde öğretmen olanlar da bu projeye yer almışlardır. Bu araştırmaya katılanların detayları Tablo 1’de yer almaktadır.

**Tablo 1:** Proje Hakkında Geribildirim Veren Katılımcı Sayıları

	Okul Yöneticisi	Öğretmen	Toplam
Okul 1	2	12	14
Okul 2	2	16	18
Okul 3	2	10	12
Toplam	6	38	44

### Verilerin Toplanması

Bu çalışmada katılımcılardan geribildirim anketleri ile veriler toplanmıştır. Geribildirim anketlerinde beş soru bulunmaktadır. Bu sorular şunlardır:

1. Bu çalışma için genel olarak neler düşünüyorsunuz?
2. Bu çalışma için genel olarak neler hissediyorsunuz?
3. Bu çalışmada genel olarak neler kazandınız?
4. Bu çalışmada kazandıklarınızın hangilerini kullanırsınız?
5. Bu çalışmanın daha iyi olması için ne önerirsiniz?

Yukarıda belirtilen sorular kapsamında katılımcılar farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimine ilişkin görüşlerini sunma imkânı yakalamışlardır.

Araştırma verilerinin toplanma sürecine ilişkin bilgiler Tablo 2’de özetlenmiştir.

**Tablo 2:** Veri Toplama Tarihi ve Süresi

	Tarih	Süresi
Okul 1	11-14 Mayıs	8 saat
Okul 2	18-21 Mayıs	7 saat
Okul 3	25-28 Mayıs	6 saat
Toplam		21 saat

### Verilerin Analizi

Açık uçlu sorular özellikle seçilmiştir. Katılımcıların daha detaylı bir şekilde görüşlerini ve deneyimlerini alabilmek için kullanılan bir yöntemdir [21] Empati eğitimi ve kazanımları konusunda daha detaylı ve derinlemesine bilgi edinmek için kullanılması tercih edilmiştir. Bu teknikten yararlanarak farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitiminin okul yöneti-

minde daha etkili olması için katılımcıların düşünce, duygu, kazanım, kullanabilecekleri kazanım ve önerilerinden hareket edilmiştir. Bu sayede etkin olabilecek empati eğitiminin içeriği, yapısı ve olası sorunlara çözümler üzerinden yola çıkacak bir yöntem olarak seçilmiştir.

Okul yönetiminde yer alan yönetici ve öğretmenlerin sayısına göre açık uçlu sorular her üç ayrı okulda farklı zamanlarda verilmiştir. Farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitiminin üç haftalık uygulamalı çalışmasının tamamlanmasından sonra katılımcıların rahatça ve özgürce beş soruyu içlerinden geldiğince cevaplaması beklenmiştir. İsim istenmediği için katılımcıların sadece olumlu değil olumsuz ve eleştirel de ifade kullanılması talep edilmiştir. Uygulama öncesi ve sonrasında katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilip izin alınmıştır. Toplanan bilginin gizlilik ve etik kurallar çerçevesinde kullanılacağı teyidi verilmiştir. Katılımcılardan gönüllülük esasına uygun olarak katılımları tavsiye edilmiştir. Uygulama sonrasında katılımcılar soruların üzerinden tartışmak üzere bir toplantı salonunda toplanmış ve açık olarak fikirlerini sunup, soru kağıtlarına önemli gördükleri konuları yazmışlardır.

Üç haftalık farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitiminden sonra her okul için bir haftalık yoğun tartışma grupları oluşturulup bilgiler toplanmıştır. Aynı ayrı toplantılar düzenlendikten sonra, bilgiler toplanmış ve tasnif edilmiştir. Farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi Nisan 2015’ de yapılmıştır. Soruların cevaplanma süreci ile 11 Mayıs 2015 de başlayıp 28 Mayıs 2015 de tamamlanmıştır. Toplanan formlar teker teker incelenerek kodlanmış ve veriler bilgisayar ortamına gruplanarak aktarılmıştır.

#### Verilerin Çözülmesi

Beş ayrı sorudan oluşan nitel veriler fenomenolojik analiz yöntemi kullanılarak Nvivo Nitel Veri Analizi programı ile analiz edilmiştir [21]. Veri toplama sürecinin tamamlanmasından hemen sonra veriler programa aktarılmış ve tüm analiz bu yolla gerçekleştirilmiştir.

Tüm veriler cümle cümle okunarak kodlar belirlenmiş, bu kodlardan temalar oluşturulmuş ve temalar güvenilirlik ve geçerlilik komitesince tekrar tekrar değerlendirilmiştir. Düzenlemeler ile son halini alan temalardan modeller oluşturulmuştur. Bu yolla elde edilen verilerde kişi sayısı, o temada görüş belirten kaç kişi olduğunu ifade ederken; referans sıklığı, kaç kez o temaya değinildiğini ifade etmektedir [22].

#### Araştırmanın Etik Yapısı

Empati projesi kapsamında farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitiminin etik yapısı çerçevesinde ele alınan konular şu şekildedir: Araştırmanın tüm adımları ve süreçleri katılımcılara detaylı bir şekilde anlatılmıştır. Veri toplama sürecinde cevaplanması istenen 5 sorunun içeriği detaylı olarak katılımcılara aktarılmıştır. Her katılımcıdan onay alındıktan sonra toplanan veriler kullanılmıştır. Katılımcılara haklarından bahsedildikten sonra onlara uygun olan zaman ve yerlerde toplantılar yapılarak veriler toplanmıştır. Aktarılan veriler hemen incelenerek anlaşılmayan konular tekrardan sorulmuştur. Toplanan bilgiler kimse ile paylaşılmamak kaydı ile sadece empati projesi kapsamında farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi iyileştirmek ve geliştirmek için gerçekleştirilmiştir. Veriler bilgisayara araştırmacı tarafından girildikten sonra, hiç bir isim geçmeden başka bir araştırmacı tarafından kontrolü sağlanmıştır. Verilerin kodlanmasından daha önemlisi NVivo analizinde oluşan temaların kontrolü de diğer bir tecrübeli araştırmacı tarafından teyit edilmiştir.

Temaların seçiminde özellikle katılımcıların bizzat kullandığı kelime ve kelime grupları kullanılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik için bulgular başka üç kişi tarafından kontrol edilmiştir

### ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Empati projesi kapsamında farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile okul yönetiminde yer alan yönetici ve öğretmenlerin geri bildirimlerini beş soru ile cevaplamışlardır. Beş ayrı soruya verilen cevaplar çerçevesinde beş ana tema oluşturulmuştur. Şekil 1’de görüldüğü üzere Düşünceler (soru 1), Duygular (soru 2), Kazanımlar (soru 3), Kullanılacak Kazanımlar (soru 4) ve Öneriler (çalışmaya ilişkin öneriler) olarak belirlenmiştir.

Şekil 1: Empati Eğitimi ile İlgili Ana Temalar



Katılımcıların empati eğitimi ile ilgili olarak ana temalardaki referans sıklığına bakıldığında ise, ‘Çalışma İçin Öneriler’ de %6.25, ‘Düşüncelerde %15.63, ‘Kullanılacak Kazanımlarda %15.63, ‘Kazanımlarda % 26.99 iken ‘Duygular’ ana temasında %35.51 olarak tespit edilmiştir. Farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitiminin en fazla etkisi katılımcıların duygularına olan etkisi olarak netlik kazanmıştır. Bu sonuca göre katılımcılar çalışma ile ilgili geribildirimlerinde en sık duygu ifadeleri kullanmışlardır. Bir diğer anlamda geribildirimlerinde duygusal ifadeler daha çok başvurarak, olumlu ve olumsuz görüşlerini bu şekilde dile getirmişlerdir. Duyguların arkasından en fazla bahsedilen ana konu ise kazanımlar kısmıdır.

Farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi sürecinde kazanımları olduğunu ve bu kazanımların kullanabilecekleri kazanımlar olduğunu belirtmişlerdir. Empati eğitimi ile ilgili genel düşünceler ve öneriler ise daha az ön plana çıkmıştır. Sonuç olarak empati eğitiminde beklenen duygu değişimi ve dönüşümü olduğu ve genelde kazanımlarla sonuçlandığı ortadadır. Değişimin sürekliliğini getirecek olan kazanımların kullanılabilir olması ise bu eğitimin okul yönetimi ve öğretmenlerinin üzerindeki olumlu etkisini ortaya koymaktadır. Okul yönetimi ve öğretmenlerin belirttiği üzere, “okul içi şiddetin azaltılmasına yönelik, önemli metotlara sahip olunması” eğitimin süreç içinde okul yönetimi ve öğretmenler tarafından kullanılacağını ve olumlu anlamda değişime neden olacağını göstermektedir.

Okul yönetimi ve öğretmenlerin farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimini kullanması ile ilgili beş sorunun sorulması sonucu beş ana başlık oluşturulmuştur. Okul yönetimi ve öğretmenlerin empati eğitimi ile ilgili düşünceleri, duyguları, kazanımları, kullanabilecekleri kazanımlar ve önerilerdir. aşağıda sunulmuştur.

#### Okul Yönetimi ve Öğretmenlerin Farkındalık ve Üst Biliş Odaklı Empati Eğitimi ile İlgili Düşünceleri

Okul yönetimi ve öğretmenlerin farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile ilgili olarak düşündükleri Şekil 2’de görüldüğü üzere dört ana başlıkta toplanmaktadır: Çalışmadaki Aksaklıklar, Çalışmanın Özellikleri, Çalışmanın Sunduğu İmkânlar ve Çalışmanın Önemi.



**Şekil 2:** Empati Eğitimi ile İlgili Düşüncelerinin Alt Temaları



Okul yönetimi ve öğretmenlerin farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile ilgili olarak dört alt tema altında düşüncelerini detaylandırmışlardır. Veri analizi sonucunda elde edilen referans sıklıklarına göre katılımcıların empati eğitimi ile ilgili düşünceler kategorisinin alt temalarında elde edilen sonuçlar en az %8,62 ile Çalışmadaki Aksaklıklarda ortaya çıkmıştır. Çalışmanın Öneminde %20,69 iken Çalışmanın Özelliklerinde %27,59, 'Çalışmanın Sunduğu İmkânlarda % 43,10 ile en yüksek yüzde dağılımı görülmüştür. Bu noktada katılımcılar proje hakkındaki düşüncelerini dile getirirken en fazla çalışmanın sunduğu imkânlardan bahsetmişlerdir.

Okul yönetimine ve öğretmenlere destek olmak üzere hazırlanacak olan farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitiminde dikkate alınacak konular Düşünceler ana temasına ait ikincil alt temalarda ortaya konmuştur. Buna göre empati eğitimi ile ilgili olarak Uygulamadaki Sıkıntılar ve Zaman Yetersizliğinden bahsedilirken Çalışmanın Özellikleri için, İyi Planlanmış, Verimli ve Etkili olduğu söylenmiştir. Çalışmanın Sunduğu İmkânlar için ise, Öğrenci-Öğretmen İşbirliği, Gözlem İmkânı ve Uygulama İmkânı olarak belirlenmiştir.

Okul yönetimi ve öğretmenlerin farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi hakkındaki düşüncelerine ait ikincil alt temalardaki referans sıklığı ve yüzdeleri göre, okul yönetimi ve öğretmenler empati eğitiminin en fazla %24,14 ile Verimli ve Etkili olduğunu düşünmektedir. Ayrıca empati eğitiminin % 18,97 Uygulama İmkânı olduğunu, %12,07 Gözlem İmkânı ve % 12,07 Öğretmen Öğrenci İşbirliğini artıracakını dile getirmişlerdir. Katılımcılar bununla birlikte empati eğitiminin %10,34 Problemlere Çözüm Getireceğini, %10,34 Toplumsal Fayda Sağladığını ve %3,45 İyi Planlandığını düşünmektedirler. Öte yandan bu eğitiminde % 3,45 oranında Zaman Yetersizliği ve Uygulamalarda Sıkıntı Yaşadıklarını (% 5,17) belirtmişlerdir. Sonuç olarak, okul yönetimi ve öğretmenler çalışmanın özelliklerinden söz ederken çoğunluğu çalışmanın verimli geçtiğini ve olumlu anlamda toplumsal değişimde etkili olabileceğini dile getirmişlerdir. Aynı zamanda çalışmadaki organizasyonu beğendiklerini ve farklı bir çalışma olduğunu vurgulamışlardır.

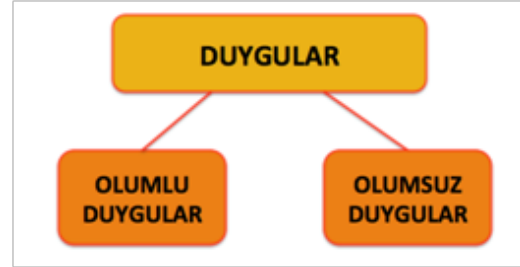
Okul yönetiminde sürdürülebilir başarı ve mutluluk için değer oluşturmak çok önemlidir. Bu anlamda farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi okul yönetimine problemlere çözüm getirmesi ve toplumsal fayda sağlaması anlamında dikkate alınacak fayda sağlayabilir. Düşünsel anlamda okul yönetimine ve öğretmenlere farkındalık oluşturması nedeniyle üst-bilişin artırılmasında fayda sağlayacağı anlaşılmıştır.

#### **Okul Yönetimi ve Öğretmenlerin Farkındalık ve Üst Biliş Odaklı Empati Eğitimi ile İlgili Duyguları**

Okul içinde sürdürülebilir başarı ve mutluluk alışkanlığının oluşturulmasında farkındalık hedeflenmiştir. Özellikle farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile okul kültüründe

ve ekosisteminde bir değişiklik yapılmak istenmiştir. Bu doğrultuda katılımcıların duyguların olumlu anlamda empati eğitimi ile değişip değişmeyeceğine bakılmıştır. Toplanan verilerin analizi sonucunda okul yönetimi ve öğretmenlerin empati eğitimi ile ilgili olarak duyguları Şekil 3'de görüldüğü üzere Olumlu Duygular ve Olumsuz Duygular olmak üzere iki ana başlıkta toplanmaktadır.

**Şekil 3:** Empati Eğitimi ile İlgili Duyguların Alt Temaları



Okul yöneticilerinin ve öğretmenlerinin farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile ilgili olumlu ve olumsuz duyguları incelendiğinde olumlu ve olumsuz görüş bildirenlerin yüzdeleri ve referans sıklıklarına göre katılımcılar empati eğitimi ile ilgili olarak %91,80 ile Olumlu Duygular beslemektedir. Öte yandan % 8,20 ise Olumsuz Duyguları vardır.

Duygular ana temasının ikincil alt temaları detaylı olarak incelendiğinde ise Duygular ana temasına ait ikincil temalar, Olumlu Duygular ile ilgili olarak katılımcılar kendilerini Güçlü, Keyifli, Memnun, Umutlu, Hevesli, Değerli, Şanslı, Mutlu ve Heyecanlı hissetmektedirler. Olumsuz Duygular ile ilgili olarak ise okul yöneticileri ve öğretmenler kendilerini Yorgun ve Kaygılı olarak belirtmişlerdir.

Duygulara ait ikincil alt temaların referans sıklığı incelendiğinde önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Okul yöneticilerinin ve öğretmenlerinin sürdürülebilir başarı ve mutluluk oluşturabilecek önemli değerler elde ettikleri tespit edilmiştir. Buna göre farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile ilgili olarak katılımcılar en fazla referans sıklığı %27,87 ile Mutlu olduklarını belirtmişlerdir. Hemen arkasından %22,95 ile empati eğitiminin Heyecanlandırıldığını ve % 18,03 ile Keyif aldıklarını belirtmişlerdir. Arkasından belirtilen diğer duygular ise referans sıklığına göre memnuniyet (%11,48), şanslı (%3,28), umutlu (%3,28), hevesli (%1,64), güçlü (%1,64) ve değerli (%1,64) hissettiklerini dile getirmişlerdir. Olumsuz duygular alt temasında ise yorgun (%4,92) ve kaygılı (%3,28) hissettiklerini belirtmişlerdir.

Okul yönetiminin ve öğretmenlerinin ihtiyacı olan sürdürülebilir başarı ve mutluluk alışkanlıkları için farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi olumlu duygu oluşumunda etkin olmuştur. Okul kültüründe ve okul ekosisteminde ihtiyaç duyulan farkındalık empati ile artırılarak üst-biliş oluşturabileceği bir kez daha bu çalışmada anlaşılmıştır.

#### **Okul Yönetimi ve Öğretmenlerin Farkındalık ve Üst Biliş Odaklı Empati Eğitimi ile İlgili Kazanımları**

Okul yönetiminin ve öğretmenlerin en önemli ihtiyaçlarından bir tanesi mesleki anlamda sürdürülebilir bir gelişim sağlamaktır. Bu anlamda olumlu bir okul kültürü ve ekosistemi oluşturmak için okul yönetimi ve öğretmenler çok önemli roller üstlenmektedir. Sürdürülebilir başarı ve mutluluk alışkanlığının mümkün olabilmesi için okul

yönetiminde yer alan yönetici ve öğretmenlerin yeni ve değerli kazanımlar elde ederek farkındalıklarının artırılması hedeflenmektedir. Bu anlamda farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile okul yöneticilerinin ve öğretmenlerin kazanımlarının neler olduğu ve ne kadar etkili olduğunun anlaşılması istenmiştir. Toplanan verilerin analizi sonucunda okul yönetimi ve öğretmenlerin empati eğitimi ile ilgili olarak Kazanımları Şekil 4’de verildiği üzere Kişisel Gelişim, Deneyim Edinme ve Beceriler olmak üzere 3 alt başlıkta toplanmıştır.

**Şekil 4:** Empati Eğitimi ile İlgili Kazanımların Alt Temaları



Detaylı olarak incelendiğinde okul yöneticilerinin ve öğretmenlerinin farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile ilgili kazanımlarının referans sıklıkları belirlenmiştir. Empati eğitimi ile ilgili olarak katılımcılar kazanımlarının en fazla Yeni beceriler elde etmekte (% 54,29) olduğunu belirtmişlerdir. İkinci önemli kazanım ise % 37,14 ile yeni deneyimler elde ettikleridir. Kişisel gelişim konusunda ise %8,57’lik bir kazanımları olduklarını dile getirmişlerdir.

Kazanımlar ana temasının ikincil alt temaları detaylı olarak incelendiğinde ise kazanımlar ana temasına ait ikincil temalar, Deneyim Edinme için, Aktif Rol Oynama, Grup Çalışması Tecrübesi, Yeni Etkinlikler Öğrenme ve Mesleği Tanıma olarak şekillenmiştir. Kişisel Gelişim için ise Çevre Edinme (Network) ve Yeni Bakış Açılırları dile getirilmiştir. Beceriler konusunda Çatışma Çözme Becerileri, Farkındalık, Problem Çözme Becerileri, İletişim Becerileri, Empati Becerileri, Önyargılarla Baş etme ve Yaratıcı Düşünme Becerileri olarak belirlenmiştir.

Kazanımlara ait ikincil alt temaların referans sıklığı incelendiğinde ise özellikle farkındalık ve üst biliş anlamında çok önemli kazanımlardır. Okul yöneticilerinin ve öğretmenlerinin sürdürülebilir okul kültüründe ve ekosisteminde başarı ve mutluluk oluşturabilecek önemli kazanımlar elde ettikleri tespit edilmiştir. Buna göre farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile ilgili olarak katılımcılar kazanımlarına ait ikincil temalardaki referans sıklığı en fazla %29,41 ile Yeni Etkinlikler Öğrenmede iken onu %13,73 ile Mesleği Tanıma ikincil teması izlemiştir. Katılımcılar projedeki kazanımlarını değerlendirirken, Çatışma Çözme (%7,84), İletişim (%7,84), Farkındalık (%7,84), Empati (%3,92), Problem Çözme (%1,96), Önyargılarla baş etme (% 1,96) ve Yaratıcı Düşünme (%1,96), becerileri kazandıklarını ifade etmişlerdir. Kişisel gelişim temasında, çalışma sayesinde mesleki alandan pek çok kişiyle tanışıp çevre edindiklerini (%13,79) ve yeni bakış açıları kazandıklarını (%5,88) söylemişlerdir. Aynı zamanda bu proje sayesinde deneyim kazandıklarını, yani bu sayede aktif rol aldıklarını (%1,96), grup çalışması tecrübesi edindiklerini (%1,96), yeni etkinlikler öğrendiklerini (%29,41) ve özellikle öğretmenler mesleklerini daha yakından tanıdıklarını (%13,73) dile getirmişlerdir.

İstenilen tarzda okul kültürü ve ekosistemi oluşturmak için bütünsel anlamda başarı ve mutluluk alışkanlığı kazandırabilecek olan farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğiti-

mi ile okul yönetiminin ve öğretmenlere kazandırılabilceği bu çalışmada anlaşılmıştır.

#### **Okul Yönetimi ve Öğretmenlerin Farkındalık ve Üst Biliş Odaklı Empati Eğitimi ile İlgili Kullanılacak Kazanımları**

Okul kültürü ve ekosistemi açısından en önemli değer sürdürülebilir başarı ve mutluluk alışkanlıklarının kazanılmasıdır. Bu nedenle alınan bir eğitimde en önemlisi değişimi sağlayacak olan davranış ve tutumların değişmesidir. Bu nedenle kazanılmış kazanımlar çok önemli rol oynamaktadır. Okul yönetiminin ve öğretmenlerin en önemli ihtiyaçlarından bir tanesi kazanılmış kazanımları uygulamaya geçirmek ve değişimi mümkün kılmaktır. Bu araştırma da asıl göz önünde bulundurulana en önemli üst biliş becerileri de bu olarak tanımlanmaktadır. Okulda olumlu değişim ve dönüşüm için sürdürülebilir başarı ve mutluluk alışkanlığının mümkün olabilmesi gerekmektedir. Bunun için okul yönetiminde yer alan yönetici ve öğretmenlerin yeni ve değerli kazanımları kullanması hedeflenmektedir. Bu anlamda empati eğitimi ile farkındalıklarının ve üst bilişin artarak tutum ve alışkanlıklara dönüşmesini hedeflenmektedir. Bir diğer anlamda, empati eğitimi ile okul yöneticilerinin ve öğretmenlerin kullanabilecekleri kazanımlarının neler olduğu ve ne kadar etkin olduğunun ortaya çıkarılması istenmiştir. Veriler toplanıp analiz edildiğinde okul yönetimi ve öğretmenlerin empati eğitimi ile ilgili olarak kullanacakları kazanımlarına ait Şekil 5’de yer alan alt temalara ulaşılmıştır. Bu anlamda Kullanılacak Kazanımların başında Materyaller, Etkinlikle ve Eğitim Konuları gelmektedir.

**Şekil 5:** Empati Eğitimi ile İlgili Kullanılacak Kazanımların Alt Temaları



Kullanılacak Kazanımlar daha detaylı olarak incelendiğinde okul kültürünü ve ekosistemi değiştirecek olan farkındalık ve üst bilişin özellikle uygulanabilecek ve kullanılabilir kazanımlarla olması mümkündür. Farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile okul yöneticilerinin ve öğretmenlerin kullanılacak kazanımlarının referans sıklıkları incelendiğinde empati eğitimi ile ilgili olarak katılımcıların projeden kazandıklarını hangilerini kullanacaklarına ait alt temalardaki referans sıklığı en yüksek %69,23 ile Etkinlikler olmuşken onu %23,08 ile Materyaller ve %7,69 ile Eğitim Konuları alt temaları izlemiştir. Böylelikle sonraki durumlarda katılımcılar proje sayesinde öğrendikleri etkinlikleri uygulayacaklarını, materyalleri kullanacaklarını dile getirmiş ve yeni eğitim konuları öğrendiklerini de ayrıca ifade etmişlerdir.

Kullanılacak Kazanımlar ana temasının ikincil alt temaları detaylı olarak incelendiğinde kullanılacak kazanımlar ana temasına ait ikincil temalar, Eğitim Konuları için, Barış Eğitimi ve Çatışma Dönüştürme; Materyaller için Kitapçıklar ve Slayt Çıktıları; Etkinlikler için uygulamaya yönelik çalışmaları tercih etmişlerdir.

Okul kültürü ve ekosistemi değiştirmek üzere Kullanılacak Kazanımlara ait ikincil alt temaların referans sıklığı

incelendiğinde ise önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Bu sonuçlar özellikle farkındalık ve üst biliş anlamında fark oluşturacak kazanımlardır. Katılımcıların projeden kazandıklarının hangilerini kullanacaklarına ait ikincil temalardaki referans sıklığı en fazla %23.64 ile Kitap(çık)larda ortaya çıkmıştır. Ayrıca eğitimde odaklanılan konuların katılımcıları etkilediği ve bunu başkalarıyla paylaşarak değerlendireceklerini söylemişlerdir. Bu bağlamda en çok dile getirilenler Barış Eğitimi (%3.64) ve Çatışma Dönüştürme (%3.84) olmuştur. Sonuç olarak farkındalık ve üst biliş anlamında okul yöneticilerinin ve öğretmenlerinin sürdürülebilir okul kültüründe ve ekosisteminde başarı ve mutluluk oluşturabilecek önemli kullanılabilecek kazanımlar elde ettikleri tespit edilmiştir.

Farkındalığın ve üst bilişin gelişerek sürdürülebilir olması için okul kültürü ve ekosistemi oluşturmak çok önemlidir. Bütünsel anlamda başarı ve mutluluk alışkanlığı kazandırabilecek olan farkındalık ve üst biliş empati eğitimi ile mümkün olduğu bu çalışmada tespit edilmiştir.

### Okul Yönetimi ve Öğretmenlerin Farkındalık ve Üst Biliş Odaklı Empati Eğitimi ile İlgili Önerileri

Sürdürülebilir başarı ve mutluluk alışkanlıklarının kazanılması için içselleştirilmiş bir farkındalık ve üst biliş çalışması gerekmektedir. Bunun için empati projesi kapsamında empati eğitimi düzenlenmiştir. Bu nedenle alınan bu eğitimde en önemlisi değişimi sağlayacak olan davranış ve tutumların iyileştirilmesidir. Okul yöneticileri ve öğretmenlerinden farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile ilgili olarak öneride bulunmaları istenmiştir.

Okulda olumlu değişim ve dönüşüm için sürdürülebilir başarı ve mutluluk alışkanlığının mümkün olabilmesi gerekmektedir. Bunun için okul yönetiminde yer alan yönetici ve öğretmenlerin karar aşamalarında yer almaları daha etkin olduğu düşünülmüştür. Bu anlamda empati eğitimi farkındalıklarının ve üst bilişin artırılması ile ilgili öneride bulunmaları istenmiştir. Öneriler ile ilgili veriler toplanıp analiz edilmiştir. Sonucunda okul yönetimi ve öğretmenlerin farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile ilgili olarak Şekil 6 da yer alan alt temalara ulaşılmıştır. Alt temaları sıralamak gerekirse, okul yöneticileri ve öğretmenler farkındalık ve üst biliş için empati eğitiminin Günlük Yaşam Sorunlarına Değmesi gerektiğini ve Okul Uygulamalarına Uygun Hale Getirilmesini savunmaktadırlar. Ayrıca eğitimin daha etkin olması için Süresinin Uzatılması ve Etkinlik Amaçlarının Netleştirilmesi gerektiğini söylemişlerdir.

Şekil 6: Empati Eğitimi ile İlgili Önerilerin Alt Temaları



Üst biliş ve farkındalığın oluşturulup, okul kültür ve ekosisteminin değiştirilmesi için okul yöneticileri ve öğretmenler proje hakkındaki önerilerinin incelenmiştir. Alt temalardaki referans sıklığı en yüksek %40 ile eğitimin Süresi Uzatılması olmuşken onu %30 ile Okul Uygulamalarına Uygun Hale Getirilmesi izlemiştir. Daha sonra %20 ile Etkinlik Amaçları Netleştirilmesi ve %10 ile Günlük Yaşam Sorunlarına Değ-

mesi alt temaları ön plana çıkmıştır. Bu sonuca göre süre ve okul uygulamalarına uygun hale getirilmesi üst biliş ve farkındalık artmasında etkin olacağı kanısına varılmıştır.

Okul yönetiminde yer alan yöneticiler ve öğretmenlerden alınan öneriler ışığında olumlu ve sürdürülebilir gelişim için yeterli zamanın verilmesi gerekmektedir. Ayrıca gerekli şekilde her okulun ihtiyaçları incelenerek, özel bir uygulamanın yapılması şarttır. Bu çalışmada, farkındalık ve üst bilişin okul ortamında oluşması için bu konuda etkin rol oynayan kişilerin özellikle karar mekanizmalarında yer alması, bir kez daha ortaya çıkmıştır.

## SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırma, Empati Projesinde yer alan katılımcıların, özellikle de okul yöneticileri, öğretmen ve öğrencilerin farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile ilgili olarak görüşlerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın genel amaçları doğrultusunda farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimine katılanların, empati çalışmaları ile ilgili düşünceleri (soru 1), duyguları (soru 2), kazanımları (soru 3), kullanılacak kazanımları (soru 4) ve önerileri sorgulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bilgilere göre katılımcılar empati eğitiminin sunduğu imkanların yanı sıra, bu konun öneminden dolayı projeye katıldıkları belirlenmiştir. Katılımcıların empati eğitiminin uygulamadaki sıkıntılarını dile getirirken, zaman yetersizliği ve iyi planlama ihtiyacından bahsetmektedirler.

Ayrıca farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitiminin verimli ve etkili olabilmesi için öğrenci ve öğretmen işbirliğinin artırılmasının önemi ortaya konmuştur. Bu paralelde gözlem yoluyla bilgi aktarımının daha mümkün olduğu kanısına varılmıştır. Bunun için iyi uygulama ortamlarının artırılmasından söz edilmiştir. Katılımcıların üzerinde durduğu en önemli temel konu etkinlik süreleri ile teorik bilgi ve uygulamalar arasındaki zamanın artırılmasının gerekliliğidir. Empati eğitimleri özellikle barış eğitiminin bir parçası olarak pek çok soruna da çözüm bulduğu ortaya konmuştur. Kabasakal, Sağkal ve Tümküklü [23] tarafından yapılan araştırmada olduğu gibi empati eğitimlerinin bir parçası olan barış eğitimi programları öğrencilerin şiddet eğilimlerini ve sosyal sorun çözme becerileri üzerinde olumlu etkileri olmaktadır. Bu nedenle öğrenci ve öğretmen işbirliğinin empati yoluyla artırılması sağlanarak, karşı karşıya kalınan pek çok okul içi şiddet olayı çözüleceği gibi okul içinde sosyal sorunlara çözüm bulma becerileri de gelişecektir.

Araştırmada farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi alan kişilerin düşüncelerinin yanı sıra duyguları üzerine de çalışmalar yapılmıştır. Katılımcıların empati projesi konusunda neler hissettikleri ile ilgili bilgi toplanmış ve analiz edilmiştir. Elde edilen bilgilere göre katılımcılar proje hakkında yoğun olarak mutluyken çok az da olsa kaygı ve yorgunluk yaşamaktadırlar. Bu tür bir eğitim bireysel anlamda da katılımcıları heyecanlı, keyifli, memnun, şanslı, umutlu, hevesli, güçlü ve değerli hissettirmiştir. Özellikle son zamanlarda ortaya çıkan en önemli ihtiyaç okul ortamında sağlanan mutluluk olarak belirtilmektedir [24]. Bu aynı zamanda empati eğitimi ile artan mutluluğun eğitimde uzun süreli başarı ve huzuru arttırdığını da ortaya koymaktadır. Bu sayede Hyde ve Frias [25] tarafından yapılan çalışmada da ortaya konduğu gibi farkındalık arttıkça okul içinde yer alan kişilerin olumlu anlamda değiştiğini göstermektedir.

Empati projesinin etkilerini anlamak için araştırmanın üçüncü sorusunu oluşturan kazanımlar ile ilgili elde edilen

bilgilerin analizi üç ayrı başlıkta toplanmaktadır: kişisel gelişim, deneyim edinme ve beceri edinme. Özellikle katılımcılar deneyim ederek buldukları ortamda daha aktif rol oynama becerisi sergilendiklerini belirtmektedir. Grup ile birlikte çalışma tecrübesi ve yeni etkinlikleri öğrendikçe kendi mesleklerini daha iyi tanıyarak daha etkin olabileceklerini gördüklerini belirtmişlerdir. Kişisel gelişim açısından çevre edinirken yeni bakış açıları ve yeni beceriler elde ettiklerini dile getirmektedirler. Bunların arasında en önemli konulardan birisi ise yaşamlarının tamamını kapsayacak şekilde çatışma çözme becerileri, problem çözme becerileri, iletişim ve en önemlisi de farkındalık ve üst biliş odaklı empati becerilerini geliştirmeleridir. Asıl önemli olan bir diğer konu ise önyargılarla baş etme becerilerini artırırken yaratıcı düşünme becerilerini de geliştirmeleridir. Jennings [26] tarafından yapılan çalışmalar da kazanımların arttıkça, bireyde farkındalık oluşmaktadır. Bu sayede başarı ve mutluluk getiren alışkanlıklar sağlamaktadır.

Farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile ilgili olarak kazanımların alt temalarının kişisel gelişim ile ilgili olanlara bakıldığında, katılımcılar eğitim sürecinde deneyim edindiklerini belirtmektedirler. Deneyimleri arttıkça buldukları ortamda daha fazla aktif rol oynama becerilerinin geliştiğini de belirtmişlerdir. Bu durumda grup çalışması tecrübesi ve yeni etkinlikler öğrenme imkanlarının da geliştiğini söylemektedirler. Mesleklerini daha iyi tanıma olanakları kişisel gelişimlerini de desteklemektedir. Bu süreçte alanda bulunun meslektaşlarını da tanıyarak çevre edinme imkanı yakalayarak yeni bakış açıları ve becerileri elde etmektedirler. Daha da önemlisi katılımcılar empati eğitimi ile çatışma çözme becerilerinin gelişerek farkındalıklarının arttığını ve problem çözme becerilerinin geliştiğini dile getirmektedirler. Bu sayede empati becerilerini güçlendiren iletişim becerilerinin, önyargılarla baş etme ve yaratıcı düşünme becerilerinin arttığını belirtmişlerdir. Porat, Halperin ve Tamir [27] tarafından yapılan çalışmalarda da empatinin arttığı özellikle de grup çalışmalarında iletişim becerilerinin gelişmesi nedeniyle çatışma çözme becerileri de artmaktadır. Özellikle Teding van Berkhout ve Malouff [28] tarafından yapılan çalışmalar da empati eğitimi alan kişilerin bahsedilen konularda dikkate değer verimlilik gözlemlendiğini ortaya koymaktadır.

Katılımcıların proje hakkındaki kazanımlarının en dikkat çekici tarafı ise üst bilişlerini artıran kısmıdır. Çok daha derinlemesine inildiğinde katılımcıların kişisel anlamda ve meslekleri ile ilgili olarak farkındalık yaşadıkları. Neleri bilip neleri bilmediklerini fark ettiklerini dile getirilmiştir. Daha da önemlisi kişisel anlamda ve mesleki anlamda daha etkin rol oynama kararı aldıklarını belirtmişlerdir. Meslektaşları ile daha iyi iletişim kurarak, problemlere ortak çözüm getirmeden bahsetmektedirler. Ayrıca ihtiyaç duyulan öğrenci öğretmen ilişkisinin kuvvetlendirilmesinin önemini daha iyi anlaşıldığını dile getirilmiştir. Bu çalışmalardaki sonuçlar aynı Jones, Bodie ve Hughes [29] tarafından da desteklenmektedir. Empatinin artması farkındalığı arttırdığı gibi farkındalık arttıkça bireyin empati becerileri de gelişmektedir. Bu sayede daha yetkin bir üst biliş oluşumundan söz etmek mümkün olmaktadır.

Katılımcıların farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi sonrasında özellikle kullanılacak kazanımlar konusundaki fikirleri ise daha çok elde ettikleri materyaller, etkinlikler ve eğitim içerikleri olarak belirlenmiştir. Katılımcılar empati eğitimi projesi sırasında farklı etkinlikleri uygulamalı olarak gözlemledikleri ve katıldıkları için daha kolay bir şekilde kendilerinin kullanabileceklerini

belirtmektedirler. Ayrıca eğitimde odaklanılan konulardan katılımcıların etkilediği ve bunu buldukları okullarda bahsederek kullanımı artıracakları dile getirilmiştir. Losada ve Manolov [30] tarafından da gözlem ve uygulamalı eğitimin kişideki değişim konusundaki vurgu yapılan çalışmayı desteklemektedir.

Katılımcılar farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi sonunda proje hakkındaki önerilerinde projenin süresinin uzatılmasını dile getirmişlerdir. En önemli bir diğer konu ise bu tür eğitimlerin okul uygulamalarına uygun hale getirilmesidir. Daha iyi sonuçlar alabilmek için etkinlik amaçlarının netleştirilmesi ve yaşadıkları günlük yaşam sorunları üzerinden gidilmesini talep etmişlerdir.

Bu görüşlere dayalı olarak farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitiminin etkileri konusunda daha fazla çalışma yapılmasına bir gereksinim olarak ortaya çıkmaktadır. Araştırmada ulaşılan sonuçlara dayalı olarak ise şu önerilerde bulunulabilir:

- Empati konusunda daha fazla farkındalık oluşturulması sağlanabilir. Bu sayede farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitiminin oluşturduğu olumlu etkilerden okul yönetimini haberdar ederek kısa zamanda daha etkin sonuçların alınabileceği konusunda detaylı bilgi verilebilir.
- Farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitiminin okul yönetiminde daha uzun süreli ve daha planlı yapılmasını sağlamak önerilebilir. Bu sayede okul yönetiminde görev alan kişilerin daha derinlemesine konuları inceleyerek, daha iyi çözümler bulmalarına imkan sağlanabilir.
- Farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitiminin daha etkili olmasını sağlayabilecek yeni uygulamalar ve düzenlemeler yapılabilir. Bu sayede hem empati eğitiminin hem de genel anlamda farkındalık ve üst biliş odaklı okul ortamının daha verimli ve etkili olabilmesi sağlanabilir.
- Öğrenci ve öğretmen işbirliğinin artırılması için farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi bir model olarak kullanılabilir. Bu sayede gözlem yoluyla bilgi aktarımı daha kolay hale gelebilir. Bunun için iyi uygulama ortamlarının artırılması tavsiye edilebilir.
- Ayrıca farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi teorik kısmı ile pratik kısmı için karma eğitim gibi farklı bir eğitim yöntemi seçilerek, teorik kısmın en hızlı şekilde verilmesi sağlanabilir. Bu sayede uygulamaya daha fazla zamanın kalması mümkün olabilir.
- Farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi okul içi şiddetin azaltılmasında kullanılabilir. Okul yönetimine karşılaştıkları sorunlara kısa zamanda çözüm getirebilmeleri için empati eğitiminin etkilerinden okul yönetimlerine bildirerek kullanımı arttırılabilir. Bu sayede pek çok öğrencinin okul içi şiddet eğilimleri azaltılabilir. Daha da önemlisi okul içinde ve dışında karşılaşılan sorunlara daha etkin çözümler bulunabilir.
- Okul yönetimi başarıyı artırmak için öğrenci ve öğretmen işbirliğinin farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi yoluyla artırılmasını sağlayabilir. Bu durum sadece karşı karşıya kalınan sorunlara çözüm bulmada etkili olmaz, aynı zamanda yenilikçi konuların da devreye alınması sağlanabilir. Kısa sürede, fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal sorunlara çözüm bulma becerileri de geliştirebilir.
- Okullarda mutluluk ve huzurun artması eğitim ve öğretimi geliştirdiği için okul yönetimi farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile birlikte okulda başarıyı artırabilir. Kaygı ve yorgunluk oluşturmadan kaliteli bir empati eğitiminin müfredata yerleştirilmesi ve/ya okul dışı aktiviteler ile desteklenmesi sağlanabilir. Okul yönetimi okul içinde dinamiği arttırmak ve gelişimi sürdürebilir kılmak için öğretmen, öğrenci ve



yöneticileri farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile daha hevesli, güçlü ve değerli hissettirebilir.

• Empati eğitimi sayesinde üst-biliş anlamında farkındalığın artırılması için okul yönetimi empati eğitimini kullanabilir. Farkındalıkları artırarak okul içinde yer alan tüm bireylerin olumlu anlamda değişimi sağlanabilir.

• Ayrıca farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile okul yönetimi kişisel gelişimi destekleyebilir. Bu sayede katılımcıların deneyimleri artarak yeni beceriler elde edebilirler. Kısa zamanda olumlu bir sonuç için okul yönetimi empati eğitimini devreye alarak bu süreci hızlandırabilir.

• Deneyim edinerek aktif rol oynama becerisinin farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile artması okul yönetimi tarafından değerlendirilebilir. Bu sayede hizmet içi eğitim noktasında empati eğitimi devreye alınabilir. Grup ile birlikte çalışma tecrübesi sayesinde öğretmenlerin mesleklerini daha iyi tanımları ve eksikliklerini fark ederek kendilerini geliştirmeleri sağlanabilir.

• Okul yönetimi bu tür çalışmalarını diğer okullar ile ortak bir proje olarak yapabilir ve katılımcılar yeni etkin bir çevre edinirken, yeni bakış açıları ve yeni beceriler elde edebilirler. Özellikle kişisel ve toplumsal anlamda çatışma ve problem çözme becerileri, iletişim ve en önemlisi de empati becerilerini geliştirmeleri mümkün olabilir. Daha da ötesinde farkındalık ve üst bilişin yüksek olduğu okul kültürü ve ekosistemi kurmak mümkün olabilir.

• Okul yönetimi eğer önyargılarla karşı karşıya kaldığı durumlar olursa, yine farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile bu duruma çözüm getirebilir. Önyargılarla baş etme becerilerini geliştirirken yaratıcı düşünme becerileri de iyileştirilebilir. Özellikle bu konuda uygulamalı olarak deneyim yaşaması bu tür önyargılarla baş etme becerisinin geliştirilmesi mümkün olabilir.

• Farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile katılımcılar okul yönetiminde daha aktif rol oynama becerilerinin gelişebilir. Yeni etkinlikler öğrenme imkanlarının gelişmesi empati eğitimi ile mümkün olabilir. Okul yönetimi özellikle öğretmenlerin mesleklerini daha iyi tanıma olanaklarını sağlayarak kişisel gelişimlerini desteklemek için empati eğitimini seçebilirler.

• Özellikle empati eğitiminin en fazla geliştirdiği becerilerin başında empati, etkin iletişim, farkındalık ve üst biliş olduğundan, okul yönetimi bu konuda öğrencilerine, öğretmenlerine ve yöneticilerine destekleyebilir. Bu sayede verimlilik ve başarı alışkanlıkları elde edilebilir.

• Üst bilişin artırılarak çok daha derinlemesine çalışmaları için empati eğitimi okul yönetimi tarafından kullanılabilir. Kişisel anlamda ve meslekleri ile ilgili üst-biliş anlamında farkındalık artırılabilir. Okul yönetimi nelerin bilinip nelerin bilinmedikleri konusunda farkındalığı hızlandırabilir.

İletişimi güçlendirebilir. İlişkileri sağlamlaştırabilir. Kişisel ve bütünsel gelişimi sürdürebilir kılabilir. Sürdürülebilir okul kültürü ve ekosistemi oluşturabilir.

• Okul yönetimi farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile, karşı karşıya kaldıkları kısa orta ve uzun vadeli sorunlara çözüm bulabilir. Empatinin artması ile farkındalık artar. Farkındalık arttıkça bireyin empati becerileri de gelişmesi mümkün olur. Bu sayede farkındalık ve üst biliş kalıcı olabilir.

• Farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitiminin aksayan ve eksik yönleriyle ilişkili olarak katılımcılar ile işbirliği sağlanarak eğitimin daha etkin hale getirilmesi için önerileri alınabilir.

• Farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi ile okul yönetimi yeni materyaller, yeni müfredat içerikleri ve uygulama

ortamları oluşturabilir. Özellikle uygulamalı bir empati eğitimi ile kişideki değişimin daha etkin olması mümkün olabilir.

• Özellikle farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimini daha sistemli bir süreç içinde gerçekleştirilmesi uygun olabilir. Daha iyi sonuçlar alabilmek için etkinlik amaçlarının netleştirilmesi tavsiye edilebilir. Özellikle bireylerin daha iyi bir şekilde dahil edilebilmeleri için yaşanan günlük sorunlardan yola çıkılabilir.

• Sonuç olarak okul yönetiminin farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimleri yapmak üzere okulun uygun hale getirilmesini sağlaması çok önemlidir. Okul içi çatışma ve sorunları azaltırken başarı, mutluluk ve farkındalığı artırarak daha iyi bir ekosistem empati eğitimi ile mümkün olabilir.

• Farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimini etkinleştirilip yaygınlaştırılması için tüm yönlerinin dikkate alındığı çalıştaylar düzenlenmelidir. Okul yönetiminde yer alan kişiler, öğretmenler, öğretim elemanları ve konusunda uzman kişiler bir araya gelerek çok yönlü, sürdürülebilir ve bilimsel temele dayalı uygulamalı bir eğitim programı geliştirilebilir.

• Farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimini etkinliğini ölçmek için ölçme değerlendirme ekiplerinin oluşturulması sağlanabilir. Bu sayede süreçte iyileşen ve gelişen bir empati eğitimi programı oluşturabilir.

• Farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi içeriği, materyalleri ve uygulamaları konusunda daha geniş çaplı çalışmalar yapılabilir.

• Özellikle farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitiminin bireysel, sosyal, kültürel ve okul iklimi, yönetimi ve ekosistemi konusunda ayrıntılı çalışmalar gerçekleştirilebilir. Nitelik ve etki geliştirme sağlanarak okul yönetimleri için yeni modeller geliştirilebilir.

• Sürdürülebilir gelişime açık bir okul kültürü ve ekosistemi için farkındalık ve üst biliş odaklı empati becerilerine sahip okul yöneticileri ve öğretmenlere ihtiyaç vardır. Bunu sağlamak için karar mekanizmalarında etkin görev alacak okul yöneticileri ve öğretmenlerin farkındalık ve üst biliş odaklı gelişimlerinin sağlanması gerekmektedir. Bu anlamda farkındalık ve üst biliş odaklı empati eğitimi bir alternatif olarak kullanılabilir. Bu sayede bireysel ve toplumsal gelişim çok daha nitelikli ve hızlı olabilir.

## KAYNAKLAR

- [1] Ager, K., Albrecht, N. J., & Cohen, M. (2015). Mindfulness in Schools Research Project: Exploring Students' Perspectives of Mindfulness. *Psychology*, 6, 896-914.
- [2] Reed, G. (2014). The antithetical meaning of the term "empathy" in psychoanalytic discourse. *Empathy*, 1, 7-24.
- [3] Stueber, K. R. (2013). Empathy. In *Encyclopedia of Sciences and Religions* (pp. 723-727). Springer Netherlands.
- [4] Campbell, E. (2013). Research round-up: Mindfulness in schools. *Greater Good*.
- [5] Garrison, D. R., & Akyol, Z. (2015). Toward the development of a metacognition construct for communities of inquiry. *The Internet and Higher Education*, 24, 66-71.
- [6] Vickery, C. E., & Dorjee, D. (2015). Mindfulness Training in Primary Schools Decreases Negative Affect and Increases Meta-Cognition in Children. *Frontiers in Psychology*, 6.
- [7] Fountain, S. (1999). Peace education in UNICEF. (UNICEF Staff Working Papers). NY: UNICEF Education Section Programme Division.
- [8] Harris, I. M. (April, 2002). Peace Education Theory. Annual Meeting of the American Education Research Association, New Orleans, LA.
- [9] Harris, I. (2009). Peace education: Definition, approaches, and future directions. In A. Aharoni (Ed.), *Peace, Literature and Art Vol.1* (pp.77-96). France: EOLSS Publishers.
- [10] Bajah, M. & Chiu, B. (2009). Education for sustainable development as peace education. *Peace and Change*, 34(4), 441-455.
- [11] Synott, J. (2005). Peace education as an educational paradigm: Review of a changing field using an old measure. *Journal of Peace Education*, 2(1), 3-16.
- [12] Mishra, L. (2013). Peace education as a tool for effective conflict management in secondary schools in Odisha. *Sakarya University Journal of Education*, 3/1, 69-76.
- [13] Reardon, B. (1999). Peace education: A review and projection (Peace Education Report No.17). Sweden: School of Education, Department of Educational and Psychological Research.
- [14] Harris, I. M. & Morrison, M. L. (2003). *Peace Education*. (2nd ed.). North Carolina: McFarland & Company, Inc.
- [15] Harris, I. M. (April, 2003). Peace Education Evaluation. Annual Meeting of the American Educational Research Association. Chicago, IL.
- [16] Feshbach, N. D., & Feshbach, S. (1982). Empathy training and the regulation of aggression: Potentialities and limitations. *Academic Psychology Bulletin*.
- [17] Decety, J., & Ickes, W. (2011). *The social neuroscience of empathy*. MIT Press.
- [18] Köppen, E., & Meinel, C. (2015). Empathy via design thinking: Creation of sense and knowledge. In *Design thinking research* (pp. 15-28). Springer International Publishing.
- [19] Uzuner, Y. (2015). A critical examination of my qualitative research efforts in Turkey. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi - Journal of Qualitative Research in Education*, 3(3), 44-54. <http://dx.doi.org/10.14689/issn.21482624.1.3c3s2m> [Online] [www.enadonline.com](http://www.enadonline.com)
- [20] Sart, G. (2015). Fenomenoloji ve Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz. *Nitel Araştırma Yöntem, Teknik, Analiz ve Yaklaşımlar*. (Ed: Fatma Nevra Seggie ve Yasemin Bayyurt). Ankara: Anı Yayıncılık.
- [21] Bryman, A. (2015). *Social research methods*. Oxford university press.
- [22] Gibbs, G. (2002). *Qualitative data analysis: Explorations with NVivo* (Understanding social research). Buckingham: Open University Press.
- [23] Kabasakal, Z. T., Sağkal, A. S., & Türnüklü, A. (2016). Barış Eğitimi Programının Öğrencilerin Şiddet Eğilimleri ve Sosyal Sorun Çözme Becerileri Üzerindeki Etkileri. *EĞİTİM VE BİLİM*, 40(182).
- [24] Telef, B. B., Arslan, G., Mert, A., & Kalafat, S. (2015). The mediation effect of school satisfaction in the relationship between teacher support, positive affect and life satisfaction in adolescents. *Educational Research and Reviews*, 10(12), 1633-1640.
- [25] Hyde, A. M., & Frias, E. L. (2015). Mindfulness Education and an Education in Mindfulness. *Journal for Peace and Justice Studies*, 25(1), 81-104.
- [26] Jennings, P. A. (2016). Mindfulness-Based Programs and the American Public School System: Recommendations for Best Practices to Ensure Secularity. *Mindfulness*, 1-3.
- [27] Porat, R., Halperin, E., & Tamir, M. (2016). What we want is what we get: Group-based emotional preferences and conflict resolution. *Journal of personality and social psychology*, 110(2), 167.
- [28] Teding van Berkhout, E., & Malouff, J. M. (2016). The efficacy of empathy training: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of counseling psychology*, 63(1), 32.
- [29] Jones, S. M., Bodie, G. D., & Hughes, S. D. (2016). The Impact of Mindfulness on Empathy, Active Listening, and Perceived Provisions of Emotional Support. *Communication Research*.
- [30] Losada, J. L., & Manolov, R. (2015). The process of basic training, applied training, maintaining the performance of an observer. *Quality & Quantity*, 49(1), 339-347.