

EMMW

PR-2 - Görev 2-1

Kuramsal Modüller

Göçmen Kadınlar için

Duygu Düzenleme

DİNLEME ve EMPATİ

PUHU Araştırma ve Danışmanlık
Türkiye



1. Başlık ve İlgili Alt Başlıklara Giriş	1
1.1. Arkaplan	2
1.2. Kavramın Tanımı	2
1.3. Kültürel Bakış Açısı	3
1.4. Toplumsal Cinsiyet Bakış Açısı	4
2. Alt Başlık 1: Anlamak için Dinlemek	4
2.1. Arkaplan	4
2.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı	5
2.3. Etkinliğin Kazanımları	5
2.4. Etkinliğin Açıklamaları	6
2.5. Etkinlik Akışı	6
2.6. Kaynakça	7
3. Alt Başlık 2: Empati ve Sempati	8
3.1. Arkaplan	8
3.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı	9
3.3. Etkinliğin Kazanımları	9
3.4. Etkinliğin Açıklamaları	10
3.5. Etkinlik Akışı	10
3.6. Kaynakça	11
4. Alt Başlık 3: Empati Yorgunluğu	12
4.1. Arkaplan	12
4.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı	13
4.3. Etkinliğin Kazanımları	14
4.4. Etkinliğin Açıklamaları	14
4.5. Etkinlik Akışı	15
4.6. Kaynakça	16
5. Alt Başlık 4: Süpervizyon	17
5.1. Arkaplan	17
5.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı	17
5.3 Etkinliğin Kazanımları	18
5.4. Etkinliğin Açıklamaları	18
5.5. Etkinlik Akışı	18
5.6. Kaynakça	20

1. Başlık ve İlgili Alt Başlıklara Giriş

1.1. Arkaplan

EMMW, göç bağlamında duygusal becerileri geliştirmek ve düzenlemek için tasarlanmış bir eğitim planıdır. Kadın göçmenlerin yanı sıra sosyal hizmet uzmanları ve STK'ları da hedeflemektedir. Amacı, kadın göçmenlerin yeni bir ülkeye uyum sağlama ve entegre olma ile ilgili zorlukların üstesinden gelme becerilerini geliştirmek ve nihayetinde psikolojik refahı ve ikamet etmeye başladıkları ülkeye dahil olmayı teşvik etmektir. Eğitim modüllerinin, her bir hedef grubun temel sosyal becerilerini geliştirmesi için gereken farklı ihtiyaç ve yaklaşımlar dikkate alınarak, bu iki hat boyunca tamamlayıcı bir şekilde geliştirilmesi planlanmaktadır.

İlk proje sonucu (PR1) doğrultusunda durum analizini gerçekleştirildikten sonra konsorsiyum, daha ayrıntılı niteliksel sonuçlar elde etmeyi amaçlayan ikinci faaliyete geçmiştir. Bu bağlamda ortaklar, göç alanında hedef kitle ile deneyime sahip uzmanlarla bir dizi grup ve birebir görüşmeler düzenlemiştir. Sonuçların analizine dayanarak, aşağıdaki faktörler göçmen kadınların sosyal entegrasyon sürecindeki engeller olarak belirlenmiştir.

- Dil farklılığı
- Kültürel farklılıklar
- Çifte ayrımcılık
- Çocuklar ve yaşlılar için birincil bakım veren olmak
- İşgücü piyasasına sınırlı erişim ve sadece düşük ücretli sektörler
- Yardımlar ve haklar konusunda bilgi eksikliği (danışmanlık ve destek gruplarının yanı sıra sağlık hizmetleri gibi)
- Psikolojik sorunlar

Sosyal hizmet uzmanlarını göçmen kadınlarla ilişkilerinde desteklemek için 6 konu başlığı belirlenmiştir:

- Dinleme ve Empati
- Sabır
- Duygu düzenleme/Özdenetim
- Duyarlılık
- Yardım istemek
- Olumlu zihinsel tutum

Bu kuramsal modül, dinleme ve empati konularına odaklanacaktır.

1.2. Kavramın Tanımı

Bu modül, dinlemeye yönelik bilişsel ve nitel yaklaşımlara ve dinleme ile ilgili konulara odaklanmaktadır. Bu, dört alt konunun nitel bir metodoloji benimsenirken dil ve iletişim kuramları tarafından desteklendiği anlamına gelir. Alt konuların ve etkinliklerin sırası,

kişiler arası iletişimin sırasını ve iletişim sırasında bildirilen konuları takip ettiği için rastgele değildir.

Dinleme, bütüncül bir bakış açısı benimsenmedikçe tam olarak anlaşılamayacak karmaşık bir süreçtir. Fizyolojik, bilişsel, sosyal ve kültürelidir. İnsanları birbirine bağlayan ilk eylem olduğu için dinlemenin temellerini anlamak önemlidir. Dinleme, birbirimizi anlamamızın anahtarıdır. Ancak bu özellikler tartışma ve iletişim sorunları risklerini de içinde barındırır. Bu nedenle, iletişimsizlikten kaçınmak için dinlemenin hem potansiyeli hem de riskleri ortaya konmalıdır.

Empati, dinlemenin olumlu yönlerini temsil eder. "Bir başkasının duygu, düşünce ve deneyimlerini, bu duygu, düşünce ve deneyimler nesnel olarak açık bir şekilde tam olarak iletilmeden, geçmişte ya da günümüzde anlama, farkında olma, bunlara karşı duyarlı olma ve dolaylı olarak yaşama"¹ eylemi ve kapasitesi olarak empati, daha geniş bir sosyal ve psikolojik süreçler yelpazesini kapsar.

Bir terim olarak "empati" sosyoloji, sosyal psikoloji, felsefe ve bilişsel bilimler gibi birçok disiplin tarafından kavramsallaştırılmıştır. Yaygın kullanımda empati yerine sıklıkla sempati terimi de kullanılmaktadır. Tanımları itibarıyla birbirinden oldukça farklı olan bu iki kavramın birbirinin yerine kullanılması alanda çalışanlar için bir risk faktörü oluşturmaktadır.

Derinlemesine ve sürekli olarak deneyimlendiğinde, özellikle de travma ve acı çekme durumlarında empati, dinleyiciler için riskler barındırır. Bu nedenle, dinlemenin bir risk olarak içerdiği sadece iletişimsizlik değildir. Bir dinleme eyleminde doğru iletişim, tam bir anlayış ve empati söz konusu olduğunda bile, dinleyici için "empati yorgunluğu" olarak tanımlanan bir risk söz konusudur. İster ikincil travmaya maruz kalınsın isterse kişinin kendi yaraları tetiklensin, hem dinleyicinin hem de konuşmacının iyiliği için empati yorgunluğunun anlaşılması gerekir.

Süpervizyon, yansıtılmak ve bazı durumlarda rehberlik edilmek amacıyla başkaları tarafından dinlenme ve gözlemlenme sürecidir. Koçlar ve sosyal hizmet uzmanları gibi dinleme uzmanları söz konusu olduğunda, süpervizyon dinleme döngüsünü tamamlar. Çünkü her dinleme faaliyeti dinleyicide düşünce ve duyguları tetikler ve bu da dinlenme ihtiyacını artırır. Ayrıca süpervizyon, profesyonel dinleme faaliyetlerinde göz önünde bulundurulması gereken etik kurallar açısından da önemlidir.

1.3. Kültürel Bakış Açısı

Dil, her kültürün özünde yer alır. Bu da iletişim ve dinlemenin bu çekirdeği çevrelediği anlamına gelir. Kelimeler, kavramlar ve ifadeler kültür tarafından yüklenen anlamlarla yüklüdür. Topluluğun üyeleri birbirleriyle bu şekilde iletişim kurar. Bir kavram olarak dinleme söz konusu olduğunda, dinlemeye değer verilir verilmeyişi anlamak için

¹ Merriam-Webster. (n.d.). *Empathy definition & meaning*. Merriam-Webster. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/empathy>

kültürel değerler göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca, bir dinleme faaliyetine katılan taraflar arasındaki hiyerarşi, incelenen kültüre özgü olabileceğinden dikkate alınmalıdır.

Dinlemenin pasif bir faaliyet olduğu varsayıldığından, bazı durumlarda ve kültürlerde konuşmaya kıyasla daha az değer verilebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Profesyoneller, dinlemeye konu olan konuların da değerli veya değersiz olabileceğini dikkate almalıdır. Bazı durumlarda ve kültürlerde, sıradan ve olağan konular dinleme faaliyetlerinde "değersiz" olarak görülür. Bazılarında ise toplumun kültürel yapısı dinleme faaliyetini ve dinleyiciyi etkiliyor olabilir. Örneğin, bir çok kültürde ve durumda yetişkinler dinlenmeye değer görülürken, çocuklar görmezden gelir.

Kültürel farklılıklar, dinlemeye verilen önemi ve iletişim tarzlarını önemli ölçüde etkiler. Kolektivist kültürler, konuşmacı odaklı iletişime eğilimli bireyci kültürlerle kıyasla dinlemeye daha fazla öncelik verir. Ayrıca, düşük bağlamlı ve yüksek bağlamlı gibi iletişim tarzları insanların nasıl dinlediğini etkiler. Sözel olmayan ve bağlamsal ipuçlarının önemli bir anlam taşıdığı yüksek bağlamlı kültürlerde, dinleyiciler bu sinyallere çok dikkat etmelidir. Buna karşılık, düşük bağlamlı kültürlerde, dinleyiciler bağlamsal ipuçlarına daha az güvendikleri için açık sözlü iletişim daha yaygındır. Bu farklılıklar, farklı kültürel geçmişlerden gelen bireyler arasında yanlış anlamalara ve hayal kırıklıklarına yol açabilir.

Buna ek olarak, monokronik ve polikronik gibi zamana yönelik kültürel yönelimler dinleme tarzlarını daha da şekillendirir. Amerika Birleşik Devletleri gibi monokronik kültürler, zamanın değerli bir meta olarak algılanması nedeniyle eylem odaklı dinlemeye değer verirken, polikronik kültürler kolektivist yapılarını ve yüksek bağlamlı iletişim tarzlarını yansıtarak insanlara ve içerik odaklı dinleme tarzlarına öncelik verir.

Bir topluluğun üyelerinin belirli kelime ve ifadelerle benzer anlamlar yüklediği varsayılrsa da, psikolojik şemalar bir bireyden diğerine farklılık gösterebilir. Dinleme araştırılırken, aynı topluluğun üyelerinin bile deneyimleri nedeniyle aynı kelime, kavram veya ifadelerle farklı anlamlar yüklediğini varsayabiliriz. Bu bağlamda, profesyoneller kendilerini başkaları tarafından söylenenleri kavramsallaştırmaya çalışan "yabancılar" olarak konumlandırmayı düşünmelidir.

Etkili klinik uygulamaların önemli bir yönü olarak görülen empati, sıklıkla ortak bir insan deneyimini temsil eden, apaçık ve evrensel olarak uygulanabilir bir kavram olarak ele alınmaktadır. Bununla birlikte, empati hem tarihsel hem de kültürel olarak konumlandırılmış bir kavramdır. Empati için herkese uyan tek bir yaklaşım varsaymak doğru değildir (Bleakley, 2014). Empati, başkalarının düşünce ve duygularını kendi kültürel bağlamları içinde anlamak olarak tanımlandığında, kültürleri aşan ortak unsurları akla getirebilir. Burada önemli bir soru ortaya çıkmaktadır: Burada empatiye ilişkin kimin kültürel perspektifi dikkate alınmaktadır ve bunun bir önemi var mıdır? Gerçekten de, özellikle kültürler arasında gezinirken, "empati" anlayışında bir uyum eksikliğini veya uyumsuzluğu ortaya çıkarabileceğinden önemlidir (Eichbaum ve ark., 2022).

Empati kurma becerisi, kültürel ve tarihsel nüanslardan etkilenen bir tartışma olarak görülebileceği gibi, bağlama ve çevreye bağlı bir şey olarak da görülebilir (Bell, 2013). Kuzey Amerika bağlamında doğrudan göz teması kurmak gibi bir kültürdeki tipik davranışlar, başka bir kültürde benzer şekilde değerlendirilmeyebilir; örneğin, Arap ülkelerinde uzun ve doğrudan göz teması kaba olarak algılanabilir.

1.4. Toplumsal Cinsiyet Bakış Açısı

Dinleme faaliyetine katılan taraflar arasında bir hiyerarşi olabileceği fikrinden hareketle, profesyoneller cinsiyet farklılıklarını da dikkate almalıdır. Feminist bir perspektiften bakıldığında, kamusal alan erkeklerin egemenliğindedir ve bu da konuşmanın daha "erkek" bir faaliyet gibi görünmesine neden olmaktadır. Son yıllarda "mansplaining" kelimesi, bir erkeğin bir kadına bir konu hakkında bilgisi olmadığını ve gerçekten dinlemesi gerektiğini varsayarak küçümseyici bir şekilde bir şey açıklamasını tanımlamak için kullanılır olmuştur.² Buna göre dinleme, bir kadın özelliği olarak görülen itaati içeren pasif bir faaliyet olarak görülmektedir. Öte yandan, kadınlara atfedilen özel alan kadınlara konuşma alanı sağlarken, dinleme yine çocuklara atfedilen pasif bir faaliyet olarak görülmektedir.

Cinsiyet ve dinleme üzerine yapılan araştırmalar, geleneksel stereotiplere meydan okuyan incelikli bir tablo ortaya koyuyor. Geçmiş çalışmalar iletişimdeki cinsiyet farklılıklarını genellikle biyolojik faktörlere bağlarken, son araştırmalar toplumsal beklentilerin rolünü vurgulamaktadır. Örneğin, toplumsal normlar erkekleri toplum içinde duygularını açıkça ifade etmekten caydırmakta, bu da dinleme davranışının potansiyel olarak yanlış yorumlanmasına yol açmaktadır. Duygularını bir erkekle paylaşan bir kadın, erkeğin duygusal tepki vermemesini dikkatsizlik olarak algılayabilir ve erkeğin duygularını ifade etmeyerek sosyal normlara bağlı kaldığının farkında olmayabilir. Ayrıca, araştırmalar erkeklerin kadınlardan daha fazla söz kestiği efsanesini çürütmüş ve cinsiyetler arasında benzer söz kesme sıklıkları olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, erkekler, baskınlığa yönelik sosyalleşmiş eğilimler nedeniyle aynı cinsiyetten etkileşimlerde rekabetçi söz kesme davranışı sergileyebilir. Bu dinamikler, dinleme davranışı ve iletişim tarzları üzerindeki bağlamsal etkileri yansıtacak şekilde, cinsiyetler arası karşılaşmalarda değişmektedir.

2. Alt Başlık 1: Anlamak için Dinlemek

2.1. Arkaplan

İLETİŞİM

Bireylerin bir araya gelerek bir grup ve topluluk haline gelebilmeleri için başkalarıyla paylaşımda bulunmaları gerekir. Paylaşım iletişim yoluyla gerçekleşir. İletişimin

² Merriam-Webster. (n.d.-b). *Mansplain definition & meaning*. Merriam-Webster.
<https://www.merriam-webster.com/dictionary/mansplain>

yayınlanmış 126'dan fazla tanımı bulunmaktadır. Ancak, kavramın ortak bir şekilde anlaşılması için bir sözlük tanımının işlevsel olduğu düşünülmektedir. Merriam-Webster iletişimi "ortak bir semboller, işaretler veya davranışlar sistemi aracılığıyla bireyler arasında bilgi alışverişinin yapıldığı bir süreç" olarak tanımlamaktadır.

İletişimde akla gelen ilk yol ve insanı diğer canlılardan ayıran en önemli özellik sözlü dil kullanımımızdır. Araştırmacılar, ilk insanların ilk sözcüklerinin "boing" ya da "gurgle" gibi onomatopoeik olduğunu ve bu sayede çevreleri ve faaliyetleri hakkında etkili bir şekilde iletişim kurabildiklerini düşünmektedir. Bu ilkel iletişim becerisi evrimsel bir avantaj sağlamış ve "Konuşma Çağı" boyunca, yazının kayıt tutma ve karmaşık toplumlar için çok önemli hale geldiği M.Ö. 3500 civarındaki El Yazması Çağı'na kadar bir "Konuşma Kültürü" nün gelişmesine yol açmıştır.

İletişimin beş ana biçimi vardır: kişisel, kişilerarası, grup, kamu ve kitle iletişimi. İçsel iletişim, iç veya dış uyaranlar tarafından tetiklenen kendi kendine konuşma ve yansıtıcı düşünmeyi içerir ve sosyal uyuma yardımcı olmak, benlik kavramını korumak, duyguları işlemek, eylemleri prova etmek ve sosyal etkileşimi kolaylaştırmak gibi temel sosyal işlevlere hizmet eder. Refahı artırabilirken, bozulması ruhsal hastalıklarla bağlantılıdır. Bir düşünceye gülmek gibi spontane olabileceği gibi, öz farkındalık ve kişisel gelişimde önemli bir rol oynayarak iletişim becerilerini artırmak için öz yansıtma yoluyla kasıtlı da olabilir.

Kişilerarası iletişim, ilişkileri şekillendiren, sürdüren ve sona erdiren bireyler arasındaki etkileşimdir. İletişimin en yaygın şeklidir ve kültürlerarası ve örgütsel ortamlar gibi çeşitli bağlamlarda ortaya çıkar. Kişilerarası iletişim, içsel iletişimden farklı olarak yapılandırılmış, hedef odaklı ve sosyal beklentilerden etkilenen bir iletişimdir. Günlük selamlaşma gibi araçsal ihtiyaçları ve benzersiz ilişki dinamiklerini ifade ederek kişisel ihtiyaçları karşılar. Bununla birlikte, genellikle iletişimsizlik ve çatışmalara yol açar, olumlu ilişkileri sürdürmek için çatışma yönetimi ve aktif dinleme gibi beceriler gerektirir

Grup iletişimi, görev odaklı iletişime ve kişiler arası dinamikler ve çatışmalardan kaynaklanan zorluklara odaklanarak, ortak bir hedefe ulaşmak için çabalayan üç veya daha fazla birey arasındaki etkileşimleri içerir. Öte yandan, kamusal iletişim, bir kişinin bir kitleye bilgi aktarmasını gerektirir ve genellikle resmiyet, gönderici odaklılık ve hedef odaklılık ile karakterize edilir. Son olarak, kitle iletişimi, mesajların çeşitli medya kanalları aracılığıyla geniş bir kitleye iletilmesini içerir.

DİNLEME

Konuşarak ve dinleyerek iletişim kurarız. Bu teorik modülün amacı doğrultusunda, konuşmaktan ziyade dinlemeye odaklanılacaktır. Dinleme, bütüncül bir bakış açısı benimsenmedikçe tam olarak anlaşılacak karmaşık bir süreçtir. Fizyolojik, bilişsel, sosyal ve kültürel. İnsanları birbirine bağlayan ilk eylem olduğu için dinlemenin temellerini anlamak önemlidir.

Dinleme süreci, hem sözlü hem de sözsüz mesajları alma, yorumlama, hatırlama, değerlendirme ve yanıtlama gibi çeşitli aşamaları içerir. Dinleme aşamaları süreklidir ve birbiriyle bağlantılıdır; bilişsel, davranışsal ve ilişkisel unsurları kapsar. Alımlama aşamasında, algısal filtreler ve belirginlikten etkilenen işitsel ve görsel kanallar aracılığıyla uyarıları alırız. Yorumlama aşaması görsel ve işitsel bilgilerin birleştirilmesini, şemaların uygulanmasını ve anlamlandırmayı içerir. Anlama ve hatırlama, bilginin uzun süreli belleğe aktarılmasına katkıda buldukları için bu aşamada çok önemlidir. Değerlendirme, mesajın güvenilirliğini, bütünlüğünü ve değerini değerlendirirken ortaya çıkar; önyargılardan kaçınmak ve konuşmacıdan ziyade içeriğe odaklanmak için eleştirel düşünme becerileri gerektirir. Dinleme sırasında yanıt vermek, anladığımızı göstermek ve etkili iletişim akışını sürdürmek için arka kanal sinyalleri ve başka kelimelerle ifade etme gibi sözlü ve sözsüz ipuçlarını kullanmayı içerir...

Dinleme, sürekli seçim, yorumlama, karar verme ve risk ve sonuçların değerlendirilmesini içeren çok yönlü bir süreçtir. Karmaşıklığına rağmen, dinleme genellikle göz ardı edilmiş ve gölgede bırakılmıştır. Psikoloji, tarihsel olarak işitsel olgulara odaklanmış olsa da, başlangıçta dinleme yerine işitmeye öncelik vermiştir. Dinleme üzerine yapılan çağdaş psikolojik araştırmalar, dinleme süreçlerinin tanımlanması ve operasyonel hale getirilmesindeki güçlükler nedeniyle hala zorludur. Bu zorlukları daha iyi anlamak için, dinlemenin kavramsal manzaralarını ve öz farkındalık, duyuşsal algı ve ses ile bağlantısını keşfetmek çok önemlidir.

DİNLEMENİN SONUÇLARI

DİNLEMENİN SONUCU OLARAK ANLAMA

Anlama, Bodie ve arkadaşları (2008) tarafından ilişki kurma ve duygulanımla birlikte tanımlanan üç dinleme sonucundan biridir. Bodie ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan çalışma, iletişim etkileşimlerinde anlayış, olumlu etki ve ilişki kurmaya odaklanarak yetkin dinlemenin sonuçlarını araştırmaktadır. Anlayış gösterme, olumlu etki yaratma ve bağlılığı teşvik etme ile karakterize edilen aktif dinlemenin, tavsiye verme veya basit onaylama ile karşılaştırıldığında daha ödüllendirici etkileşimlere yol açtığını öne sürmektedirler. Hipotezler, ilk etkileşimlerdeki bireylerin daha fazla anlaşıldıklarını hissedeceklerini, daha yüksek iletişim memnuniyeti yaşayacaklarını ve aktif dinleme yaptıklarında etkileşim partnerlerini sosyal olarak daha çekici olarak algılayacaklarını öne sürmekte ve aktif dinleme becerilerinin iletişim sonuçlarını ve ilişki gelişimini artırmadaki önemini vurgulamaktadır.

Başkalarının zihnindeki duygu, düşünce ve bilgileri anlamak için çeşitli yöntemler kullanırız. Birbirimizi gerçekten anlıyor muyuz?

ANLAMAK İÇİN SORULAR SORMAK

Etkili iletişim sırasında dinleme ve soru sorma birbiriyle yakından ilişkilidir. Aktif dinleme yalnızca konuşmacının söylediklerini duymayı değil, aynı zamanda bakış açısını anlamayı ve bu anlayışı uygun sorularla aktarmayı da içerir. Aktif bir şekilde dinlediğimizde,

açıklığa kavuşturulması gereken alanları belirleyebilir, konuşmacının düşünce ve duygularını daha derinlemesine inceleyebilir ve bakış açısını doğru bir şekilde kavradığımızdan emin olabiliriz. İlgili ve anlayışlı sorular sormak yalnızca kapsamlı bilgi toplamamıza yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda konuşmaya olan ilgimizi ve katılımımızı da gösterir.

Bu nedenle, bu teorik modül ve önerilen faaliyet bağlamında, dinleme ve soru sorma arasında bir bağlantı kurmak çok önemlidir. Bu bağlantı çok önemlidir çünkü anlamlı ve üretken iletişim alışverişleri ancak düşünceli ve ilgili sorularla desteklendiğinde gerçekleşebilir. Etkili dinleme, anlayışı netleştirmek ve derinleştirmek için alma, yorumlama ve sorgulama yoluyla aktif katılımı kapsar. Uygun sorular sormak, kapsamlı bilgi toplamak, gizli nüansları ortaya çıkarmak ve konuşmacının bakış açısını doğru bir şekilde kavramak için gereklidir.

ETNOGRAFİK YAKLAŞIM

Dinlemeye yönelik etnografik bir yaklaşım veya koçluk bakış açısını benimsemek bu konuda oldukça faydalı çözümler olabilir. Etnografi, kültürleri üyelerinin bakış açısından tanımlamak ve anlamak için kullanılan bir yöntemdir. Bu yaklaşım, bir kültür içindeki bireylerin hayatı ve çevrelerini nasıl algıladıklarını anlamaya odaklanır. Saha çalışması yoluyla etnografi, bir kültürdeki insanların nasıl gördükleri, duydukları, iletişim kurdukları, düşündükleri ve davrandıklarına dair yapılandırılmış bir araştırmayı içerir ve sadece onları incelemekten ziyade kültürel gruptan öğrenmeye vurgu yapar. Etnografi, çeşitli disiplinlerde kabul görmüş ve önem kazanmıştır. Bize geçici olarak kültürel perspektiflerimizin dışına çıkma ve farklı kültürel geçmişlere sahip diğerlerinin dünyayı nasıl gördüğüne dair içgörü kazanma konusunda eşsiz bir fırsat sunar. Etnografik bir yaklaşım, üzerinde çalışılan insanların bağlamına, kültürüne ve deneyimlerine dalmayı teşvik ederek iletişim kalıplarının ve davranışlarının daha derin ve anlamlı bir şekilde anlaşılmasını kolaylaştırır.

KOÇLUK BAKIŞ AÇISI

Öte yandan, koçluk bakış açısını benimsemek, net iletişimi ve karşılıklı anlayışı kolaylaştırmak için düşünceli sorgulama, aktif dinleme ve yapıcı geri bildirim sağlama yoluyla konuşmaya rehberlik etmeyi içerir. Koçluk, "kişisel ve profesyonel potansiyellerini en üst düzeye çıkarmaları için ilham veren, düşündürücü ve yaratıcı bir süreçte müşterilerle ortaklık kurmak" olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle, bu etkinliğin amacı, her ikisi de katılımı, empatiyi ve konuşmacının bakış açısını kapsamlı bir şekilde anlamayı teşvik ederek etkili dinlemeyi geliştirdiğinden, bu yaklaşımları birleştirmektir.

Nasıl Sorulacağını Öğrenmek

Etnografik Görüşme

Yabancılardan Öğrenmek

Uluslararası Koçluk Federasyonu

Eğitimin temel amacı, nitel araştırma yöntemlerinin ilkeleri ışığında dinleme ve anlamayı derinleştirmektir.

2.2. Etkinliğin Hedef Kitleleri ve Amacı

Etkinliğin hedef grubu, göçmen kadınlarla çalışan tüm profesyonellerdir.

- Çevirmenler
- İnsani yardım çalışanları
- Halk sağlığı uzmanları
- STK çalışanları ve gönüllüler
- Öğretmenler
- Çocuk koruma çalışanları
- Ruh sağlığı çalışanları (psikologlar, psikiyatristler)
- Kamplarda ve barınaklarda çalışanlar
- Koçlar

Faaliyetin amacı, göçmen kadınlarla çalışan sosyal hizmet uzmanları arasında etkili iletişim ve anlayışı geliştirmektir. Aktif dinleme ve düşünceli sorgulama yoluyla katılımı, empatiyi ve müşterilerin bakış açılarının kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını teşvik etmeyi amaçlar. Etkinlik, etnografik ve koçluk yaklaşımlarını birleştirerek, anlamlı ve üretken iletişim alışverişlerini kolaylaştırmayı ve nihayetinde göçmen kadınlara sağlanan hizmetlerin kalitesini artırmayı amaçlamaktadır.

Etkinlik şunları amaçlamaktadır:

- Görece nesnel bir dinleme durumu için dinleyiciyi bir etnograf olarak konumlandırmak
- Dinleyiciyi, dinleme faaliyeti sırasında ortaya çıkan kimliklerin varlığını anlamak için bir koç olarak hazırlamak
- Bir çerçeve sunmak
- Başkalarını dinlemek için bir kılavuz sağlamak

2.3. Etkinliğin Kazanımları

Bu etkinliği tamamlayan bireylerin aşağıdaki kazanımlara sahip olması beklenmektedir.

- Dinleme faaliyetindeki engellerin ve önyargıların farkında olmak
- Mevcut metodolojilerle ilgili sorunları tanımlayabilmek
- Bağlamı değerlendirme sürecine dahil etmek
- Önerilen yöntemi bireylere ve kurumlara göre özelleştirerek daha dinamik bir yaklaşıma sahip olmak

Teorik modülde özetlenen faaliyetin öğrenme çıktıları muhtemelen şunları içerecektir:

1. Gelişmiş Dinleme Becerileri: Katılımcılar aktif dinleme becerilerini geliştireceklerdir
2. Geliştirilmiş Soru Sorma Teknikleri: Katılımcılar, kapsamlı bilgi toplamak, gizli nüansları ortaya çıkarmak ve konuşmacının bakış açısını doğru bir şekilde kavramak için ilgili ve anlayışlı soruları nasıl soracaklarını öğreneceklerdir.
3. Artan Kültürel Farkındalık: Etnografik yaklaşım sayesinde katılımcılar, farklı kültürel geçmişler hakkında içgörü kazanacak ve çeşitli iletişim kalıpları ve davranışları hakkında daha derin bir anlayış geliştireceklerdir.
4. Güçlendirilmiş Koçluk Yetenekleri: Katılımcılar, net iletişimi ve karşılıklı anlayışı kolaylaştırmak için düşünceli sorgulama, aktif dinleme ve yapıcı geri bildirim sağlama yoluyla konuşmalara rehberlik ederek koçluk becerilerini geliştireceklerdir.
5. Gelişmiş İletişim Yetkinliği: Genel olarak bu etkinlik, katılımcılığı, empatiyi ve konuşmacının bakış açısını derinlemesine anlamayı teşvik ederek katılımcıların iletişim yetkinliğini geliştirmeyi ve böylece daha anlamlı ve üretken iletişim alışverişlerine yol açmayı amaçlamaktadır.

2.4. Etkinliğin Açıklamaları

Etkinliğin Adı: Büyük Tur

Operasyonel İhtiyaçlar/Lojistik

- **Çevrimiçi veya Yerinde:** Her ikisi
- **Eğitimci/Kolaylaştırıcı:** Bir eğitmen ve gerekirse bir eş-eğitmen
- **Katılımcı Sayısı:** 15-20

Üç/dört kişilik gruplar (bir görüşmeci, bir görüşülen kişi, bir/iki gözlemci)

- **Malzemeler:**
 - Kağıt ve kalemler
 - Sunum

2.5. Etkinlik Akışı

N.	Etkinlik	Detaylar	Süre
1	Karşılama	EMMW Projesinin Tanıtımı	10 dk.
		Etkinliğin Ana Hatları (Alt Başlık 1)	
		Oturum Sözleşmesi & Onay	
		Katılımcıların tanıtımı	
		Beklentiler	
2	Isınma Etkinliği	<p>Kelimeler farklı bireyler için farklı anlamlarla dolu olabilir. Dinleme pratiğini göz önünde bulundurduğumuzda, aynı sayfada mıyız? www.menti.com prosedürü: Dinlemeyi düşündüğünüzde aklınıza gelen ilk üç şey nedir? Bir uzaylının insanların dünyasını dil aracılığıyla keşfetmesi (Filmler: PK, Arrival, vb.) Varış - İlk İletişim: https://www.youtube.com/watch?v=8Fc-7SuebTQ İnanılmaz! Robotlar Arasında Konuşma https://www.youtube.com/watch?v=Qh2yT-AL1V8</p>	10 dk.
3	Teorik Bölüm 1: Etnografik Araştırmalarda Uyum Süreci (Bkz. Ek 1)	Endişe: (Belirsizlik) Neden beni dinlemek istiyorsun? Dinleyicinin motivasyonu	8 dk.
4		Keşif: Bunu "doğru" yapıyor muyum? "Doğru" cevapları veriyor muyum?	8 dk.
5		İşbirliği: Beni gerçekten anlamanıza yardımcı olmama izin verin	8 dk.

6		Katılım: Birlikte yapalım	8 dk.
7	Teorik Bölüm 2: Soru oluşturma (Bkz. Ek 1)	<ul style="list-style-type: none">● Büyük Tur Soruları● Mini Tur Soruları● Örnek Sorular● Deneyim Soruları● Ana Dil Soruları	15 dk.
8	Kahve Molası		15 dk.
9	Grup Oturumları	<ul style="list-style-type: none">● Beyin fırtınası yapın ve bir tema veya konuya karar verin.● Temayı belirli bir konu veya yöne daraltın.● Seçilen konuyla ilgili bir vaka oluşturun.● Roller atayın: biri görüşülen kişi, diğerleri soru ekibi üyeleri olsun.● Görüşülen kişi vakayla ilgili bir kişilik oluşturur.● Soru ekibi, persona ve vaka hakkında açık uçlu sorular oluşturur.● Soru ekibinden bir görüşmeci seçin.● Görüşme oturumunu gerçekleştirin.● Gözlemciler görüşme dinamikleri hakkında notlar alır.	20 dk.
10	Tartışma	<ul style="list-style-type: none">● Bilgilendirme yapın ve gözlemleri ve içgörülerini tartışın.● Neyin iyi gittiğini ve iyileştirme alanlarını tartışın.● Görüşmecinin varlığı● Görüşülen kişinin varlığı● Gözlemcinin varlığı	15 dk.
11	Etkinliğin Değerlendirmesi	<ul style="list-style-type: none">● Katılımcılardan geri bildirim	10 dk.

2.6. Kaynakça

Spradley, J. P. (2016). *The Ethnographic Interview*. Waveland Press, Inc.

Weiss, R. S. (1995). *Learning from strangers: The art and method of qualitative interview studies*. Free Press.

The gold standard in coaching: ICF - Core Competencies. International Coaching Federation. (2023, January 30). Retrieved February 20, 2023, from <https://coachingfederation.org/credentials-and-standards/core-competencies>

3. Alt Başlık 2: Empati ve Sempati

3.1. Arkaplan

Empati, bilişsel bilim, psikoloji, felsefe ve tıp gibi birçok disiplin tarafından kavramsallaştırılmış dinamik, karmaşık ve çok katmanlı bir kavramdır. Empati çeşitli disiplinler tarafından araştırılmış olsa da, günlük konuşmada empati yerine sempati, şefkat veya acıma gibi farklı terimler kullanılmaktadır. Modülün bu bölümünde, anlam karmaşasını ortadan kaldırmak ve kavramsal netlik oluşturmak amacıyla empati ve sempati kavramları ayrıntılı olarak tanımlanacaktır.

Empati kelimesi Theodor Lipps tarafından Almanca Einfühlung (içine hissetmek) kelimesinden uyarlanmıştır. İngiliz psikolog Titchener einfühlung'u empati olarak çevirmiştir. Sosyal Psikoloji Ansiklopedisi'ne göre, "Empati genellikle "kişinin kendisini diğer kişinin durumunda hayal ederek onun deneyimini anlaması" olarak tanımlanır: Kişi, diğer kişinin deneyimini sanki kendisi tarafından yaşıyormuş gibi, ancak kendisi bunu gerçekten yaşamadan anlar. Benlik ve öteki arasında bir ayrım korunur." Sempati terimi kökünü eski Yunanca sym- (birlikte) ve pathos (duygu/duygu) kelimelerinden alır. Sempati "başkalarının duygularını paylaşmak" olarak tanımlanabilir. Empati ise "başkalarının nasıl hissedebileceğini veya düşünebileceğini" anlayabilmek anlamına gelir ("What's the difference between 'sympathy' and 'empathy'?", 2019,). Özetle, sempati başkalarının duygularını paylaşmakla ilgiliyken, empati anlamakla ilgilidir. Konuya/insanlara empatik bir yaklaşım aşağıdakilerle ilgilidir

- Aktif dinleme
- Bir başkasının bakış açısını anlamak
- Hem duygusal hem de bilişsel empatinin kullanılması
- Kültürel veya koşullu farkındalık
- Çözüm üretebilmek
- Tükenmişlik veya ikincil travmatizasyonun önlenmesi
- Konuya/kişilere karşı sempatik bir yaklaşım:
- Dar bir bakış açısıyla dinlemek
- 'Kendine odaklı' bir bakış açısı kullanmak
- Kültürel veya koşullu farkındalık
- Çözüm üretebilmek
- Tükenmişlik veya ikincil travmatizasyonun önlenmesi

Konuya/kişilere karşı sempatik bir yaklaşım:

- Dar bir bakış açısıyla dinlemek
- 'Kendine odaklı' bir bakış açısı kullanmak
- Başka bir kişi için acıma veya üzüntü hissetmek
- Anlamadan yargıda bulunmak
- İkincil travmatizasyon riski

Covey'e göre beş tür dinleme vardır.

1. Görmezden gelmek: Görmezden gelme olarak adlandırılan bu düzeyde, dinlemeye tamamen katılmayız. Sözel olmayan ipuçlarımız genellikle dikkat eksikliğimize ihanet eder. Örneğin, bakışlarımızı kaçırabilir, başka faaliyetlerle meşgul olabilir ya da konuşmacının iletişimine karşı ilgisizlik gösterebiliriz.
2. Dinliyormuş gibi yapmak ikinci aşamayı oluşturur. Burada, beden dili aracılığıyla katılım taklidi yapabiliriz, ancak zihnimiz başka bir yerde, başka konular veya düşüncelerle meşguldür.
3. Seçici seçmeli dinleme, kısmi katılımı gerektirir; burada seçici olarak dinleriz, ilgimizi çeken yönler odaklanırken diğerlerini göz ardı ederiz. Dikkatli dinleme görüntüsüne rağmen dikkatimiz dağılır, ayrıntıları hatırlamak veya uygun şekilde yanıt vermek zorunda kaldığımızda açığa çıkma riskiyle karşı karşıya kalırız.
4. Dikkatli dinleme, iletilen mesaja gerçek anlamda odaklanmayı ve özümsemeyi içerir. Aktif olarak konuşmacının sözlerine odaklanır, uygun yanıtlar verir ve özenli bir beden dili sergileriz.
5. Empatik dinleme

Empatik dinleme biçimi, aktif dinlemenin pratik yönlerini içerirken, dinleyicinin katılımını daha derin bir seviyeye çıkarır. Empatik dinleme, diğer kişiyi ve duygularını tamamen anlamak için samimi bir arzu gerektirir.

Empatik dinleme, kendi fikirlerimizi ve kişisel deneyimlerimizi ortaya koyma dürtüsünü bir kenara bırakmayı ve kendi hikayelerimizin konuşmacının anlatısını engelleyebileceğini kabul etmeyi içerir (Covey, 2020).

Empatik dinleme, bir kişiyi hem entelektüel hem de duygusal olarak anlamak için aktif dinleme, duyguları yansıtma ve yetenekli sorgulamayı empatinin kişilerarası niteliğiyle harmanlar (Gearhart & Bodie, 2011). Özünde, empatik bir dinleyici olmak, konuşmacı düşüncelerini veya duygularını aktarırken ona karşı kasıtlı bir özen ve ilgi göstermeyi gerektirir. Böyle bir destek sağlamak yalnızca konuşmacının duygularını onaylamakla kalmaz, aynı zamanda daha şefkatli bir şekilde yanıt vermemizi de sağlar.

Empatik dinleme nasıl yapılır?

1. Konuşmalara açık bir zihinle, telefon veya arka plan gürültüsü gibi dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirerek başlayın.
2. Dikkatle dinleme becerinizi engelleyebilecek müdahaleci düşünceleri susturmak için farkındalık pratiği yapın.
3. Endişeleri gidermek veya duyguları ifade etmek için arkadaşlarınızla, ailenizle veya iş arkadaşlarınızla anlamlı konuşmalar yapmak için özel zaman ayırın.
4. Açık diyalog için rahat ve güvenli bir ortam oluşturun.
5. Sadece kulaklarınızla değil, yargılamadan uzak bir şekilde kalbinizle de dinleyin.
6. Konuşmacının cümlelerini kesmekten veya zamanından önce sonlandırmaktan kaçının.
7. Anladığınızı ifade etmek için baş sallama gibi uygun sözsüz işaretleri kullanın.

8. Konuşmacının sohbeti yönetmesine izin verin, duraklamalara veya düşünme anlarına saygı gösterin.
9. Katkıda bulunmak için sıranızı bekleyin ve konuşurken teşvik edici bir ton benimseyin.
10. Anladığınızdan emin olmak için konuşmacının duygularını veya ifadelerini yansıtın.
11. Konuşmacının düşünceleri için destekleyici bir sondaj tahtası olarak hizmet edin.
12. Konuşmacının sesini onaylamak için "uh huh" gibi sözlü onaylar sunun.
13. Duygularını veya bakış açılarını daha derinlemesine incelemek için açık uçlu sorular sorun.
14. Aynı durumda sizin yanıtınız farklı olsa bile, diğer kişinin duygularını onaylayın.
15. Açıkça talep edilmediği sürece istenmeyen tavsiyelerde bulunmaktan kaçının.
16. Şefkatli bir dil ve ifadeler kullanın (örnekler aşağıda verilmiştir).
17. Konuşmacının duygularını dikkate alarak ve bakış açısını anlamaya çalışarak empati kurun.

Mültecilerle çalışırken, çalışanlar olarak onların hikayelerine genellikle duygusal tepkiler veririz. İnsanlar hakkında ne düşündüğümüz, onlara ne kadar yakın hissedip hissetmediğimiz, kişinin neler yaşadığı ve geçmiş deneyimlerimiz duygusal tepkilerimizi şekillendirir. Bu iki terim arasındaki fark, travma geçmişi olan insanlarla çalışırken çok önemli olabilir. Göç bağlamında, tüm sosyal hizmet uzmanları gruplarıyla kendileri arasına nasıl duygusal bir mesafe koyduklarının farkında olmalıdır

3.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı

Etkinliğin hedef grubu, göçmen kadınlarla çalışan tüm profesyonellerdir.

- Çevirmenler
- İnsani yardım çalışanları
- Halk sağlığı uzmanları
- STK çalışanları ve gönüllüler
- Öğretmenler
- Çocuk koruma çalışanları
- Ruh sağlığı çalışanları (psikologlar, psikiyatristler)
- Kamplarda ve barınaklarda çalışanlar

- Koçlar

Etkinlik şunları amaçlamaktadır:

- Bir başkasının durumunu derinlemesine anlamak
- "Bilişsel empati veya empatik doğruluk" geliştirmek ("kişinin nasıl hissettiği de dahil olmak üzere başka bir kişinin zihninin içeriği hakkında daha eksiksiz ve doğru bilgiye sahip olmak").³

3.3. Etkinliğin Kazanımları

Bu etkinliği tamamlayan bireylerin aşağıdaki kazanımlara sahip olması beklenmektedir.

- Çalışanların empati ve sempati kavramları arasında ayırım yapabilmelerini sağlamak.
- Aktif dinleme ve iletişim becerilerini geliştirmek
Farklı durumları deneyimlerken bir başka bakış açısını görebilmek

3.4. Etkinliğin Açıklamaları

Faaliyetin/Uygulamanın/Aracın Adı

Başkasının ayakkabılarıyla bir mil yürüyün: Cümle Kurma

Operasyonel İhtiyaçlar/Lojistik

Faaliyet yerinde tasarlanmış olsa da dijital araçlarla çevrimiçi bir faaliyete dönüştürülebilir.

Etkinliği sürdürmek için bir eğitmen yeterlidir, ancak katılımcı sayısı nedeniyle bir yardımcı eğitmen gerekli olabilir.

Tartışma oturumunu artırmak için en fazla 10 kursiyer uygun olabilir.

Malzemeler:

Empatik ve sempatik dinlemeyi açıklayan sunum slaytları veya bildiriler

Göçmen kadınlarla çalışmaya ilişkin durumları tasvir eden vaka senaryoları veya rol yapma materyalleri

Zamanlayıcı veya kronometre

Her katılımcı için kalem ve kağıt

Beyaz tahta veya sunum tahtası (isteğe bağlı)

3.5. Etkinlik Akışı

N.	Etkinlik	Detaylar	Süre
----	----------	----------	------

³ Hodges, S. D., & Myers, M. W. (2007). Empathy. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of social psychology*. SAGE.

1	Karşılama	EMMW Projesinin Tanıtımı	10 dk.
		Etkinliğin Ana Hatları (Alt Başlık 2)	
		Oturum Sözleşmesi & Onay	
		Katılımcıların tanıtımı	
		Beklentiler	5 dk.
2	Buz Kırma/Isınma Etkinliği	Etkinliğin tanıtımı	3 dk.
		Duyguları "etiketlemek"	10 dk.
3	Teorik Tartışma	Empati ve Sempatik modülünün katılımcılara sunulması.	20 dk.
4	Senaryo Dağılımı	Rol Oynama Senaryolarının Açıklaması	5 dk.
		Hikaye oluşturma zamanı	10 dk.
5	Kahve Molası		15 dk.
6	Rol yapma oyunu	Katılımcılar rollerini yerine getirir	10 dk.
		Senaryolar uygulanırken diğer katılımcılar oturumla ilgili not alır	
7	Geribildirim ve Tartışma	Her senaryonun ardından katılımcılar dinleyicinin yaklaşımını tartışacak ve önerilerde bulunacaktır.	5 dk.
8	Etkinliğin değerlendirilmesi	Kursiyerlerden geri bildirim	10 dk

Etkinlik Akışı:

1.Göçmen kadınların karşılaştığı ortak zorluklara dayalı ayrıntılı vaka senaryoları veya rol yapma materyalleri hazırlayın veya hazırlanmış olanları kullanabilirsiniz (Ek 2).

2.Yüz yüze oturumlar için sandalyelerin daire veya yarım daire şeklinde dizildiği bir oda hazırlayın. Çevrimiçi oturumlar için tüm katılımcıların video konferans platformuna erişimi olduğundan emin olun.

3.Katılımcılara hoş geldiniz deyin ve faaliyetin amaçlarını tanıttın.

4.Göçmen kadınları desteklemedeki önemini vurgulayarak empatik ve sempatik dinleme hakkında kısa bir genel bakış sağlayın.

5.Seçilen vaka senaryolarını veya rol yapma materyallerini katılımcılara sunun. Her bir senaryoyu kısaca açıklayın ve rol oynama için temel zorlukları ve hedefleri vurgulayın.

6. Katılımcıları çiftlere ayırarak deneyim seviyelerinin farklı olmasını sağlayın.

7. Gruplar her bir kişiye belirli bir rol yapma senaryosu atayacaktır. Katılımcılara kimin sosyal hizmet görevlisi rolünü kimin de göçmen kadın rolünü oynayacağını seçmelerini söyleyin. Göçmen kadın senaryoya dayalı bir hikaye oluşturacak, dinleyiciler dinleyecek ve anlatıcı için sorular oluşturacaktır. Çiftler rol yaparken diğer katılımcılar gözlemleyecek ve not alacaktır.

8.Her bir rol oyununun yaklaşık 5 dakika süreceğini ve her bir katılımcının rolünü oynaması için 5 dakika ayrılacağını açıklayın.

9. 5 dakika için bir zamanlayıcı ayarlayın ve rol yapma oturumunu başlatın.

10.Katılımcılar kendilerine verilen rollere kendilerini kaptırmalı, empatik dinleme tekniklerini uygulamaya ve senaryoya uygun şekilde yanıt vermeye odaklanmalıdır.

11.Katılımcıları aktif dinleme becerilerini kullanmaya, göçmen kadının duygularını onaylamaya ve potansiyel çözümleri veya destek seçeneklerini keşfetmeye teşvik edin.

12.Her çift rol oyununu tamamladıktan sonra, yansıtma ve geri bildirim için grubu yeniden toplayın.

13.Katılımcıları gözlemlerini, içgörülerini ve rol yapma sırasında karşılaştıkları zorlukları paylaşmaya davet edin.

14.Katılımcıları empatik dinleme becerilerini uygulamalarında kullanabilecekleri stratejileri paylaşmaya teşvik edin.

15. Etkinlikten elde edilen temel çıkarımları özetleyin ve empatik dinlemede devam eden beceri gelişiminin önemini vurgulayın.

3.5. Kaynakça

Hodges, S. D., & Myers, M. W. (2007). Empathy. In R. F. Baumeister & K. D. Vohns (Eds.), *Encyclopedia of social psychology*. SAGE.

Titchener, E. B. (1973). *Lectures on the experimental psychology of thought processes*. Ayer Company Pub.

What's the difference between 'sympathy' and 'empathy'? (2019, June 19). In *Dictionary by Merriam-Webster: America's most-trusted online dictionary*. <https://www.merriam-webster.com/words-at-play/sympathy-empathy-difference>

4. Alt Başlık 3: Empati Yorgunluğu

4.1. Arkaplan

Empati yorgunluğu, travma literatüründe ikincil travmatizasyonun bir çeşididir. Basit bir şekilde empati yorgunluğu mesleki tükenmişliktir. Kümülatif duygusal ve fiziksel tükenme, tükenmişlik deneyimine neden olabilir. "Empati yorgunluğu, danışanın kronik hastalık, engellilik, travma, keder ve kayıp gibi yaşam öykülerinin danışanın kendi yaralarını sürekli olarak yeniden ziyaret etmesiyle ortaya çıkan duygusal, zihinsel, fiziksel ve mesleki tükenme durumundan kaynaklanır." Psikolog Susan Albers'e göre Empati Yorgunluğunun duygusal ve fiziksel belirtileri şu şekilde ifade edilebilir:

- Kendini diğerlerinden soyutlamak
- Uyuşmuş veya bağlantısız hissetmek
- Etrafınızdaki diğer şeylerle ilgilenmek için enerji eksikliği
- Bunalmış, güçsüz veya umutsuz hissetmek
- Başkalarıyla ilişki kuramamak
- Kızgın, üzgün veya depresif hissetmek
- Başkalarının çektiği acılar hakkında takıntılı düşünceler
- Gergin veya tedirgin hissetmek
- Etrafınızda olup bitenlere karşı suskunluk veya uygun şekilde yanıt verememe hissi
- Kendini suçlama
- Konsantre olamama, üretken olamama veya günlük görevleri tamamlayamama
- Baş Ağrıları
- Mide bulantısı veya mide rahatsızlığı
- Uyuma güçlüğü veya sürekli düşünce yarışları
- Uyuşturucu veya alkol ile kendi kendini tedavi etme
- İlişkilerinizdeki çatışmalar

- İştahınızdaki değişiklikler
- Her zaman yorgun hissetmek
- İşten veya diğer faaliyetlerden kaçınma

Travmatize olmuş kişilerle çalışan ve onların travmatik deneyimlerine maruz kalan profesyoneller empati yorgunluğu açısından en yüksek risk altındadır. Doktorlar, travma çalışanları, ruh sağlığı uzmanları ve göç alanında çalışanlar gibi meslekler empati yorgunluğu riski taşıyan bir gruptur.

Göçmenlerle çalışmak, birçok travmatik anının ve karmaşık yaşam olaylarının etkilerine tanık olmak anlamına gelebilir. Bu durum çaresizlik, öfke, üzüntü, umutsuzluk, suçluluk, kaygı, tükenmişlik gibi birçok duyguyu beraberinde getirmektedir. Göç alanında çalışan uzmanların hem kendilerini hem de danışanlarını korumak ve çalışmalarını sürdürülebilir kılmak için bu duygularla sağlıklı bir şekilde baş edebilmeleri gerekir.

Göçmenlerle çalışırken, onların deneyimlerini ve sorunlarını dinlerken, empati becerilerimizle onların deneyimlerine benzer duygusal tepkiler veriyoruz. Duygusal tepkilerimiz bir yandan diğer insanların yaşadıklarını deneyimlemelerini kolaylaştırırken diğer yandan da çalışanların bu duyguların yükünü hissetmelerine neden oluyor. İnsanları ve hikayelerini dinlerken benzer duygular yaşamak normaldir çünkü duygular akışkandır.

4.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı

Etkinliğin hedef grubu, göçmen kadınlarla çalışan tüm profesyonellerdir.

- Çevirmenler
- İnsani yardım çalışanları
- Halk sağlığı uzmanları
- STK çalışanları ve gönüllüleri
- Öğretmenler
- Çocuk koruma çalışanları
- Ruh sağlığı çalışanları (psikologlar, psikiyatristler)
- Kamplarda ve barınaklarda çalışanlar
- Koçlar

Etkinlik şunları amaçlamaktadır:

- Sahada çalışan uzmanların kendilerini ikincil travmatizasyon ve duygusal yorgunluktan korumalarını sağlamak.

- Göç alanında çalışanların risk durumlarını iyileştirmek.
- Göç alanında çalışan uzmanların psikolojik ilk yardım konusunda farkındalıklarını artırmak.
- Göç alanında çalışanların stresörler ve koruyucu kaynaklar arasında bir denge oluşturmasını sağlamak.
- Alanda çalışan uzmanların sağlıklı baş etme mekanizmaları geliştirmelerini sağlamak.

4.3. Etkinliğin Kazanımları

Bu etkinliği tamamlayan bireylerin aşağıdaki kazanımlara sahip olması beklenmektedir.

- Travma literatüründeki kavramlarla tanışmak ve bilgi sahibi olmak
- Empati ve empati yorgunluğu kavramlarını öğrenerek güçlenmek
- Sahada maruz kılınan stres faktörlerini sıralayabilmek
- Stresle başa çıkma yöntemlerini ve koruyucu kaynakları listeleyebilmek
- Stresörler ve koruyucu kaynaklar arasındaki denge/dengesizliği gözlemleyebilmek
- Sağlıklı ve sağlıksız başa çıkma mekanizmaları hakkında farkındalık geliştirmek
- Duygusal ve zihinsel refahlarını koruyarak faaliyetlerini daha sürdürülebilir hale getirebilmek
- Etkinlik sonunda öğrendiklerini sahada çalışan meslektaşlarına aktarabilmek

4.4. Etkinliğin Açıklamaları

Faaliyetin/Uygulamanın/Aracın Adı:

- Masa Metaforu
- Operasyonel İhtiyaçlar/Lojistik
- Faaliyet yerinde tasarlanmış olsa da dijital araçlarla çevrimiçi faaliyete dönüştürülebilir.
- Etkinliği sürdürmek için bir eğitmen yeterlidir, ancak katılımcı sayısı nedeniyle bir yardımcı eğitmen gerekli olabilir.
- Tartışma oturumunu artırmak için en fazla 10 kursiyer uygun olabilir.

Materyaller: Renkli kağıtlar, boya kalemleri, yapıştırıcı, makas ve kurşun kalemler
Faaliyetin yerinde versiyonu için sunum olanaklarına sahip bir oda yeterlidir.

4.5. Etkinlik Akışı

N.	Etkinlik	Detaylar	Süre
1	Karşılama	EMMW Projesinin Tanıtımı	10 dk.
		Etkinliğin Ana Hatları (Tablo Metaforu)	
		Oturum Sözleşmesi & Onay	
		Katılımcıların tanıtımı	
		Beklentiler	5 dk.
2	Isınma Aktivitesi	Bir masa olsaydınız, malzemeniz, şekliniz ve renginiz ne olurdu?	3 dk.
		Neden? Kendinizi bir masa olarak tanımlayın ve başkalarıyla paylaşın.	10 dk.
3	Kısa Sunum	Eğitmen tarafından empati yorgunluğu hakkında kısa bir sunum yapılacaktır.	15 dk.
		Öğrenme, soru-cevap oturumları ile pekiştirilecektir.	5 dk.
Kahve Molası			10 dk.
4	Masa Metaforu	Tablo Oluşturma (kendinizi bir tablo olarak hayal edin)	5 dk.
		Kursiyerler oluşturdukları tablo şemaları hakkında görüşlerini paylaşacaklar.	5 dk.
		Masaya baskı yapan stres faktörlerinin listelenmesi.	5 dk.
		Kaynakları masanın dik durmasını sağlayan ayakları olarak listelemek.	5 dk.
5	Açık Tartışma	Başa çıkma mekanizmalarınız nelerdir?	10 dk.

		Stres faktörleri ve kaynaklar arasındaki dengeyi korumak için ne yapabilirsiniz?	10 dk.
		Ne tür başa çıkma mekanizmaları kullanıyorsunuz (sağlıklı/sağlıksız)?	10 dk.
8	Etkinliğin Değerlendirilmesi	Kursiyerlerden geri bildirim	5 dk.

Etkinlik Akışı

1. Eğitimci empati yorgunluğu ve ikincil travma ile ilgili kavramlar hakkında kısa bir sunum yapacaktır.
2. Sunumdan sonra katılımcılardan bir "tablo" oluşturmak için masalardan malzeme seçmeleri istenir.
3. Eğitimci katılımcılardan kendilerini bir birey olarak temsil eden bir tablo oluşturmalarını ister. Masanın şekli herhangi bir şekil olabilir: daire, dikdörtgen, kare vb.
4. Kursiyerler tabloları için bir taban oluşturduktan sonra, eğitimci aktivite hakkında başka bir ipucu verecektir.
5. Kursiyerlerden stresörlerini (strese neden olan şey) masanın üstü olarak ve koruyucu kaynaklarını da masanın ayakları olarak çizmeleri istenir.
6. Stresörler masa (kişi) üzerinde baskı yaratabilir ve koruyucu kaynaklar masayı dik tutacaktır.
7. Çizim seanslarının ardından katılımcılar kendi masalarına bakacak, çizimleri teslim edecek ve yorumlarını birbirleriyle paylaşacaklardır.
8. Katılımcılar stresörler ve kaynaklar arasındaki denge/dengesizliği değerlendirecek ve işle ilgili stresten bunaldıklarında kullanmak üzere masa metaforundan bir araç yaratacaklardır.

4.6. Kaynakça

Empathy fatigue: How it takes a toll on you. (2021, August 29). Cleveland Clinic. <https://health.clevelandclinic.org/empathy-fatigue-how-stress-and-trauma-can-take-a-toll-on-you/>

Mültecilerle Çalışmak. (2017). The Association for Solidarity with Asylum Seekers and Migrants.

Stebnicki, M. A. (2007). Empathy fatigue: Healing the mind, body, and spirit of professional counselors. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 10(4), 317-338. <https://doi.org/10.1080/15487760701680570>

5. Alt Başlık 4: Süpervizyon

5.1. Arkaplan

'Süpervizyon'un özü, Latince 'yukarıda' veya 'üzerinde' anlamına gelen 'super' ve 'görmek' veya 'bakmak' anlamına gelen 'videre' kelimelerinin birleşiminden oluşan etimolojisinde yatmaktadır. Buna göre, süpervizyon terimi, özellikle sosyal alanlarda asgari eğitim almış veya yeni mezun çalışanlar için profesyonel bir dinleme ve yansıtma rolünü ifade eder (Bara, 2022). Süpervizyon yalnızca denetleme eylemini değil, aynı zamanda mesleki yolculuklarının karmaşıklıklarında gezinenlere özel anlayış ve rehberliği de kapsar.

Sosyal hizmet uzmanlarının kullandıkları teknikleri koçluk teknikleri olarak kabul ettikleri düşünüldüğünde, koçluk tekniklerinin denetimi, vazgeçilmez bir profesyonel destek sağlayan resmileştirilmiş bir süreç olarak ortaya çıkmaktadır (Burroughs, Allen & Huff, 2017). Bu süreç, koçların sürekli gelişimi için bir katalizör görevi görmekte ve etkileşimli yansıtma, yorumlayıcı değerlendirme ve işbirliğine dayalı uzmanlık alışverişi gibi dinamik unsurlar aracılığıyla koçluk uygulamalarının etkinliğini sağlamaktadır (Bachkirova, Stevens & Willis, 2005).

Bu yaklaşım, yalnızca bireysel koça değil, aynı zamanda koçun kişisel gelişimi ile koçluk çabalarının genel etkinliği arasındaki karmaşık etkileşime de vurgu yapmaktadır.

Koçluk süpervizyonunun işbirliğine dayalı doğasını daha derinlemesine inceleyen Clutterbuck, Whitaker ve Lucas (2016), bunu hem koçlar hem de koç süpervizörleri arasında yansıtıcı uygulamanın gelişimini teşvik eden sinerjik bir süreç olarak tanımlamaktadır. Kapsayıcı hedef, sürekli iyileştirme ve mesleki gelişim, danışanın refahının korunması ve profesyonel kimliğin güçlendirilmesidir. Bu bütüncül yaklaşım, süpervizör ve danışan çalışmalarını çevreleyen birbirine bağlı ağı kabul eder ve bu profesyonel alanda yer alan tüm paydaşlara kalıcı değer katmayı amaçlar. Özünde, süpervizyon kavramı, ister daha geniş kurumsal bağlamda ister özel koçluk alanında olsun, mentorluk, büyüme ve mesleki uygulamada sürekli mükemmellik arayışına yönelik çok yönlü bir taahhüdü temsil eder.

Etkili karar verme, eleştirel düşünmeyi teşvik ederek, öz farkındalığa dayanarak ve etik, değerler, inançlar, deneyimler ve önyargılar gibi kişisel faktörlerin düşünceyi nasıl şekillendirdiğini kabul ederek denetim yoluyla desteklenir. Zor meselelerle karşı karşıya kalındığında, eleştirel düşünme potansiyel zorlukların tespit edilmesinde ve üstesinden gelinmesinde önemli bir rol oynar. Bu araç, Kolb'un (1984) yansıtıcı döngüsünün dört aşaması için, denetim bağlamında ikilemlerin çözümüne rehberlik edecek açıklayıcı sorular sunmaktadır.



33 Monica, Angela & Monica Angela, Bara. (2022). SUPERVISION IN SOCIAL WORK. 21. 5. 10.29302/Pangeea21.10.

34 Megan Burroughs, Kimberly Allen & Nichole Huff (2017) The use of coaching strategies within the field of social work, Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice, 10:1, 4-17, DOI: 10.1080/17521882.2016.1190981

35 What is coaching supervision? - association for coaching. (n.d.). <https://www.associationforcoaching.com/page/WhatisCoachingSupervision>

36 Clutterbuck, D. (2016). *Coaching supervision: A practical guide for supervisees*. Routledge Taylor & Francis Group.

5.2. Etkinliğin Hedef Kitleleri ve Amacı

Etkinliğin hedef grubu, göçmen kadınlarla çalışan tüm profesyonellerdir.

- Çevirmenler
- İnsani yardım çalışanları
- Halk sağlığı uzmanları
- STK çalışanları ve gönüllüler
- Öğretmenler
- Çocuk koruma çalışanları
- Ruh sağlığı çalışanları (psikologlar, psikiyatristler)

- Kamplarda ve barınaklarda çalışanlar
- Koçlar

Etkinlik şunları amaçlamaktadır:

- Süpervizyon kavramı hakkında farkındalık yaratmak
- Hedef grup için yardım ve destek ihtiyacını vurgulamak
- Süpervizyonun bire bir veya grup formatlarını sunmak
- Denetimli destek gruplarını teşvik edin

5.3. Etkinliğin Kazanımları

Bu eğitimi tamamlayan bireylerden aşağıdakiler beklenmektedir

- Süpervizyon önemini anlamak
- Bire bir veya grup süpervizyonu ihtiyacını ayırt edebilmek

5.4. Etkinliğin Açıklamaları

Etkinliğin Adı: Etik İkilem

Operasyonel İhtiyaçlar/Lojistik

- **Çevrimiçi veya Yerde:** Her ikisi
- **Eğitimci/Kolaylaştırıcı:** Bir eğitmen ve gerekirse bir eş-eğitmen
- **Katılımcı Sayısı:** 15-20

Üç/dört kişilik gruplar (bir görüşmeci, bir görüşülen kişi, bir/iki gözlemci)

- **Malzemeler:**
 - Kağıt ve kalemler
 - Sunum

5.5 Etkinlik Akışı

Bu etkinlik aşağıdaki uygulamanın uyarlanmış bir versiyonudur.⁴

<https://adultsdp.researchinpractice.org.uk/media/5847/tool6.pdf>

<https://www.researchinpractice.org.uk/adults/content-pages/podcasts/risks-rights-values-and-ethics/>

⁴37 *Supervisor development programme*. Research in Practice. (n.d.).
<https://adultsdp.researchinpractice.org.uk/>

N.	Etkinlik	Detaylar	Süre
1	Karşılama	<p>EMMW Projesinin Tanıtımı</p> <p>Etkinliğin Ana Hatları (Alt Başlık 4)</p> <p>Oturum Sözleşmesi & Onay</p> <p>Katılımcıların tanıtımı</p> <p>Beklentiler</p>	10 dk.
2	Isınma Etkinliği	<p>Kelimeler farklı bireyler için farklı anlamlarla dolu olabilir.</p> <p>Süpervizyon denince hepimiz aynı şeyi mi anlıyoruz?</p> <p>www.menti.com prosedürü:</p> <p>"Süpervizyon" denildiğinde aklınıza gelen ilk üç şey nedir?</p>	10 dk.
3	1. Aşama: Ne oldu?	<ul style="list-style-type: none"> • 4-5 katılımcı olarak gruplara ayrılır • Her gruptan 1 "sosyal hizmet uzmanı" ve 1 "süpervizör" rolünü canlandırmak üzere birer kişi seçilir. Diğerleri kendilerini bu rollere göre konumlandırır ve kişisel notlarını alır. • Her grup için durumları/vakaları tanımlayın ve gruptaki "sosyal çalışmacıları" özel olarak bilgilendirin. • Sosyal çalışmacı hikayeyi süpervizör ve grubun geri kalanı ile paylaşır 	5 dk.
4	2. Aşama: Deneyim ve Yansıtma	<p>"Süpervizör" "sosyal hizmet uzmanına" aşağıdaki soruları sorar. Grup konuşmayı dinler. Süpervizör doğaçlama yapabilir ve ek sorular sorabilir. Grubun bu ek sorulara dikkat etmesi ve önceden kararlaştırılan rollerine bağlı olarak "süpervizör" olarak ek sorular sorması ya da "sosyal çalışmacı" olarak sorulara yanıt verecek şekilde notlar alması beklenir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bu tür bir durum hakkında hangi inanışlara sahiptiriniz? • Bu durum hangi etik ve değerlerinizle 	35 dk.

		<p>uyumluydu?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bu durum hangi etik ve değerlerinizle çelişiyordu? • Bu durum hayatınızdaki başka hangi deneyimleri hatırlatıyor? • Diğer insanlar hakkında ne hissettiniz? • Bu durumu nasıl etkilediniz? <p>Sonunda grup prosedürü, önceden tanımlanmış ve doğaçlama soruları ve bunların "sosyal hizmet uzmanları" üzerindeki etkilerini tartışır.</p>	
5	Kahve Molası		15 dk.
6	3. Aşama: Analiz ve Planla & Harekete Geç	<p>"Süpervizör" "sosyal hizmet uzmanına" aşağıdaki soruları sorar. Grup konuşmayı dinler. Süpervizör doğaçlama yapabilir ve ek sorular sorabilir. Grubun bu ek sorulara dikkat etmesi ve önceden kararlaştırılan rollerine bağlı olarak "süpervizör" olarak ek sorular sorması ya da "sosyal çalışmacı" olarak sorulara yanıt verecek şekilde notlar alması beklenir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diğer insanlar için durumun nasıl görüldüğünü düşündünüz? • Bu tür bir durum hakkında kanıtlardan ne biliyordunuz? • Başka bir sosyal çalışmacı ne yapabilirdi? • Hangi ek bilgilere ihtiyacınız var? • Başka neleri göz önünde bulundurmalısınız? • Şimdi ne yapıyorsunuz? • Ne tür bir desteğe ihtiyacınız var? <p>Sonunda grup prosedürü, önceden tanımlanmış ve doğaçlama soruları ve bunların "sosyal hizmet uzmanları" üzerindeki etkilerini tartışır.</p>	20 dk.
7	Tartışma	<p>Gruplar bir araya gelir ve prosedürü, önceden tanımlanmış ve doğaçlama soruları ve bunların "sosyal hizmet uzmanları" üzerindeki etkilerini tartışır</p>	20 dk.
8	Etkinliğin Değerlendirilmesi	<p>www.menti.com prosedürü: "Süpervizyon" ile ilişkilendireceğiniz yeni üç şey nedir?</p>	20 dk.

37Supervisor development programme. Research in Practice. (n.d.).
<https://adultsdp.researchinpractice.org.uk/>

5.6. Kaynakça

Clutterbuck, D. (2016). *Coaching supervision: A practical guide for supervisees*. Routledge Taylor & Francis Group.

Megan Burroughs, Kimberly Allen & Nichole Huff (2017) The use of coaching strategies within the field of social work, *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 10:1, 4-17, DOI: 10.1080/17521882.2016.1190981)

Monica, Angela & Monica Angela, Bara. (2022). SUPERVISION IN SOCIAL WORK. 21. 5. 10.29302/Pangeea21.10.

Supervisor development programme: Supervisor development programme. Research in Practice. (n.d.). Retrieved April 29, 2023, from <https://adultsdp.researchinpractice.org.uk/>

What is coaching supervision? - association for coaching. (n.d.).
<https://www.associationforcoaching.com/page/WhatisCoachingSupervision>

6. Ekler

ANNEX 1

Topic: Listening and Empathy
Subtopic: Dinlemek
Activity Name: Grand Tour
Theoretical Part 1: Rapport Process in Ethnographic Research
<p>Bu faaliyetin amaçları çok yönlü olup, etnografik mülakat yapmanın ilk adımlarına odaklanmaktadır. İlk olarak, katılımcılar ilk etnografik mülakatlarını gerçekleştirmeyi ve bu temel araştırma yönteminde pratik deneyim kazanmayı amaçlamaktadır. İkinci olarak, katılımcılar, bilgi verenlerle uyum geliştirmenin incelikli sürecini anlamaya çalışacaklar; bu, bilgi verenleri kültürleri hakkında içgörülerini paylaşmaya teşvik eden uyumlu bir ilişki kurmayı içerir. Son olarak katılımcılar, yalnızca bilgi edinmeyi değil, aynı zamanda sürekli bir yakınlık geliştirmeyi de teşvik eden açıklayıcı sorular sorarak bir muhbirin konuşmasından</p>

değerli örnekler toplama sanatını öğreneceklerdir. Bu hedefler, başarılı etnografik araştırma çabalarında tamamlayıcı rollerinin altını çizerek, yakınlık geliştirme ve bilgi edinmenin birbiriyle bağlantılı doğasını vurgulamaktadır.

Etnografik araştırmada uyum, etnograf ve bilgi veren arasında uyumlu bir bağ anlamına gelir, ancak nitelikleri kültürel olarak nüanslıdır ve toplumlar arasında evrensel standartlardan yoksundur. Başarılı görüşmeler, yerel etkileşim normlarının benimsenmesine bağlıdır; tek tutarlı yön, uyumun zaman içinde gelişen akışkan doğasıdır. Bu sürece yönelik bir model, ilişki sorunlarının ele alınmasında hayati önem taşıyan uyumun güçlü yönlerini veya eksikliklerini tanımaya yardımcı olan bir rehber görevi görür. Daha geniş saha çalışması bağlamı, bilgi verenlerin günlük faaliyetlerinin içgörü sağladığı katılımcı gözlemine içerir ve bu da endişe, keşif, işbirliği ve nihayetinde aktif katılımı işaretlenen bir uyum geliştirme yolculuğuna yol açar.

Endişe aşaması sırasında, bilgi verenleri konuşmaya dahil etmek çok önemlidir. Bilgi verenler konuştuğunda, bu etnografa aktif olarak dinleme, gerçek bir ilgi gösterme ve yargılamadan yanıt verme şansı verir. Bu tür yanıtlar, bilgi sahibinin kaygısını hafifletmede ve bilgi paylaşımı için daha rahat bir ortam yaratmada oldukça etkilidir.

Etnografik görüşmelerin keşif aşamasında, bilgi verenler genellikle "Görüşmecim benden ne söylememi bekliyor?" ve "Görüşmecinin bakış açımı doğru bir şekilde aktaracağına güvenebilir miyim?" gibi sorularla boğuşurlar. Bu aşama dinlemeyi, gözlemlemeyi ve etkileşimin dinamiklerini test etmeyi içerir. Etnografik görüşmelerin doğasını tam olarak anlamak zaman alır. Tekrarlanan açıklamalar yapmak, bilgi verenlerin dillerine ve kültürlerine ilgi göstermek için söylediklerini yeniden ifade etmek ve dilin anlamından ziyade kullanımına odaklanmak gibi stratejiler bu aşamada yakınlığı ve daha derin bir anlayışı teşvik edebilir.

Etnografik görüşmelerin işbirliği aşamasında karşılıklı güven, etnograf ve bilgi sahibi arasında uyumlu bir ilişkinin geliştirilmesinde çok önemli bir rol oynar. Öncelikli amaç, bilgi sahibinin kültürünü kendi dili ve bakış açısıyla ortaya çıkarmaktır. Bu aşama, her iki tarafın da kültürel nüansları ve uygulamaları daha derinlemesine anlamak için birlikte çalıştığı işbirlikçi çabaları içerir. Karşılıklı güven inşa etmek, daha açık ve samimi tartışmalara olanak tanıyarak bilgi sahibinin kültürel geçmişi ve deneyimleri hakkında daha zengin içgörüler elde edilmesini sağlar.

Etnografik görüşmelerin katılım aşamasında, bilgi veren kişi etnografa kendi kültürü hakkında bilgi verme rolünü üstlenir. Bu, bilgi sahibinin kendi kültürel bağlamıyla ilgili bilgi, deneyim ve perspektiflerini paylaşmaya aktif olarak katılmasını içerir. Bilgi sahibi bu şekilde katılarak etnografin kültürel uygulamaları, inançları ve davranışları anlamasına ve yorumlamasına önemli ölçüde katkıda bulunur. Bu aşama, etnografik araştırmanın işbirliğine dayalı doğasını vurgular; her iki taraf da çalışılan kültürün kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlamak için bilgi paylaşım sürecine aktif olarak katılır.

Teorik Kısım 2:

Bu bölümde, görüşmelerde sorular ve cevaplar arasındaki geleneksel ayırım tartışılmakta ve etnografik görüşmenin benzersiz yaklaşımı vurgulanmaktadır. Soruların ve cevapların birbirinden ayrı olduğu geleneksel yöntemlerin aksine, etnografik mülakat bunları insan düşüncesinin birbirine bağlı bileşenleri olarak ele alır. Metin ayrıca kültürel çalışmalarda soruların keşfedilmesi için üç ana yöntemin ana hatlarını çizmektedir:

1. Soruları kaydetmek: Bu, bir kültürün incelenmesi sırasında doğal olarak ortaya çıkan soruların not edilmesini içerir.
2. "Sorular" sormak: Bu yöntem, bilgi verenlere "____ hakkında ilginç bir soru nedir?" veya "Cevabı ____ olan bir soru nedir?" gibi açık uçlu sorular sorarak bakış açılarını ortaya çıkarmayı ve daha fazla soru üretmeyi içerir.
3. Bilgi verenlere kültürel sahneler hakkında sorular sormak: Bu yaklaşım, hapishanede olma deneyimini sormak veya yerel bir barda tipik bir akşamı tarif etmek gibi belirli kültürel ortamları veya senaryoları tanımlamaları için doğrudan bilgi verenlere sormayı içerir. Ayrıca, bu kültürel sahnelerdeki tipik etkileşimleri simüle etmek için birden fazla bilgilendiriciyle rol oynamayı da içerebilir.

Etnografik mülakat, soruları ve cevapları birbirine bağlı unsurlar olarak bütünleştirerek ve bu keşif yöntemlerini kullanarak kültürel anlam sistemleri ve bakış açıları hakkında daha derin bir anlayış kazanmayı amaçlar.

Etnografik mülakat sırasında, kültürel bir bağlam hakkında kapsamlı bilgi toplamak için çeşitli soru türleri kullanılabilir. Bunlar arasında, çalışılan ortam veya durum hakkında geniş bir genel bakış sağlayan Büyük Tur Soruları yer alır. Mini Tur Soruları daha odaklıdır ve kültürel bağlamdaki belirli yönleri veya olayları araştırır. Örnek Sorular, bilgi verenlerden deneyimleriyle ilgili somut örnekler veya durumlar vermelerini ister. Deneyim Soruları, bilgi verenlerin belirli kültürel olgulara ilişkin kişisel içgörülerini ve bakış açılarını yakalamayı amaçlar. Ek olarak, Anadil Soruları, bilgi alışverişinde açıklık ve kültürel nüans sağlayarak bilgi sahibinin anadilinde iletişimi kolaylaştırır. Her bir soru türü, kültürel bir çerçevede anlayış ve anlam katmanlarının ortaya çıkarılmasında benzersiz bir amaca hizmet eder.

Etnografik mülakatta kültürel bir bağlam içinde belirli bir yer, olay, kişiler, faaliyetler veya nesnelere hakkında kapsamlı bir anlayış kazanmak için kullanılan bir yaklaşım olan "Büyük Tur" sırasında farklı türde sorular sorulabilir.

Tipik Büyük Tur Soruları: Bunlar, belirli bir ortamda genellikle neler olduğuna dair genel bir bakış sağlayan genel sorulardır. Örneğin, "Brady's Bar'da tipik bir geceyi tarif edebilir misiniz?"

Spesifik Büyük Tur Soruları: Bu sorular, seçilen yerdeki belirli olayları veya deneyimleri araştırır. Örneğin, "Bana dün işe geldiğiniz andan ayrılana kadar neler yaptığınızı anlatır

mısınız?"

Rehberli Büyük Tur Soruları: Bu sorular, bilgi veren kişiyi çalışılan kültürel ortamla ilgili bir faaliyet veya görev gerçekleştirmeye yönlendirir. Örneğin, "Bir dahaki sefere bir set yaptığınızda ben de gelebilir miyim ve bana ne yaptığınızı açıklayabilir misiniz?"

Görevle İlgili Büyük Tur Soruları: Bu sorular doğrudan kültürel bağlam içindeki görevler veya eylemlerle ilgilidir. Örneğin, "Seattle Şehir Hapishanesinin içinin bir haritasını çizip bana nasıl bir yer olduğunu açıklayabilir misiniz?"

Her bir Büyük Tur sorusu türü, incelenen kültürel ortam, olaylar, insanlar, faaliyetler veya nesnelere hakkında bilgi edinmede belirli bir amaca hizmet eder ve araştırılan kültürel bağlamın bütünsel olarak anlaşılmasına katkıda bulunur.

Mini Tur Soruları, etnografik mülakatlarda kültürel bağlamın belirli yönleri hakkında ayrıntılı bilgi edinmek için kullanılan bir sorgulama türüdür. Mini Tur Soruları, kültürel bir ortamdaki belirli unsurları anlamaya yönelik farklı yaklaşımları kapsar. Tipik Mini Tur Soruları, seçilen bağlamdaki faaliyetlere veya olaylara genel bir bakış sağlar. Spesifik Mini Tur Soruları, belirtilen zaman dilimi veya konum içindeki kesin ayrıntıları veya örnekleri araştırır. Rehberli Mini Tur Soruları, bilgi veren kişiyi incelenen kültürel ortamla ilgili bir dizi faaliyet veya görev boyunca yönlendirir. Görevle ilgili mini tur soruları, kültürel ortamdaki belirli eylemleri veya prosedürleri doğrudan sorgular. Örneğin, bir etnograf "Brady's Bar'da mola verdiğinizde ne yaptığınızı tarif edebilir misiniz?" veya "Bana Seattle Şehir Hapishanesi'ndeki güvenilir tankın bir haritasını çizebilir misiniz?" diye sorabilir. Bu sorular incelikli bilgileri ortaya çıkarmayı ve araştırılan kültürel ortamdaki davranışların veya yapıların karmaşıklığını ortaya koymayı amaçlar.

Örnek Sorular, bilgi verenlerden kültürel bir bağlamdaki deneyimleriyle ilgili belirli örnekler veya durumlar sunmalarını ister. Örneğin, bir etnograf şöyle sorabilir: "Havuz yaparken tutuklandım. Bana bir havuz örneği verebilir misiniz?" Bu soru, bilgi veren kişiyi havuz kavramını açıklayan somut bir örnek paylaşmaya teşvik eder.

Benzer şekilde, **Deneyim Soruları** da bilgi verenlerin kişisel deneyimlerini ve içgörülerini ortaya çıkarmaya odaklanır. Örneğin, "Hapishanede muhtemelen bazı ilginç deneyimleriniz olmuştur; bunlardan herhangi birini hatırlayabiliyor musunuz?" sorusu, bilgi veren kişiyi hapishanede geçirdiği zamanla ilgili kişisel anekdotlar veya hikayeler paylaşmaya davet eder. Bir başka örnek de "Bana rehber yardım operatörü olarak yaşadığınız bazı deneyimleri anlatabilir misiniz?" olabilir. Bu sorular, muhatabın yaşadığı deneyimleri derinlemesine inceleyerek, çalışılan kültürel bağlamdaki bakış açıları, karşılaştıkları zorluklar ve gözlemleri hakkında değerli içgörüler sağlar.

Anadil Soruları, kültürel bir bağlamda dil kullanımını ve ifadelerini anlamak için etnografik görüşmede kullanılan bir sorgulama türüdür. Anadil Soruları, kültürel bir ortamda dil kullanımını ve ifadelerini keşfetmeye yönelik çeşitli yaklaşımları kapsar.

Doğrudan Dil Soruları, bilgi verenlerin kendi ana dillerinde belirli kavramlara veya durumlara nasıl atıfta bulduklarına odaklanır. Örneğin, bir etnograf, "yazım hataları" gibi bilgi veren tarafından kullanılan terminolojiyi anlamak için "Hatalardan nasıl bahsedersiniz?" diye sorabilir.

Varsayımsal-Etkileşim Soruları, kültürel bağlamdaki potansiyel etkileşimler veya konuşmalarla ilgili yanıtları ortaya çıkarmak için varsayımsal senaryolar ortaya koyar. Örneğin, "Sınıfınızın arka tarafında oturuyor olsaydım, çocukların birbirlerine ne tür şeyler söylediklerini duyardım?" sorusu etnografin tipik sınıf konuşmaları hakkında fikir edinmesine yardımcı olur.

Tipik Cümle Soruları, belirli bağlamlarda kullanılan yaygın ifadeleri veya cümleleri ortaya çıkarmayı amaçlar. Örneğin, "Kovayı yapmak ifadesini içeren duyabileceğim bazı cümleler nelerdir?" sorusu, belirli bir ifadenin kültürel çevre içinde günlük dilde nasıl kullanıldığını anlamaya çalışır.

Etnografik sorular, kapsamlı bir anlayış elde etmek için hem kişisel hem de kültürel terimlerle çerçeveselenebilir. Örneğin, kişisel odaklı sorular arasında "Brady's Bar'da geçireceğiniz tipik bir akşamı tarif edebilir misiniz?" sorusu yer alırken, kültürel odaklı sorular arasında "Hapishaneden nasıl bahsedersiniz?" sorusu yer alabilir. Her bir soru türü, incelenen topluluktaki dilsel nüansları ve kültürel ifadeleri ortaya çıkarmada önemli bir rol oynamaktadır.

ANNEX 2

Topic: Listening and Empathy

Subtopic: Empati ve Sempati

Activity Name: Walk a mile in someone else's shoes

Empathic Listening Example Phrases

- Bu bilgiler konusunda bana güvendiğiniz için teşekkür ederim" veya "paylaştığınız için teşekkür ederim."
- "Neler yaşadığınızı anlayabiliyorum."
- "Neden böyle hissediyor olabileceğinizi anlıyorum."
- "Ben de o yollardan geçtim ve şu anda bu durumla uğraştığınız için çok üzgünüm."
- "Kulağa sinir bozucu/zorlayıcı/zor geliyor."

- "Bu şekilde düşünmemiştim bile; bana kendi bakış açınızı anlattığınız için teşekkür ederim."
- "Sizi anlıyorum ve duygularınız kesinlikle geçerli."
- "Bu çok zor olmalı; yardımcı olabileceğim her şekilde sizin için buradayım."
- "Elinden gelenin en iyisini yapıyormuşsun gibi görünüyor."
- "Şu anda her şey bu kadar kötü hissederken bile başını dik tuttuğun için seninle gurur duyuyorum."
- "Eğer bu benim başıma gelseydi, ben de böyle hissederdim."
- "Bu gerçekten duygularını incitmiş olmalı."
- "Bunu ne kadar önemseydiğini görebiliyorum ve yürümediği için üzgünüm."
- "Sık sık yalnızmışsın ve kimse seni anlamıyormuş gibi hissettiğini biliyorum ama umarım senin için burada olduğumu biliyorsundur."
- "Eminim şu anda vazgeçmek daha kolay geliyordur ama devam etmene çok sevindim."

Empatik Soru Örnekleri

- "Bugün (buraya duyguyu girin) gibi görünüyorsunuz. Bunun hakkında konuşmak ister misin?"
- "Aklında konuşmak istediğin bir şey var mı?"
- "Bu olduğunda nasıl hissettin?"
- "Bunu söylediklerinde aklından ne geçti?"
- "Bana bundan biraz daha bahsedebilir misin?"
- "Bu seni şu anda nasıl etkiliyor?"
- "Şu anda size en çok ne yardımcı olabilir?"
- "Size daha fazla destek olmak için ne yapabilirim?"
- "Şu anda bu duruma yardımcı olabilecek herhangi bir şeye ihtiyacınız var mı?"
- "Bir sonraki en iyi adımın ne olduğunu düşünüyorsun?"
- "Bu durumu iyileştirmek için birlikte nasıl çalışabiliriz?"

Senaryo 1: Dil Engeli

Durum: Orta Amerika'dan gelen göçmen bir kadın olan Maria, çocukları için sağlık hizmetlerine erişim konusunda yardım almak üzere bir toplum merkezini ziyaret eder. Ancak, Maria İngilizce'de etkili bir şekilde iletişim kurmakta zorlanmaktadır ve merkezde tercüman bulunmamaktadır. Maria gözle görülür bir şekilde sinirli ve endişeli görünmekte, el kol hareketleri yapmakta ve endişelerini kırık bir İngilizce ile aktarmaya çalışmaktadır.

Amaç: Dil engeline rağmen Maria'nın ihtiyaçlarını anlamak için sözel olmayan ipuçlarını ve aktif dinleme tekniklerini kullanma pratiği yapın. Hayal kırıklığını ve endişesini kabul ederek empati gösterin ve ihtiyaç duyduğu yardımı almasını sağlamak için alternatif iletişim yöntemlerini araştırın.

Senaryo 2: Travma İfşası

Durum: Suriye'den gelen bir mülteci olan Fatima, göçmen kadınlara yönelik bir destek grubuna katılır ve ülkesindeki çatışma ve şiddetten kaçarken yaşadıklarını cesurca anlatır. Güvenlik yolculuğunun üzücü ayrıntılarını paylaşır ve travmatik deneyimlerini anlatırken gözyaşları yüzünden akarak derin duygusal sıkıntılarını ifade eder.

Amaç: Fatima'nın deneyimlerini yargılamadan paylaşması için güvenli bir alan sağlarken empati ve onaylama gösterin. Anlayış ve desteği iletmek için baş sallama, göz temasını sürdürme ve sözlü onaylar sunma gibi aktif dinleme tekniklerini uygulayın. Travma danışmanlığı ve destek hizmetleri için kaynakları ve yönlendirmeleri keşfedin.

Senaryo 3: Kültürel Anlaşmazlık

Durum: Afganistan'dan gelen bir göçmen olan Leila, bir danışmanlık seansı sırasında yeni ülkesinde karşılaştığı kültürel farklılıklarla ilgili hayal kırıklığını ifade eder. Kültürel geçmişiyle çatışan toplumsal beklentiler ve normlar karşısında bunalmış hissetmekte, bu da izolasyon ve yabancılaşma hissine yol açmaktadır.

Amaç: Leila'nın hayal kırıklığı ve izolasyon duygularını kabul ederek kültürel duyarlılık ve empati gösterin. Leila'nın deneyimlerini ve duygularını onaylarken, kültürel ayarlamaların üstesinden gelmenin ve yeni topluluğunda bir aidiyet duygusu bulmanın yollarını keşfedin. Benzer zorluklarla karşılaşan göçmenler için kaynaklar ve destek grupları önerin.

Senaryo 4: Aile Çatışması

Durum: Meksikalı göçmen bir kadın olan Sofia, kültürel uyum ve beklentilerle ilgili olarak ailesi içinde süregelen çatışma hakkında bir sosyal hizmet uzmanına güvenir. Ev sahibi kültüre asimile olma arzusu ile ailesinin geleneksel değerleri ve gelenekleri sürdürme baskısı arasında kaldığını hissetmektedir.

Amaç: Sofia'nın duygularını keşfetmesine ve aile çatışmasına yönelik potansiyel çözümleri belirlemesine yardımcı olmak için empatik dinleme ve yansıtıcı yanıtlar uygulama. Aile içinde açık iletişim ve anlayışı kolaylaştırırken deneyimlerini ve duygularını onaylayın. Gerekirse arabuluculuk hizmetleri veya aile terapisi yönlendirmeleri sunun.

Senaryo 5: Finansal Zorlanma

Durum: Somalili göçmen bir kadın olan Aisha, bir topluluk destek grubu toplantısı sırasında maddi zorluklarla ilgili endişelerini paylaşıyor. Yeni ve yabancı bir ortamda ailesinin geçimini sağlamakta zorlanmakta, istihdam fırsatları, dil engelleri ve sosyal yardım sisteminde gezinme gibi zorluklarla karşılaşmaktadır.

Amaç: Aisha'nın mali sıkıntısını hafifletmek için pratik destek seçeneklerini ve mevcut kaynakları araştırırken empati ve anlayış gösterin. Devlet yardımlarına, iş eğitimi programlarına veya finansal okuryazarlık atölyelerine erişim konusunda yardım teklif edin. Gıda yardımı ve acil mali yardım için onu yerel toplum kaynaklarına bağlayın.

Senaryo 6: Sağlık Hizmetlerine Erişim

Durum: Hindistan'dan gelen göçmen bir kadın olan Nisha, bir sağlık eğitimi çalışmayı sırasında yeni ülkesinde sağlık hizmetlerine erişim konusunda endişelerini dile getiriyor. Kendisi ve ailesi için tıbbi bakım ararken dil engelleri, kültürel farklılıklar ve ayrımcılık korkusuyla ilgili endişelerini paylaşır.

Amaç: Nisha'nın endişelerini gidermek için aktif dinleme ve empati uygulayın ve sağlık kaynaklarına erişimi kolaylaştırmak için bilgi ve destek sağlayın. Çok dilli sağlık hizmeti sağlayıcıları, tercümanlık hizmetleri ve kültürel açıdan yetkin sağlık tesisleri bulma konusunda yardım teklif edin. Sağlık hizmeti ortamlarında eşit muamele sağlamak için onu hasta hakları ve savunuculuk stratejileri konusunda eğitin.



ANNEX 3

Başlık: Dinleme ve Empati	
Alt Başlık: Süpervizyon	
Etkinlik Adı: Etik İkilem	
Anlatı / Hikaye:	
<p>"Bazı kadınlar bekâr, birçoğu erkek eşlerini çatışma bölgelerinde kaybetmiş ve bazıları da ebeveyn. Bir örnekte, Avustralya'ya üç çocuğuyla birlikte gelen ancak dördüncü çocuğunu Kenya'da bırakmak zorunda kalan bir kadınla görüşüm çünkü hamile olduğunu fark etmeden önce başvurusunu tamamlamıştı. Evrakları onaylandıktan sonra çocuğunu doğurdu ve ardından tehlikeli vatanında kalmak ya da bebeği olmadan güvenli bir yere kaçmak gibi acı verici bir kararla karşı karşıya kaldı."⁵</p> <p>Çok az deneyimi olan bir sosyal çalışmacısınız ve iki çocuk ebeveynisiniz. Anlatıdaki kadının danışmanı olarak görevlendirildiniz. Danışanınızla ilk seansı yaptınız ve şimdi de süpervizörünüzle bir seans yapıyorsunuz.</p>	
ROL	<ul style="list-style-type: none">• Süpervizör
	<ul style="list-style-type: none">• Sosyal Çalışan
Aşama 2: Süpervizyonda Deneyim ve Yansıtma	
Sorular ve Notlar	
Bu tür bir durum hakkında hangi inanışlara sahiptiriniz?	

⁵ Sussex Publishers. (n.d.). *The psychological needs of resettled refugee women*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/global-events/201810/the-psychological-needs-resettled-refugee-women>

Bu durum hangi etik ve değerlerinizle uyumluydu?

Bu durum hangi etik ve değerlerinizle çelişiyordu?

Bu durum hayatınızdaki başka hangi deneyimleri hatırlatıyor?

Diğer insanlar hakkında ne hissettiniz?

Bu durumu nasıl etkilediniz?

Ek Sorular ve Yorumlar:

Aşama 3:Süpervizyonda Analiz, Planlama ve Eylem

Diğer insanlar için durumun nasıl görüldüğünü düşündünüz?

Bu tür bir durum hakkında kanıtlardan ne biliyordunuz?

Başka bir sosyal çalışmacı ne yapabilirdi?

Hangi ek bilgilere ihtiyacınız var?

Başka neleri göz önünde bulundurmalısınız?

Şimdi ne yapıyorsunuz?

Ne tür bir desteğe ihtiyacınız var?

Ek Sorular & Yorumlar: