



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİ DOKTORA PROGRAMI  
**DOKTORA TEZİ**

**TUTUK EVLERİNDE POZİTİF PSİKOLOJİ  
UYGULAMALARININ EMPATİ, MERHAMET VE ÖZ  
DUYARLILIK DÜZEYİNDEKİ ETKİLERİ**

**Görkem ALTINTAŞ**

**Tez Danışmanı**  
**Prof. Dr. Sultan TARLACI**

**İSTANBUL-2025**

T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİ DOKTORA PROGRAMI

DOKTORA TEZİ

**TUTUK EVLERİNDE POZİTİF PSİKOLOJİ  
UYGULAMALARININ EMPATİ, MERHAMET VE ÖZ  
DUYARLILIK DÜZEYİNDEKİ ETKİLERİ**

Görkem ALTINTAŞ

Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Sultan TARLACI

İSTANBUL-2025

## YEMİN METNİ

Doktora Tezi olarak sunduğum “*Tutuk evlerinde pozitif psikoloji uygulamalarının empati, merhamet ve öz duyarlılık düzeyindeki etkileri*” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

23/05/2025

Görkem ALTINTAŞ

İmza

## TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasında Tutuk evlerinde pozitif psikoloji uygulamalarının empati, merhamet ve öz duyarlılık düzeyindeki etkileri değerlendirilmek istenmiştir.

Öncelikle tez konusunu seçerken isteklerimi göz önünde bulundurup, tez sürecimin her aşamasında yanımda olan ve desteklerini esirgemeyen, fikirleri ile gelişimime sonsuz katkılar sağlayan saygıdeğer tez danışmanım Prof. Dr. Sultan TARLACI'ya teşekkürlerimi sunarım.

Doktora eğitimim sürecinde bilgilerinden yararlandığım ve bana farklı bakış açıları kazandıran değerli hocalarım Sayın Prof. Dr. Gökben HIZLI SAYAR ve Sayın Prof. Dr. Hıdır İlyas GÖZ'e teşekkürlerimi sunarım.

Adalet Bakanlığı'ndan gerekli izinlerin alınması aşamasında verdiği destekler için Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Psiko-Sosyal Hizmetler Bürosunda görev yapmakta olan Sayın Sosyal Hizmet Uzmanı Nesrin SAPAN ve Sayın Sosyal Hizmet Uzmanı Sabri HATİPOĞLU'na teşekkürlerimi sunarım.

Cezaevindeki uygulamamı yürütmem için sundukları kolaylıklar ve gösterdikleri iş birliği, araştırmamın sağlıklı bir şekilde ilerlemesine büyük katkı sağlayan Maltepe 2 No'lu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu Müdürü Sayın Hüseyin BARDAK ve değerli meslektaşım Sayın Burçin NADAS'a teşekkürlerimi sunarım.

Maddi ve manevi her türlü desteğini benden esirgemeyen, yaşamım boyunca varlıklarına şükrettiğim, çocukları olduğum için kendimi hep şanslı hissettiğim canım annem Gülsüm ALTINTAŞ ve canım babam Yusuf ALTINTAŞ'a şükranlarımı sunarım.

## ÖZET

**Altıntaş Görkem, *Tutuk Evlerinde Pozitif Psikoloji Uygulamalarının Empati, Merhamet ve Öz Duyarlılık Düzeyindeki Etkileri*, Doktora Tezi, İstanbul, 2025**

‘Sinema terapi’ terimi filmlerin psikoterapide kullanımını tanımlamak için kullanılmakta olup, birçok klinisyen filmlerin umut arttırma, rol model sağlama, güçlü yönlerin keşfi ve pekiştirilmesi, iletişimi kolaylaştırma ve danışanların değerlerini önceliklendirmesinde yararlı olduğunu düşünmektedir.

Bu araştırmanın amacı pozitif psikoterapi uygulamalarından sinema terapinin tutukevlerinde bulunan bireylerin empati, merhamet, öz duyarlılık düzeyi üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu bağlamda yarı-deneysel bir çalışma yapılmış olup ön test-son test deneysel deseni kullanılmıştır. Deneysel çalışma, kontrol ve sinema terapi grubu olmak üzere iki grup olarak tasarlanmıştır. Sinema terapi grubu olan pozitif psikoloji filmleri izleyen grupta toplamda 35 mahkûm katılımcı; kontrol grubu olan ve psikolojiden bağımsız televizyon saatlerinde izlemelerine izin verilen programları izleyen grupta 38 mahkûm katılımcı bulunmakta olup tüm katılımcılar erkektir.

Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Merhamet Ölçeği, Empati Ölçeği ve Öz Duyarlılık Ölçekleri ile toplanmıştır. Bu ölçekler 5 haftalık çalışma öncesi ve çalışma sonrası olmak üzere iki kez katılımcılara uygulanmıştır. Gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin sonucunda programın uygulandığı deney grubunda Merhamet Ölçeğinin son testinde ve Öz Duyarlılık Ölçeğinin son testinde tespit edilen belirgin artış istatistiksel açıdan anlamlı olarak kabul edilmiştir. Yine deney grubunun empati toplam puanında artış gözlenmiş olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ancak emosyonel yanıt boyutundaki anlamlı artış, bireylerin duygusal tepkilerini geliştirdiğini göstermektedir. Tutukevleri veya cezaevleri kişileri toplumdan uzaklaştırmak yerine topluma ve değerlerine yaklaştırarak uyum sağlamasını arttırmalıdır. Bu nedenle “rehabilitate” edici bir görevi olduğu da yadsınamaz bir gerçektir. Bu araştırma psikolojinin ve pozitif psikolojinin aktif bir şekilde uygulamalar yolu ile kişilerin olumlu psikolojik süreçlerine katkı sağlamaya çalışmıştır. Bu sayede

kişilerin olumlu yönde değişen psikolojik statüleri, davranışlara oradan ise topluma ulaşabilir ve belki suç olmayan bir toplumun oluşturulması mümkün olmasa da rehabilite edici bir tutuk veya cezaevi uygulaması mümkün olabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Pozitif psikoterapi, sinema terapi, tutuk evi, empati, merhamet, öz duyarlılık



## ABSTRACT

**Altıntaş Görkem, *The Effects Of Positive Psychology Practices In Detention Centers On Levels Of Empathy, Compassion, And Self-Compassion*, PhD. Thesis, Istanbul, 2025**

The term "cinema therapy" is used to describe the utilization of films in psychotherapy. Many clinicians consider films to be effective in fostering hope, providing role models, facilitating the discovery and reinforcement of strengths, enhancing communication, and helping clients prioritize their values.

This study examines the effects of cinema therapy, a positive psychotherapy intervention, on the levels of empathy, compassion, and self-compassion among individuals in detention centers. A quasi-experimental design with pre-test and post-test measurements was employed. The study included an experimental group, consisting of 35 inmates who watched positive psychology-themed films, and a control group of 38 inmates who continued watching television programs unrelated to psychology. All participants were male.

Data were collected using a Personal Information Form, the Compassion Scale, the Empathy Scale, and the Self-Compassion Scale, administered both before and after a five-week intervention. Statistical analyses revealed a significant increase in the post-test scores of the Compassion Scale and the Self-Compassion Scale in the experimental group. Although the total empathy scores also showed an increase, this difference was not statistically significant. However, a significant improvement was observed in the emotional response subscale, indicating that participants enhanced their emotional reactions. Rather than isolating individuals from society, detention centers and prisons should facilitate social adaptation by bringing individuals closer to societal values. The rehabilitative function of these institutions is an undeniable reality. This study highlights the active role of psychology and positive psychology in promoting positive psychological processes through practical interventions. While creating a crime-free society may not be entirely feasible, implementing rehabilitative detention or correctional facility practices can be a viable approach.

**Keywords:** Positive psychotherapy, cinema therapy, detention center, empathy, compassion, self-compassion



# İÇİNDEKİLER

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| YEMİN METNİ.....                                                          | i   |
| TEŞEKKÜR.....                                                             | ii  |
| ÖZET .....                                                                | iii |
| ABSTRACT.....                                                             | v   |
| İÇİNDEKİLER .....                                                         | vii |
| TABLolar LİSTESİ .....                                                    | ix  |
| ŞEKİLLER DİZİNİ .....                                                     | x   |
| 1. GİRİŞ.....                                                             | 1   |
| 2. GENEL BİLGİLER.....                                                    | 3   |
| 2.1. Tutukevi Tarihi.....                                                 | 3   |
| 2.1.1. Toplum tarafından dışlanma .....                                   | 5   |
| 2.1.2. Tutukevlerinde psikososyal hizmetlerin gelişimi ve önemi.....      | 8   |
| 2.2. Pozitif Psikoloji.....                                               | 9   |
| 2.2.1. Pozitif psikolojide temel kavramlar .....                          | 10  |
| 2.2.2. Pozitif psikolojinin pozitif kişilik özellikleri .....             | 13  |
| 2.2.3. Pozitif psikoloji ile demografik değişkenler arası ilişkiler ..... | 14  |
| 2.2.4. Pozitif psikoloji ve psikoloji literatüründeki tartışmaları .....  | 21  |
| 2.2.5. Pozitif psikoloji uygulamaları.....                                | 24  |
| 2.3. Empati.....                                                          | 26  |
| 2.3.1. Empati ile ilgili çalışmalara tarihsel bakış.....                  | 29  |
| 2.3.2. Empati türleri .....                                               | 35  |
| 2.3.3. Empatinin bileşenleri .....                                        | 38  |
| 2.3.4. Empatinin aşamalı sınıflaması .....                                | 41  |
| 2.3.5. Empatinin önemi.....                                               | 43  |
| 2.4. Merhamet .....                                                       | 45  |
| 2.4.1. İlgili çalışmalar .....                                            | 48  |
| 2.4.2. Merhametin nitelikleri .....                                       | 52  |
| 2.4.3. Merhametin işlevi .....                                            | 54  |
| 2.4.4. Merhametin önemi.....                                              | 56  |
| 2.5. Öz Duyarlılık .....                                                  | 58  |
| 2.5.1. Öz duyarlılık önemi .....                                          | 61  |
| 2.5.2. Öz duyarlılık ve ilgili kuramlar .....                             | 61  |
| 3. GEREÇ VE YÖNTEM.....                                                   | 68  |

|         |                                                           |     |
|---------|-----------------------------------------------------------|-----|
| 3.1.    | Araştırma Modeli .....                                    | 68  |
| 3.2.    | Araştırma Modelinin Literatürel Temeli .....              | 69  |
| 3.2.1.  | Gözlemsel öğrenme ve sinema .....                         | 69  |
| 3.2.2.  | Gözlemsel öğrenme ve kahramanlar, model-rol modeller..... | 70  |
| 3.2.3.  | Küresel etki ve eğlence-eğitim stratejisi .....           | 70  |
| 3.2.4.  | Sinema yoluyla manevi yükselme ve hayranlık .....         | 71  |
| 3.2.5.  | Sineğitim ve sinema terapi.....                           | 72  |
| 3.2.6.  | Filmlerle pozitif psikoloji .....                         | 73  |
| 3.3.    | Araştırmanın değişkenleri.....                            | 76  |
| 3.4.    | Araştırmanın yeri zamanı.....                             | 76  |
| 3.5.    | Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....                     | 77  |
| 3.6.    | Uygulama Materyali .....                                  | 77  |
| 3.7.    | Araştırmanın Uygulanması .....                            | 78  |
| 3.7.1.  | Pozitif psikoterapi temelli sinema terapi programı.....   | 78  |
| 3.8.    | Veri Toplama Araçları .....                               | 83  |
| 3.8.1.  | Kişisel bilgi formu .....                                 | 83  |
| 3.8.2.  | Merhamet ölçeği .....                                     | 84  |
| 3.8.3.  | Cambridge davranış ölçeği (Empati Ölçeği) .....           | 84  |
| 3.8.4.  | Öz duyarlılık ölçeği .....                                | 84  |
| 3.9.    | Verilerin Toplanması.....                                 | 85  |
| 3.10.   | Etik Standartlara Uygunluk .....                          | 85  |
| 3.11.   | Verilerin Analizi.....                                    | 86  |
| 3.11.1. | Etki büyüklüğü.....                                       | 86  |
| 3.12.   | Araştırmanın Sınırlılıkları.....                          | 88  |
| 4.      | BULGULAR.....                                             | 90  |
| 4.      | TARTIŞMA .....                                            | 128 |
| 5.      | SONUÇ ve ÖNERİLER .....                                   | 137 |
| 6.      | KAYNAKLAR .....                                           | 140 |
| 7.      | EKLER .....                                               | 175 |
|         | EK 1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu .....           | 175 |
|         | EK 3. Etik Kurul Onayı.....                               | 181 |
|         | EK 4. Adalet Bakanlığı İzinler .....                      | 182 |

## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tablo 1. Araştırma Deseni Gösterimi .....                              | 69  |
| Tablo 2. Sinema terapi ve Kontrol Grubu Yaş Farklılıkları .....        | 90  |
| Tablo 3. Sinema terapi ve Kontrol Grubu Eğitim Farklılıkları .....     | 91  |
| Tablo 4. Sinema terapi ve Kontrol Grubu Suç Tipi Farklılıkları .....   | 91  |
| Tablo 5. Sinema terapi ve Kontrol Grubu Ön Test Farklılıkları .....    | 92  |
| Tablo 6. Kontrol Grubu Merhamet Ölçeği Farklılıkları.....              | 96  |
| Tablo 7. Kontrol Grubu Öz Duyarlılık Ölçeği Farklılıkları.....         | 96  |
| Tablo 8. Kontrol Grubu Empati Ölçeği Farklılıkları .....               | 96  |
| Tablo 9. Sinema terapi Grubu Merhamet Ölçeği Farklılıkları.....        | 96  |
| Tablo 10. Sinema terapi Grubu Öz Duyarlılık Ölçeği Farklılıkları ..... | 101 |
| Tablo 11. Sinema terapi Grubu Empati Ölçeği Farklılıkları.....         | 107 |
| Tablo 12. Sinema terapi ve Kontrol Grubu Son Test Farklılıkları .....  | 111 |

## ŞEKİLLER DİZİNİ

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Şekil 1. Raincloud Plots- Yaş .....                             | 90  |
| Şekil 2. Raincloud Plots- Merhamet Toplam .....                 | 97  |
| Şekil 3. Raincloud Plots- Merhamet Sevecenlik.....              | 98  |
| Şekil 4. Raincloud Plots- Merhamet Umursamazlık.....            | 98  |
| Şekil 5. Raincloud Plots- Merhamet Paylaşım Bilinci.....        | 99  |
| Şekil 6. Raincloud Plots- Merhamet Bağlantısızlık .....         | 99  |
| Şekil 7. Raincloud Plots- Merhamet Bilinçli Farkındalık.....    | 100 |
| Şekil 8. Raincloud Plots- Merhamet İlişki Kesme .....           | 100 |
| Şekil 8. Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Toplam.....             | 102 |
| Şekil 10. Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Öz Sevecenlik .....    | 103 |
| Şekil 11. Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Öz Yargılama.....      | 103 |
| Şekil 12. Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Paylaşım Bilinci ..... | 104 |
| Şekil 13. Raincloud Plots- Öz Duyarlılık İzolasyon .....        | 105 |
| Şekil 14. Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Bilinçlilik .....      | 105 |
| Şekil 15. Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Aşırı Özdeşleşme ..... | 106 |
| Şekil 16. Raincloud Plots- Empati Toplam .....                  | 108 |
| Şekil 17. Raincloud Plots- Empati Bilişsel Empati.....          | 109 |
| Şekil 18. Raincloud Plots- Empati Empatik İlgi Sempati.....     | 109 |
| Şekil 19. Raincloud Plots- Empati Emosyonel Yanıt.....          | 110 |
| Şekil 20. Raincloud Plots- Empati Sosyal Yeti .....             | 110 |
| Şekil 21. Raincloud Plots- Merhamet Toplam .....                | 113 |
| Şekil 22. Raincloud Plots- Merhamet Sevecenlik.....             | 114 |
| Şekil 23. Raincloud Plots- Merhamet Umursamazlık.....           | 115 |
| Şekil 24. Raincloud Plots- Merhamet Paylaşım bilinci .....      | 116 |
| Şekil 25. Raincloud Plots- Merhamet Bağlantısızlık .....        | 117 |
| Şekil 26. Raincloud Plots- Merhamet Bilinçli Farkında. ....     | 117 |
| Şekil 27. Raincloud Plots- Merhamet İlişki Kesme .....          | 118 |
| Şekil 28. Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Toplam.....            | 119 |
| Şekil 29. Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Öz Sevecenlik .....    | 120 |
| Şekil 30. Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Öz Yargılama.....      | 120 |
| Şekil 31. Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Paylaşım Bilinci ..... | 121 |

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Şekil 32. Raincloud Plots- Öz Duyarlılık İzolasyon .....        | 122 |
| Şekil 33. Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Bilinçlilik .....      | 122 |
| Şekil 34. Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Aşırı Özdeşleşme ..... | 123 |
| Şekil 35. Raincloud Plots- Empati Toplam .....                  | 124 |
| Şekil 36. Raincloud Plots- Empati Bilişsel Empati.....          | 125 |
| Şekil 37. Raincloud Plots- Empati Empatik İlgi Sempatı.....     | 125 |
| Şekil 38. Raincloud Plots- Empati Emosyonel Yanıt.....          | 126 |
| Şekil 39. Raincloud Plots- Empati Sosyal Yeti .....             | 127 |



# 1. GİRİŞ

Olumlu empati, merhamet ve öz duyarlılık kişinin psikolojik sağlık ile sağlamlığının yanı sıra yaşamsal deneyimlerine de pozitif katkı sunmaktadır. Bu sebeplerden ötürü, psikolojik dayanıklılığı konu edinen pozitif psikoloji, empati, merhamet ve öz duyarlılık kavramlarını kapsamı içerisine almıştır (Demir ve Türk, 2020). Pozitif psikoloji, yaygın psikolojik eğilimin aksine soruna veya maladaptiviteye eğilmemektedir. Bunun yerine olumlu ve pozitif durumların belirlenmesi ve arttırılmasını hedeflemektedir (Eryılmaz, 2017). Belirlenen bu hedefler ise bu araştırmanın öncelikli amacı olan “pozitif psikoloji uygulamaları yolu ile kişilerin olumlu empati, merhamet ve öz duyarlılık düzeylerinin yükseltilmesi” durumu ile örtüşmektedir. Araştırmanın örneklemini olarak seçilen mahkumların ise bu pozitif psikolojik uygulamalara olan ihtiyacı öngörülebilir bir durumdur.

Araştırma kapsamında da ele alınan ceza infaz kurumlarının amacı, kanuni açıdan suç olarak kabul edilen durumlar nedeni ile ortaya çıkan mağduriyetleri telafi etmek ve suçlu kişilerin rehabilitasyonunu sağlamaktır (Amil, Balcıoğlu ve Öncü, 2021). Hüküm giymiş kişilerin rehabilitasyon süreci ise temel olarak topluma yeniden kazandırmayı hedeflemektedir. Kurgulanış biçimi açısından ceza ve tutuk evleri, kişilerin hürriyetinden mahrum kaldığı alanlardır. Bu durum kişiler üzerinde bir takım biyolojik ve psikolojik durumlara neden olabilmektedir (Kızmaz, 2007). Bu araştırma, mahkumların hem mahkûm olmadan önce hem de mahkûm olan kişilerin tutukluluk hali hakkında incelemelerde bulunmaya çalışacaktır.

Tutuk evleri veya cezaevleri kişileri toplumdan uzaklaştırmak yerine topluma ve değerlerine yaklaştırarak uyum sağlamasını arttırmalıdır. Bu nedenle “rehabilitate” edici bir görevi olduğu da yadsınamaz bir gerçektir. Bu araştırma psikolojinin ve pozitif psikolojinin aktif bir şekilde uygulamalar yolu ile kişilerin olumlu psikolojik süreçlerine katkı sağlamaya çalışacaktır (Eryalçın ve Duyan, 2021). Bu sayede kişilerin olumlu yönde değişen psikolojik statüleri, davranışlara oradan ise topluma ulaşabilir. Bu sayede belki suç olmayan bir toplumun oluşturulması mümkün olmasa da rehabilitate edici bir tutuk veya cezaevi uygulaması mümkün olabilir (Çaynak ve Kutlu, 2016).

Bu araştırmada, pozitif psikolojik uygulamaların mahkumlar üzerindeki etkisine odaklanılmaya çalışılacaktır. Pozitif psikoloji literatürünün ve uygulamalarının beklendik

olumlu etkisi öz duyarlılık, empati ve merhamet açısından değerlendirilecektir. Araştırmanın sonucunda kişilerin mahkûm olma süreçlerindeki olumsuz düşünce ve davranışların değiştirilmesi hedeflenmektedir. Bu sayede hem kişilerin hem de politika yapıcıların sağlıklı şekilde karar verebilmelerine katkı sağlanması beklenmektedir.

Bu araştırmanın amacı; pozitif psikoloji temelli sinema terapi uygulamasının empati, merhamet ve öz duyarlılık düzeylerine olan etkisini incelemektir. Araştırmanın bu amacını gerçekleştirmek için cezaevlerinde ikamet eden mahkûmlar katılımcı olarak seçilmiştir. Bahsedilen bu temel amacın yanı sıra araştırma kapsamında test edilmesi hedeflenen hipotezler bulunmaktadır. H0 hipotezleri fark olmayacağı yönüyle, istatistik anlamlı çıkarımlar ise H0 reddedilmiş ve H1 kabul edilmiş olur. Bu çalışmanın hipotezleri sırasıyla aşağıda verilmiştir;

- Sinema terapi grubunda yer alan katılımcılara pozitif psikoloji temelli sinema terapi programı uygulanması, empati puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturur (H1), oluşturmaz (H0).
- Sinema terapi grubunda yer alan katılımcılara pozitif psikoloji temelli sinema terapi programı uygulanması, merhamet puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturur (H1), oluşturmaz (H0).
- Sinema terapi grubunda yer alan katılımcılara pozitif psikoloji temelli sinema terapi programı uygulanması, öz duyarlılık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturur (H1), oluşturmaz (H0).
- Sinema terapi ve kontrol grupları arasında pozitif psikoloji temelli sinema terapi programı uygulanması sonucunda empati, merhamet ve öz duyarlılık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır (H1), oluşturmaz (H0).

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Tutukevi Tarihi

Ceza Muhakemesi Kanunu'na göre hükümlü, hakkındaki suç şüphesinin yerini kesin kanaate bırakması ile mahkûmiyet kararı kesinleşen kişidir. Eski ceza hukuku anlayışına göre hükümlü, toplumun hem cezalandırdığı hem de unuttuğu kişi olarak görülmekteydi. Bu bağlamda, hükümlülerin devlete maddi zarar verdiği düşünülerek onlara az özen gösterilmekteydi. Temel ihtiyaçlardan mahrum bırakılmanın cezanın etkisini artıracağına inanılmaktaydı (Erem, 1997). Hükümlünün infaz süreci, ceza infaz kurumuna alınmasıyla başlar ve topluma kazandırılmasına kadar devam eder (Bardak, 1996). İnfaz, bir kararı yerine getirme sürecidir (Bardak, 1996; Gözden, 1974). Ceza infaz kurumları, kişilerin hukuki süreçte alıkonuldukları yerlerdir (Varol, 2005). Hükümlünün ceza infaz kurumunda bulunduğu süre boyunca ıslahına yönelik çalışmalar yapılır (Bardak, 1996). Bu kapsamda bireye bilişsel ve davranışsal programlarla beceri eğitimi verilmesi, aile ilişkilerinin düzenlenmesi ve gelecekte suç işleminin önlenmesi amaçlanır (Bahar, 2005).

Foucault'ya (2003) göre ceza infaz kurumları, kanunsuzluklarla mücadele etmek için değil, suç ve cezanın ekonomik alanda düzenlenmesi amacıyla kullanılır. Bu kurumlar, hükümlü ve tutuklu, personel, bütçe, demirbaş, araç-gereç, mevzuat ve fiziki yapı gibi birçok unsurdan oluşur. Kurumların fiziki yapılarının yeterli olması, personel ile mahkûmların eğitimi önemlidir (İpek, 2005). Cezaevleri, kapalı ve açık cezaevleri, çocuk ıslahevleri ve kadın-çocuk cezaevleri gibi çeşitli kurumları kapsar (İpek, 2005). Kapalı ceza infaz kurumları, mimari yapıları ve hükümlü kapasitelerine göre A Tipi, H Tipi gibi isimler alır. Bu kurumlar, firara karşı teknik, mekanik, elektronik veya fiziki engellerle donatılmıştır ve oda ile koridor kapıları kapalı tutulur (Kurt, 2007). Açık ceza infaz kurumları ise hükümlülerin çalıştırılmasına ve meslek edinmelerine öncelik verir, firara karşı engelleri ve dış güvenlik görevlisi bulunmaz (Kurt, 2007).

Hükümlülerin yaşamı, kurum müdürü tarafından hazırlanan iç yönetmelikle düzenlenir. Hükümlüler, bu kurallara uymakla yükümlüdür (Bardak, 1996; Taşkın, 2005). Günde üç öğün yemek verilir ve dışarıdan gıda maddesi getirilmesine izin verilmez (Bardak, 1996). Hükümlülerin sosyal yaşamı, dışarıdaki yaşamlarından farklıdır. Hükümlüler arası ilişkiler ve hükümlü-personel ilişkileri cezaevi kültürünü oluşturur (Savcı, 2005). Denetim ve disiplin infaz koruma memurlarının görevi iken, teknisyen ve

mühendisler bakım ve onarım işlerinden sorumludur. Sağlık personeli, eğitimciler, psikolog ve sosyal çalışmacılar hükümlülerin iç yaşantılarını kolaylaştırmak ve aile ilişkilerini sağlıklı yürütmek için görev yapar (Hekimoğlu, 2001).

Ceza infaz kurumlarındaki fiziksel ve sosyal koşullar hükümlülerin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Hükümlüler arasında intihar ve kendine zarar verme yaygındır (Newton, 1980). Hapishane psikozu, çabuk sinirlenme, korkulu rüyalar görme, haksız yere ceza infaz kurumuna getirildiğini düşünme gibi belirtilerle kendini gösterir (Erem, 1997; Kurt, 2007). Ceza infaz kurumlarına gelen hükümlülerin birçoğu psikolojik rahatsızlık geçmişine sahiptir. Şizofreni gibi ruhsal rahatsızlıklar cezaevlerinde genel nüfusa göre daha yaygındır (Crighton ve Towl, 2008). Suç teorileri, hükümlülerin suç işlemekten önce de psikolojik rahatsızlıkları olduğunu ve bu nedenle suça yöneldiklerini öne sürer (Demirbaş, 2009). Travma sonrası stres bozukluğu, ceza infaz kurumunda yaşanan olumsuz deneyimlerden kaynaklanabilir (Crighton ve Towl, 2008). Tutuktevelerinde bilişsel yıkımın arttığını destekleyen bir çalışmada ceza infaz kurumlarında kalmış olmanın bilişsel işlevler üzerinde ciddi olumsuz etkilere sebep olduğu görülmüştür. Bellek, dikkat, yüz tanıma, planlama gibi bilişsel işlevlerde zamansal olarak anlamlı bir kötüleşme görülmüştür (Ergin ve Tarlacı, 2019).

Hapishanenin doğuşu ve tarihsel gelişimi, toplumların suç ve ceza anlayışlarındaki değişimlerle yakından ilişkilidir. Hapishaneler, modern anlamda bildiğimiz şekliyle, birkaç yüzyıl öncesine kadar yaygın değildi. Suçlular genellikle çeşitli fiziksel cezalarla, sürgünle veya ölüm cezasıyla cezalandırılırdı (Gözden, 1974). Hapsetme, suçluları cezalandırmanın veya rehabilite etmenin bir yolu olarak kabul edilmesi ise epeyce zaman almıştır (Erem, 1997).

Antik toplumlarda ve Orta Çağ boyunca, hapsetme genellikle geçici bir önlem olarak kullanılırdı. Suçlular, yargılanmayı beklerken ya da cezanın infazı öncesinde hapsedilirdi. Bu dönemlerde hapishaneler, bugünkü anlamda bir ceza infaz kurumu değil, daha çok birer gözaltı merkeziydi (Bardak, 1996). Antik Mısır, Yunan ve Roma toplumlarında hapishaneler vardı ve belirtildiği gibi infaz öncesi mahkumları veya şüphelileri bekletmek için kullanılırdı. Erken Orta Çağ döneminde, Avrupa'da suçlulara uygulanan cezalar arasında işkence, fiziksel cezalar, kamuya teşhir ve infaz yaygındı. Ancak, Rönesans döneminde sosyal ve hukuki reformların başlamasıyla birlikte cezalandırma yöntemlerinde değişiklikler yaşanmış ve hapsetme daha yaygın bir ceza infaz yöntemi olarak kullanılmaya başlanmıştır (Bahar, 2005).

17. yüzyılın sonları ve 18. yüzyılın başları, modern hapishane sisteminin temellerinin atıldığı dönemdir. Bu dönemde Avrupa’da ve Amerika’da ceza sistemlerinde reform yapılmaya başlandı. İngiltere’de, 18. yüzyılda John Howard gibi reformcular, hapishanelerin koşullarını iyileştirmeyi ve mahkumları rehabilite etmeyi amaçlayan değişiklikler önerdiler. Howard’ın çalışmaları, hapishanelerin insani koşullara sahip olması gerektiğini vurgulayan bir hareketin başlangıcı oldu (Bardak, 1996; Kurt, 2007).

Jeremy Bentham, 18. yüzyılın sonunda Panoptikon adını verdiği hapishane modelini geliştirdi. Panoptikon, merkezi bir gözetleme kulesi etrafında inşa edilmiş hücrelerle donatılmış bir hapishane tasarımıydı. Bu tasarım, mahkumların sürekli gözetim altında olduklarını hissetmelerini sağlayarak, disiplin ve düzenin korunmasını amaçlıyordu. Bentham’ın Panoptikon modeli, modern hapishane tasarımının temelini oluşturdu ve ceza infaz kurumlarının yapılandırılmasında önemli bir rol oynadı (Akt., İpek, 2005).

20. yüzyıl boyunca, hapishaneler reformlarla gelişmeye devam etti. Amerika’da, Pensilvanya Sistemi ve Auburn Sistemi gibi farklı hapishane modelleri denendi. Pensilvanya Sistemi, mahkumların sürekli tecritte tutulduğu bir sistemdi, Auburn Sistemi ise mahkumların gündüzleri birlikte çalıştığı, geceleri ise tecritte kaldığı bir modeldi (Savcı, 2005). Bu modeller, mahkumların rehabilitasyonuna odaklanarak, ceza infaz kurumlarının modernleşmesine katkı sağladı. 21. yüzyılda, ceza infaz sistemleri daha da gelişti ve hapishanelerin rehabilitasyon merkezleri olarak rolü daha da önem kazandı. Sosyolojik ve psikolojik yaklaşımlar, mahkumların topluma yeniden kazandırılması için çeşitli programların geliştirilmesine yol açtı. Eğitim, mesleki eğitim ve terapi gibi programlar, mahkumların rehabilitasyonunda önemli bir yer tuttu (Bardak, 1996; Kurt, 2007).

Hapishanenin doğuşu ve gelişimi, toplumsal, hukuki ve düşünsel değişimlerle şekillenmiştir. Suç ve ceza anlayışlarındaki değişiklikler, hapishanelerin yapısını ve işlevini de dönüştürmüştür. Bugün, hapishaneler sadece cezalandırma amacıyla değil, aynı zamanda mahkumları rehabilite etmek ve topluma yeniden kazandırmak amacıyla da önemli kurumlar olarak işlev görmektedir.

### **2.1.1. Toplum tarafından dışlanma**

Bireylerin günlük hayatlarını sürdürebilmeleri ve verimli bir şekilde yaşamlarını devam ettirebilmeleri için ruh sağlığı büyük önem taşır. Beden sağlığı kadar ruh sağlığına

da dikkat edilmesi gerekir. Ancak, genetik ya da çevresel faktörler nedeniyle toplumda ruhsal rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır (Güleç, 2009). Güleç'in (1995) çalışmasına göre, Türkiye'de tedavi gerektiren ruhsal sorunları olan bireylerin oranı %20, belirgin ruhsal bozukluğu olanların oranı ise %10 civarındadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık, fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik hâlidir (Öztürk, 2001). Ruh sağlığı açısından, anormalliğin tanımlanması konusunda farklı yaklaşımlar vardır. Sayar ve Dinç'e (2009) göre, anormallik, bireye ciddi sıkıntı veren, kendisine veya başkalarına zarar veren ve günlük işlevlerini olumsuz etkileyen davranış kalıplarıdır. Davison ve Neale (2004) ise anormalliği beş bileşenle değerlendirir:

1. İstatistiksel seyrek görülme
2. Toplum normlarına aykırılık
3. Kişisel rahatsızlık hissetme
4. Yeti kaybı veya işlev bozukluğu
5. Beklenmedik olma

İstatistiksel açıdan bakıldığında, çoğunluğa uyan ve istatistiksel dağılımın uçlarında yer almayan bireyler normal kabul edilir. Ancak, istatistiksel seyrekliliğin anormal davranışları belirlemede sınırlamaları vardır. Örneğin, üstün yetenekli bir bireyin becerileri seyrek olabilir, ancak anormal olarak değerlendirilmez (Davison ve Neale, 2004). Bir davranışın çevreye uyumunu engellemesi ve toplum normlarına aykırı olması anormal olarak kabul edilir. Örneğin, bir şizofrenin kendini peygamber ilan etmesi veya bir kleptomanın hırsızlık yapması gibi davranışlar anormal kabul edilir. Ancak, her norm dışı davranışın anormal olarak kabul edilmesi mümkün değildir. Toplumsal normlar toplumdan topluma değişiklik gösterdiği için anormalliğin tanımlanması zorlaşır (Atkinson ve ark., 1999; Davison ve Neale, 2004).

Kişinin kendisinde ruhsal bir rahatsızlık hissetmesi, anormalliğin belirlenmesinde başka bir bileşendir. Anksiyete bozukluklarında birey rahatsız olabilir, ancak manik fazdaki bir bipolar hastası hayatından memnun olabilir. Bu nedenle, kişinin kendi bakış açısına dayanan bu bileşen de anormalliği belirlemede yetersizdir (Atkinson ve ark., 1999; Davison ve Neale, 2004). Yeti kaybı veya işlev bozukluğu da anormalliği belirlemek için kullanılabilir. Kişinin iş, özel veya sosyal hayatındaki bozulmalar işlevsellikte bozulma olarak değerlendirilir ve anormal kabul edilir. Ancak, balerin olma

esnekliğine sahip olmama gibi bazı yetersizlikler anormal psikolojinin alanına girmez (Davison ve Neale, 2004).

Beklenmedik davranışlar da anormal olarak sınıflandırılabilir. Örneğin, bir kişinin dışarı çıktığında kalp çarpıntısı yaşaması ve organik bir rahatsızlığı olmadığı halde öleceğini düşünmesi beklenmedik bir durumdur. Anormalliğin temel bileşenleri tek başına yeterli olmasa da birlikte kullanıldıklarında anormalliği tanımlamada yardımcı olurlar (Davison ve Neale, 2004). Offer ve Sabshin (1974) normalliği sağlıklılık, normalliğin olmaması, normalliğin ortalamayla eş anlamlı olması ve normalliğin bir süreç olması açılarından ele alır. Freud'a (1937) göre ise normallik diye bir şey yoktur. Normallik, tüm kişilik işlevlerinin uyum içinde çalışması anlamına geliyorsa, böyle bir şey mümkün değildir. Normalliğin ortalamayla eş anlamlı olarak tanımlanması, istatistiksel dağılımın uçlarındaki bireylerin anormal kabul edilmesi anlamına gelir. Genel sistemler kuramına göre normallik bir süreçtir ve organizmanın biyolojik, psikolojik ve sosyal işlevlerini sürdürmesini içerir. Normallik, uyum, yeterlilik ve stresle başa çıkabilme becerisiyle yakından ilişkilidir (Geçtan, 2023).

Anormal olarak kabul edilen bireylerin toplum içinde nasıl değerlendirildiği ve bu değerlendirmenin sonucunda nasıl bir tutum sergilendiği önemli bir konudur. Bazı durumlarda, anormal davranışlar gösteren bireylerin toplum tarafından kabul görmemesi ve hatta cezalandırılması gerektiği düşünülür. Özellikle ciddi ruhsal bozuklukları olan veya suç işleyen bireyler için ceza hukuku çerçevesinde hapis cezaları uygulanabilir. Ancak, bu yaklaşımın etik ve adaleti sağlama açısından sınırları vardır. Ruhsal bozuklukları olan bireyler için ceza sistemi yerine tedavi edici yaklaşımların tercih edilmesi, bireylerin yeniden topluma kazandırılması ve rehabilitasyonun sağlanması önem taşır (Geçtan, 2023). Ceza sistemi içinde ruhsal bozukluğu olan bireylerin durumu adalet sistemlerinde özel dikkat gerektiren bir alan olarak kabul edilir. Bu kişilerin ceza sistemi içinde nasıl işlem göreceği, toplumun adalet algısı ve ruhsal sağlık hizmetlerinin etkinliği gibi faktörlerin dengeli bir şekilde değerlendirilmesi gerekmektedir (Davison ve Neale, 2004).

Sonuç olarak, anormal olarak kabul edilen davranışların hapis cezaları ile cezalandırılması yerine, bu bireyler için uygun rehabilitasyon ve tedavi seçeneklerinin sunulması hem toplumsal adaletin sağlanması hem de bireylerin ruhsal sağlığının korunması açısından önemlidir.

### **2.1.2. Tutukevlerinde psikososyal hizmetlerin gelişimi ve önemi**

Cezaevlerinde psikososyal hizmetlerin gelişimi, ceza infaz sistemlerindeki reform hareketleriyle yakından ilişkilidir. Tarih boyunca hapishaneler, sadece cezalandırma amacıyla değil, aynı zamanda mahkumların rehabilitasyonu ve topluma yeniden kazandırılması için de önemli bir rol üstlenmiştir (Erem, 1997). Geleneksel ceza infazının yanı sıra, 20. yüzyılın başlarından itibaren cezaevlerindeki psikososyal hizmetlerin önemi giderek artmıştır (Bahar, 2005). Psikososyal hizmetler, mahkumların sosyal, duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlayan ve rehabilitasyon sürecini destekleyen programlar ve hizmetlerden oluşmaktadır (Kurt, 2007).

Cezaevlerinde psikososyal hizmetlerin ortaya çıkışında, mahkumların bireysel ihtiyaçlarının tanınması ve ceza infazının sadece cezalandırmak değil, aynı zamanda yeniden entegre etmek amacıyla yapılması gerektiği fikri önemli bir dönüşümü temsil etmektedir (Savcı, 2005). Psikologlar, sosyal çalışmacılar ve eğitimciler gibi uzmanlar, mahkumların içsel dönüşüm süreçlerinde ve suça geri dönüşü önlemede kritik bir rol oynamaktadır (Hekimoğlu, 2001). Günümüzde cezaevlerindeki psikososyal hizmetler, mahkumların rehabilitasyonu ve yeniden topluma kazandırılması süreçlerinde vazgeçilmez bir bileşen olarak kabul edilmektedir. Cezaevleri, suç işlemiş bireylerin cezalarını çektikleri ve topluma yeniden entegre olmaları için bir fırsat sundukları yerlerdir. Ancak, sadece cezalandırma yerine, cezaevlerinin aynı zamanda suçluların rehabilitasyonuna ve yeniden topluma kazandırılmasına odaklanması gerektiği fikri günümüz ceza infaz sistemlerinde önemli bir yer tutmaktadır. Bu bağlamda, psikososyal hizmetler cezaevlerindeki kritik bir rol oynamaktadır (Smith, 2010).

Cezaevlerindeki psikososyal hizmetler, mahkumların rehabilitasyon süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır (Smith, 2010). Psikologlar, sosyal çalışmacılar ve terapistler, mahkumların suç işlemelerine yol açan altta yatan psikolojik ve sosyal faktörleri anlamak ve bu faktörlerle başa çıkmalarına yardımcı olmak için çalışırlar (Tapia, 2015). Bireysel terapiler, grup terapileri, psikoeğitim programları ve duygusal destek hizmetleri gibi çeşitli yaklaşımlar, mahkumların suç döngüsünü kırarak sağlıklı ve sorumlu bir yaşam sürebilmelerine katkı sağlar.

Psikososyal hizmetler aynı zamanda suça geri dönüşü önlemeye yönelik stratejiler geliştirmede de önemli bir role sahiptir (Brown, 2018). Mahkumların cezaevinden çıktıktan sonra topluma uyum sağlamalarını ve yeniden suça bulaşmalarını engellemek

için sosyal beceri eğitimi, iş bulma destekleri ve aile ilişkilerini düzenleme gibi programlar sunulur (Taylor, 2016). Bu tür destekler, mahkumların suçsuz bir hayat sürmelerine ve toplumda pozitif bir rol oynamalarına yardımcı olur.

Psikososyal hizmetlerin cezaevlerinde sağlanması, mahkumların insan haklarına saygı gösterilmesini sağlar. İyi tasarlanmış psikososyal programlar ve hizmetler, mahkumların ruhsal ve duygusal iyiliklerini destekler ve yaşam kalitelerini artırır. Bu da hem mahkumların hem de ceza infaz personelinin sağlıklı bir ortamda çalışmasına katkıda bulunur (Robinson, 2013).

Sonuç olarak, cezaevlerindeki psikososyal hizmetler, ceza infaz sistemlerinin insan odaklı ve rehabilitasyon odaklı bir yaklaşıma dönüşmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Mahkumların yeniden topluma kazandırılması, suça geri dönüşün önlenmesi ve insan haklarına saygının sağlanması açısından bu hizmetlerin etkin bir şekilde sunulması büyük önem taşımaktadır. Gelecekte, daha fazla araştırma ve kaynak ayrılmasıyla psikososyal hizmetlerin cezaevlerindeki etkinliğinin artırılması ve daha geniş bir mahkûm kitlesine ulaştırılması hedeflenmelidir.

## **2.2. Pozitif Psikoloji**

Pozitif psikoloji, insanların güçlü yönlerini ve erdemlerini inceleyen, mutluluğu ve iyi oluşu artırmayı amaçlayan bir psikoloji dalıdır. Bu alan, psikolojinin geleneksel olarak olumsuzluklara, hastalıklara ve bozukluklara odaklanmasının aksine, bireylerin yaşamlarında anlam ve tatmin bulmalarına yardımcı olmayı hedefler. Pozitif psikoloji, 20. yüzyılın sonlarında ortaya çıkmış olup, kısa sürede geniş bir ilgi alanı bulmuştur. Pozitif psikolojinin kökenleri, aslında Antik Yunan'a kadar uzanabilir. Aristoteles, "eudaimonia" (iyi yaşam) kavramını tanımlamış ve insanların mutluluğa ulaşmak için potansiyellerini gerçekleştirmeleri gerektiğini savunmuştur (Waterman, 1993). Ancak, modern pozitif psikoloji hareketi 1998 yılında Martin Seligman'ın Amerikan Psikoloji Derneği (APA) başkanı olarak yaptığı konuşmayla başlamıştır. Seligman, psikolojinin yalnızca hastalıkları ve patolojileri incelemek yerine, insan gücünü ve erdemlerini de araştırması gerektiğini vurgulamıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji, 1990'ların sonlarından itibaren hızla gelişmeye başlamıştır. Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi, pozitif psikolojinin temel ilkelerini belirleyerek bu alanda öncülük etmişlerdir. Pozitif psikolojinin üç ana bileşeni olarak; pozitif duygular, pozitif bireysel özellikler ve pozitif kurumlar tanımlanmıştır (Seligman, 2002).

Pozitif duygular, mutluluk, zevk ve memnuniyet gibi olumlu hisleri içerir. Pozitif bireysel özellikler, dayanıklılık, iyimserlik ve yaşam amacı gibi bireysel erdemleri kapsar. Pozitif kurumlar ise aile, okul ve işyeri gibi sosyal yapılar üzerinde odaklanır (Snyder ve Lopez, 2002).

Pozitif psikoloji alanında yapılan araştırmalar, olumlu düşünmenin ve davranışların fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir. Örneğin, iyimserliğin daha uzun ve sağlıklı bir yaşam ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Peterson ve Seligman, 1984). Ayrıca, olumlu sosyal ilişkilerin ve güçlü bir sosyal destek sisteminin, stresin azalmasına ve genel yaşam kalitesinin artmasına katkıda bulunduğu gösterilmiştir (Diener ve Seligman, 2002). Pozitif psikolojinin uygulamaları, bireylerin ve toplumların daha mutlu ve tatmin edici yaşamlar sürmelerine yardımcı olmayı amaçlar. Bu bağlamda, eğitimde, iş yerinde ve klinik psikolojide çeşitli pozitif psikoloji müdahaleleri geliştirilmiştir. Örneğin, olumlu düşünme teknikleri, mindfulness (bilinçli farkındalık) uygulamaları ve güçlü yönleri geliştirmeye yönelik programlar bu müdahaleler arasında yer alır (Lyubomirsky vd., 2005).

Pozitif psikoloji, insan yaşamının olumlu yönlerini keşfetmeyi ve geliştirmeyi amaçlayan dinamik bir alandır. Bu alan, bireylerin güçlü yönlerini ve erdemlerini tanıyarak, daha mutlu ve tatmin edici yaşamlar sürmelerine yardımcı olmayı hedefler. Pozitif psikolojinin tarihi ve gelişimi, psikolojinin geleneksel yaklaşımlarından farklı olarak, insan potansiyelini ve mutluluğunu artırmaya odaklanmasıyla önemli bir paradigma değişimini temsil eder.

### **2.2.1. Pozitif psikolojide temel kavramlar**

Pozitif psikoloji, bireylerin ve toplumların gelişimini destekleyen olumlu duygular, güçlü yönler ve erdemler üzerinde yoğunlaşan bir psikoloji dalıdır. Bu alan, insanların mutluluğunu ve iyi oluşunu artırmayı amaçlar. Pozitif psikolojinin temel konuları ve kavramları, bireylerin yaşamlarında anlam ve tatmin bulmalarına yardımcı olacak stratejileri ve anlayışları içerir. Bu kavramlar;

#### *Değer*

Değerler, bireylerin davranışlarını ve kararlarını yönlendiren temel inançlar ve ilkeler olarak tanımlanır. Pozitif psikoloji, değerlerin bireylerin yaşamlarında anlam ve amaç bulmalarına, kişisel gelişimlerine ve genel iyi oluşlarına katkıda bulunduğunu vurgular. Değerler, bireylerin kimliklerini ve yaşam felsefelerini şekillendirir, bu nedenle

pozitif psikoloji açısından önemli bir kavramdır. Değerler, bireylerin neyin önemli, değerli ve anlamlı olduğunu belirlemelerine yardımcı olan kılavuzlardır (Schwartz, 1992). Değerler, kültürel, sosyal ve kişisel faktörlerden etkilenir ve bireylerin yaşamlarında neyi başarmak istediklerini ve nasıl davranmaları gerektiğini belirler. Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerini ve değerlerini tanımalarını, bu değerleri yaşamlarına entegre etmelerini ve bu sayede daha tatmin edici ve anlamlı bir yaşam sürmelerini destekler. Değerlerin psikolojik iyi oluşa katkısı, bireylerin yaşamlarında anlam ve amaç bulmalarıyla doğrudan ilişkilidir. Anlamlı bir yaşam, bireylerin değerlerine uygun yaşamalarıyla mümkün olur (Ryff & Singer, 1998). Bireyler, değerleriyle uyumlu bir yaşam sürdüklerinde, daha yüksek bir yaşam memnuniyeti ve genel iyi oluş düzeyi deneyimlerler. Ayrıca, değerlerine uygun yaşayan bireyler, karşılaştıkları zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkar ve daha dirençli olurlar.

### *Umut*

Umut, insanların gelecekte daha iyi ve olumlu sonuçlar beklediği, bu sonuçlara ulaşmak için çaba göstermeye istekli olduğu psikolojik bir durumdur. Pozitif psikoloji, umudu bireylerin iyi oluşunu ve yaşam memnuniyetini artıran temel bir bileşen olarak görür. Umut, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarını, hedeflerine ulaşmalarını ve genel olarak daha mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmelerini sağlar. Umut, genellikle iki temel bileşenle tanımlanır: yol belirleme (pathways thinking) ve irade gücü (agency thinking) (Snyder, 2002). Yol belirleme, bireylerin hedeflerine ulaşmak için çeşitli stratejiler geliştirme yeteneğidir. İrade gücü ise bu hedeflere ulaşmak için gerekli motivasyon ve enerjiye sahip olma durumudur. Umutlu bireyler, karşılaştıkları engelleri aşmak için alternatif yollar bulma konusunda daha esnektir ve hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlıdır.

### *Mutluluk ve İyi Oluş*

Mutluluk, pozitif psikolojinin merkezinde yer alan bir kavramdır. Mutluluk, genellikle iki bileşenle tanımlanır: hedonik mutluluk ve eudaimonik mutluluk. Hedonik mutluluk, haz ve memnuniyet duygularını içerirken, eudaimonik mutluluk, bireyin yaşamında anlam ve amaç bulmasıyla ilgilidir (Ryan & Deci, 2001). Seligman'ın (2011) PERMA modeli, iyi oluşu beş bileşen üzerinden tanımlar: Pozitif Duygular (Positive Emotions), Bağlanma (Engagement), İlişkiler (Relationships), Anlam (Meaning) ve Başarı (Accomplishment).

### *İyimserlik*

İyimserlik, geleceğe dair olumlu beklentiler beslemek olarak tanımlanır. İyimser bireyler, karşılaştıkları zorluklara rağmen olumlu sonuçlar beklerler ve bu da onların stresle başa çıkma becerilerini artırır (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010). İyimserlik, aynı zamanda daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlıkla ilişkilendirilmiştir.

### *Dayanıklılık*

Dayanıklılık, bireylerin stresli ve travmatik olaylara karşı direnç gösterme ve bu olaylardan sonra toparlanma yeteneğidir. Dayanıklılık, pozitif psikolojinin önemli bir araştırma alanıdır ve bireylerin zorluklarla başa çıkma stratejilerini anlamayı amaçlar (Masten, 2001). Dayanıklılık geliştirmek, bireylerin uzun vadeli iyi oluşunu destekler.

### *Minnettarlık*

Minnettarlık, bireylerin yaşamlarındaki olumlu deneyimlere ve diğer insanların katkılarına değer verme duygusudur. Minnettarlık, pozitif duyguları artırır ve genel yaşam memnuniyetini yükseltir (Emmons ve McCullough, 2003). Minnettarlık günlükleri ve minnettarlık listeleri gibi uygulamalar, bireylerin minnettarlık duygusunu artırmalarına yardımcı olabilir.

### *Akış*

Akış, bireylerin yaptıkları işe tamamen odaklandıkları ve zamanın nasıl geçtiğini unuttukları bir durumdur. Mihaly Csikszentmihalyi (1990) tarafından tanımlanan bu kavram, bireylerin yetenekleri ile karşılaştıkları zorlukların dengede olduğu anlarda ortaya çıkar. Akış deneyimleri, bireylerin yaratıcılıklarını ve performanslarını artırır.

### *Güçlü Yönler*

Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerini tanımları ve geliştirmeleri gerektiğini vurgular. Peterson ve Seligman (2004) tarafından geliştirilen Karakter Güçleri ve Erdemler (Character Strengths and Virtues) sınıflandırması, 24 temel karakter gücünü tanımlar. Bu güçlü yönler, bireylerin yaşamlarında anlam ve tatmin bulmalarına yardımcı olur.

### *İyi İlişkiler*

İyi ilişkiler, bireylerin mutluluğu ve iyi oluşu için kritik öneme sahiptir. Pozitif psikoloji, sağlıklı ve destekleyici ilişkilerin, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini ve

genel yaşam memnuniyetini artırdığını gösterir (Reis & Gable, 2003). Empati, duyarlılık ve aktif dinleme gibi beceriler, olumlu ilişkiler kurmayı ve sürdürmeyi destekler.

Pozitif psikolojinin temel konu ve kavramları, bireylerin ve toplumların daha mutlu ve tatmin edici yaşamlar sürmelerine yardımcı olmayı amaçlar. Mutluluk ve iyi oluş, iyimserlik, dayanıklılık, minnettarlık, akış, güçlü yönler ve iyi ilişkiler gibi kavramlar, pozitif psikolojinin araştırma ve uygulama alanlarında önemli yer tutar. Bu kavramlar, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve psikolojik sağlıklarını desteklemek için kullanılabilir.

### **2.2.2. Pozitif psikolojinin pozitif kişilik özellikleri**

Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerini ve erdemlerini belirleyerek, bunları geliştirmeyi ve yaşamlarında daha fazla mutluluk ve anlam bulmalarını amaçlayan bir psikoloji dalıdır. Pozitif kişilik özellikleri, bireylerin olumlu duygular, sağlıklı ilişkiler ve genel iyi oluş deneyimlemelerine katkıda bulunur. Bu özellikler, bireylerin yaşam kalitesini artırır ve psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirir. Pozitif kişilik özellikleri;

#### *İyimserlik*

İyimserlik, bireylerin geleceğe dair olumlu beklentiler beslemeleri ve karşılaştıkları zorluklara rağmen olumlu sonuçlar beklemeleri olarak tanımlanır. İyimser bireyler, stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkar ve genel olarak daha yüksek bir yaşam memnuniyeti yaşar (Carver vd., 2010). İyimserlik, ayrıca fiziksel sağlık üzerinde de olumlu etkiler yapar.

#### *Dayanıklılık*

Dayanıklılık, bireylerin stres ve travmatik olaylara karşı direnç gösterme ve bu olaylardan sonra toparlanma yeteneğidir. Dayanıklı bireyler, zorluklarla başa çıkmada daha başarılıdır ve bu da onların genel yaşam kalitesini artırır (Masten, 2001). Dayanıklılık, pozitif psikolojinin önemli araştırma konularından biridir ve bireylerin zorluklarla başa çıkma stratejilerini anlamayı amaçlar.

#### *Şükran*

Şükran, bireylerin yaşamlarındaki olumlu deneyimlere ve diğer insanların katkılarına değer verme duygusudur. Şükran duygusu, pozitif duyguları artırır ve genel yaşam memnuniyetini yükseltir (Emmons ve McCullough, 2003). Şükran, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirir ve daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olur.

### *Umut*

Umudu, bireylerin gelecekte daha iyi ve olumlu sonuçlar beklediği, bu sonuçlara ulaşmak için çaba göstermeye istekli olduğu psikolojik bir durumdur. Umut, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırır, depresyon ve anksiyete düzeylerini azaltır ve genel yaşam memnuniyetini yükseltir (Snyder, 2002). Umut, bireylerin hedeflerine ulaşma konusundaki yeteneklerini ve motivasyonlarını artırır.

### *Empati*

Empati, bireylerin başkalarının duygularını anlama ve paylaşma yeteneğidir. Empati, sağlıklı ve destekleyici ilişkiler kurmanın temelini oluşturur ve toplumsal bağları güçlendirir (Davis, 1994). Empatik bireyler, daha iyi sosyal destek sistemlerine sahip olurlar ve bu da onların genel iyi oluşlarını artırır.

### *Öz-duyarlılık*

Öz-duyarlılık, bireylerin kendi acı ve zorluklarına karşı anlayışlı ve nazik olmaları, kendilerini yargılamaktan kaçınmaları olarak tanımlanır. Öz-duyarlılık, bireylerin kendilerini kabul etmelerini ve zorluklarla daha yapıcı bir şekilde başa çıkmalarını sağlar (Neff, 2003). Öz-duyarlılık, ayrıca bireylerin genel yaşam memnuniyetini ve psikolojik sağlığını artırır.

### *Açıklık*

Açıklık, bireylerin yeni deneyimlere ve farklı fikirlere açık olmalarıdır. Açık bireyler, daha yaratıcı ve esnek düşünme yeteneğine sahiptir ve bu da onların problem çözme becerilerini artırır (McCrae ve Costa, 1997). Açıklık, bireylerin kişisel gelişimlerine katkıda bulunur ve genel yaşam kalitelerini yükseltir.

Pozitif kişilik özellikleri, bireylerin genel yaşam kalitesini ve psikolojik iyi oluşlarını artıran temel bileşenlerdir. İyimserlik, dayanıklılık, şükran, umut, empati, öz-duyarlılık ve açıklık gibi özellikler, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma becerilerini ve genel yaşam memnuniyetlerini artırır. Pozitif psikoloji, bu özelliklerin tanınmasını ve geliştirilmesini teşvik ederek, bireylerin daha mutlu ve tatmin edici yaşamlar sürmelerine yardımcı olmayı amaçlar.

### **2.2.3. Pozitif psikoloji ile demografik değişkenler arası ilişkiler**

Pozitif psikoloji, bireylerin yaşamlarında mutluluk, anlam ve tatmin bulmalarına odaklanır. Bu alandaki araştırmalar, pozitif psikolojik durumların ve özelliklerin çeşitli

demografik değişkenlerle nasıl ilişkilendiğini inceleyerek, bu değişkenlerin bireylerin genel iyi oluşu üzerindeki etkilerini anlamaya çalışır. Demografik değişkenler arasında yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum, eğitim seviyesi ve kültürel arka plan gibi faktörler yer alır. Bu çalışmanın amacı, pozitif psikoloji ile bu demografik değişkenler arasındaki ilişkileri ele almaktır.

#### **2.2.3.1.Pozitif psikoloji ve cinsiyet**

Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerini ve olumlu deneyimlerini ön plana çıkararak, yaşam memnuniyetini ve genel iyi oluşu artırmayı amaçlayan bir psikoloji dalıdır. Cinsiyet, bireylerin pozitif psikolojik özellikler ve iyi oluş düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

İyimserlik konusunda araştırmalar, cinsiyetin iyimserlik düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir. Genel olarak, kadınlar ve erkekler arasında iyimserlik düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmamakla birlikte, bazı çalışmalar kadınların günlük stresle başa çıkmada daha iyimser olabileceğini öne sürmektedir (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001). Erkekler ise genellikle daha yüksek öz-yeterlik ve kontrol duygusuna sahip olabilir, bu da onların iyimserlik düzeylerini olumlu etkileyebilir. Şükran, bireylerin olumlu deneyimlere ve diğer insanların katkılarına değer verme duygusudur. Araştırmalar, kadınların genellikle şükran duygusunu daha sık ve yoğun bir şekilde deneyimlediğini göstermektedir (Kashdan vd., 2009). Kadınlar, sosyal ilişkilerine daha fazla önem verme eğiliminde oldukları için, bu ilişkilerden gelen destek ve yardımlar karşısında daha fazla şükran duyabilirler.

Dayanıklılık, bireylerin stres ve travmatik olaylara karşı direnç gösterme yeteneğidir. Kadınlar ve erkekler arasında dayanıklılık düzeylerinde farklılıklar olabilir. Kadınlar, duygusal destek arama ve sosyal bağlar kurma konusunda daha başarılı olabilirken, erkekler genellikle problem çözme ve bağımsızlık stratejilerini tercih edebilir (Bonanno, 2004). Bu farklı stratejiler, cinsiyetin dayanıklılık üzerindeki etkilerini belirleyebilir. Empati, başkalarının duygularını anlama ve paylaşma yeteneğidir. Kadınlar, empati konusunda erkeklere göre daha yüksek düzeylerde performans gösterebilirler (Baron-Cohen ve Wheelwright, 2004). Bu, kadınların sosyal ilişkilerinde daha başarılı olmalarına ve daha derin ve anlamlı bağlar kurmalarına katkıda bulunabilir. Erkekler ise genellikle daha az empatik olabilirler, ancak bu onların farklı sosyal stratejiler geliştirmelerine engel değildir.

Cinsiyetin yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisi, kültürel ve sosyal faktörlere bağlı olarak değişebilir. Bazı araştırmalar, kadınların genellikle daha yüksek yaşam memnuniyeti bildirdiklerini gösterirken (Diener vd., 1999), diğer çalışmalar bu farkın anlamlı olmadığını öne sürmektedir. Kadınlar, sosyal destek sistemlerine daha fazla önem verdikleri için, bu destek sistemleri onların yaşam memnuniyetlerini artırabilir. Mutluluk, bireylerin genel iyi oluşunun bir göstergesidir. Kadınlar ve erkekler arasında mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmamaktadır, ancak mutluluğun kaynakları ve deneyimlenme şekli farklı olabilir. Kadınlar, sosyal ilişkilerden ve duygusal bağlardan daha fazla mutluluk elde ederken, erkekler başarı ve bağımsızlık duygusundan daha fazla mutluluk duyabilirler (Wood vd., 1989). Anlamlı bir yaşam, bireylerin yaşamlarında amaç ve değer bulmalarına bağlıdır. Kadınlar, genellikle aile ve sosyal ilişkiler yoluyla anlam ve amaç bulma eğilimindedir. Erkekler ise kariyer ve kişisel başarılar aracılığıyla anlam ve amaç bulabilirler (Steger vd., 2009). Bu farklılıklar, cinsiyetin bireylerin yaşamlarındaki anlam ve amaç arayışını nasıl etkilediğini gösterir.

Cinsiyet, pozitif psikolojik özellikler ve iyi oluş düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Kadınlar ve erkekler, pozitif psikoloji kapsamında farklı güçlü yönler ve stratejiler geliştirebilirler. İyimserlik, şükran, dayanıklılık ve empati gibi pozitif kişilik özellikleri, cinsiyetin etkisiyle farklı şekillerde deneyimlenebilir. Bu farklılıkların anlaşılması, bireylerin genel yaşam memnuniyetlerini ve psikolojik iyi oluşlarını artırmak için önemli bir adımdır.

#### **2.2.3.2. Pozitif psikoloji ve yaş**

Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerini, olumlu deneyimlerini ve potansiyellerini ön plana çıkararak yaşam memnuniyetini ve genel iyi oluşu artırmayı amaçlayan bir psikoloji dalıdır. Yaş, bireylerin pozitif psikolojik özellikleri ve iyi oluş düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu yazıda, pozitif psikoloji perspektifinden yaşın nasıl bir rol oynadığı değerlendirilecektir (Chopik vd., 2019).

İyimserlik konusunda araştırmalar, yaşın iyimserlik düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir. Genç yetişkinler genellikle daha yüksek iyimserlik düzeylerine sahipken, yaşlı bireyler de yaşam deneyimleri ve olgunlukları sayesinde iyimserliklerini koruyabilmektedir. İleri yaşlarda bireyler, daha dengeli bir bakış açısına sahip olarak olumsuz olayları daha iyi tolere edebilmektedir. Şükran duygusu ise yaşla birlikte artış gösterebilir. Yaşlı bireyler, yaşamlarındaki deneyimleri ve geçmişte aldıkları yardımları

daha fazla takdir edebilirler. Araştırmalar, yaşlı bireylerin şükran duygusunu daha sık ve yoğun bir şekilde deneyimlediklerini göstermektedir. Bu durum, sosyal ilişkilerinin daha derin ve anlamlı hale gelmesine katkıda bulunabilir (Diener vd., 1999). Dayanıklılık, bireylerin stres ve travmatik olaylara karşı direnç gösterme yeteneğidir. Yaşlı bireyler, yaşam deneyimleri ve karşılaştıkları zorluklar sayesinde daha yüksek dayanıklılık seviyelerine sahip olabilirler (Carstensen vd., 1999). Araştırmalar, yaşlı bireylerin gençlere kıyasla daha fazla duygusal denge ve stres yönetimi becerisine sahip olduklarını göstermektedir. Empati, başkalarının duygularını anlama ve paylaşma yeteneğidir. Yaş ılerledikçe empati yeteneğı de artabilir. Yaşlı bireyler, yaşam deneyimleri ve sosyal ilişkileri sayesinde empati konusunda daha yetkin hale gelebilirler. Bu durum, onların sosyal ilişkilerinde daha başarılı olmalarına ve daha derin ve anlamlı bağlar kurmalarına katkıda bulunabilir (Phillips vd., 2002).

Yaşam memnuniyeti, yaşla birlikte değişebilir. Bazı araştırmalar, yaşlı bireylerin gençlere kıyasla daha yüksek yaşam memnuniyeti bildirdiklerini göstermektedir. Yaşlı bireyler, geçmiş deneyimlerini değerlendirerek hayatlarının anlamını ve değerini daha iyi anlayabilirler. Mutluluk düzeyleri ise yaşam boyunca dalgalanabilir. Genç yetişkinler genellikle daha yüksek mutluluk seviyelerine sahipken, orta yaş ve üzeri bireyler, mutluluğun farklı kaynaklarından faydalanarak dengeli bir mutluluk seviyesine ulaşabilirler (Steger vd., 2009). Anlamlı bir yaşam, bireylerin yaşamlarında amaç ve değer bulmalarına bağlıdır. Yaşlı bireyler, genellikle yaşam deneyimlerinden ve sosyal ilişkilerinden anlam ve amaç bulma eğilimindedirler. Genç bireyler ise kariyer ve kişisel başarılar aracılığıyla anlam ve amaç arayışında olabilirler. Bu farklılıklar, yaşın bireylerin yaşamlarındaki anlam ve amaç arayışını nasıl etkilediğini göstermektedir (Wagnild vd., 1993).

Sonuç olarak, yaş, pozitif psikolojik özellikler ve iyi oluş düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Gençler ve yaşlılar, pozitif psikoloji kapsamında farklı güçlü yönler ve stratejiler geliştirebilirler. İyimserlik, şükran, dayanıklılık ve empati gibi pozitif kişilik özellikleri, yaşın etkisiyle farklı şekillerde deneyimlenebilir. Bu farklılıkların anlaşılması, bireylerin genel yaşam memnuniyetlerini ve psikolojik iyi oluşlarını artırmak için önemli bir adımdır (Wood vd., 1989).

### **2.2.3.3.Pozitif psikoloji ve sosyoekonomik düzey**

Pozitif psikoloji ve sosyo-ekonomik düzey arasındaki ilişki, birçok açıdan incelenebilir. Sosyo-ekonomik düzey, bireylerin maddi kaynaklara erişimini belirler ve bu kaynaklar, temel ihtiyaçların karşılanması ve yaşam kalitesinin artırılması için kritik öneme sahiptir (Adler vd., 1994). Maddi kaynakların önemi, pozitif psikolojinin savunduğu gibi, refahın ve mutluluğun sadece maddi refahtan değil, aynı zamanda kişisel gelişim, ilişkiler ve yaşamın anlamı gibi faktörlere de bağlı olduğunu gösterir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Anlam ve amaç arayışı açısından, sosyo-ekonomik düzey bireylerin bu arayışlarını etkileyebilir. Yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin daha fazla kaynak ve fırsata erişimi olduğu için daha fazla anlam ve amaç bulma şansları olabilirken, düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireyler de sosyal bağlar ve toplumsal destek üzerinden anlam ve amaç bulabilirler (Adler vd., 1994). Mental sağlık ve refah açısından ise, sosyo-ekonomik düzey bireylerin psikolojik sağlığını etkileyebilir. Ekonomik zorluklar yaşayan bireylerde stres, endişe ve depresyon riski daha yüksek olabilir (Diener ve Chan, 2011). Pozitif psikoloji bu tür zorluklarla başa çıkma ve bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırma konusunda çeşitli stratejiler sunabilir (Diener ve Chan, 2011). Bu bağlamda, pozitif psikoloji ve sosyo-ekonomik düzey arasındaki karmaşık ilişki, insan refahı ve mutluluğunu artırmak için değerli içgörüler sunmaktadır.

### **2.2.3.4.Pozitif psikoloji ve evlilik**

Pozitif psikoloji, bireylerin mutluluk, refah ve anlam arayışlarına odaklanan bir psikoloji dalıdır. Evlilik ise bireyler arasındaki romantik ilişkiyi resmi olarak tanımlayan bir kurumdur. Pozitif psikoloji ve evlilik arasındaki ilişkiyi incelediğimizde çeşitli açılardan değerlendirilebilir:

**Mutluluk ve İlişki Kalitesi:** Pozitif psikoloji, bireylerin mutluluğunu artırmak ve yaşam kalitesini yükseltmek için pozitif duyguların, ilişkilerin ve kişisel güçlendirme faktörlerinin önemini vurgular. Evlilik, sağlam ilişki bağları ve destekleyici bir ortam sağlayarak bireylerin bu pozitif duyguları deneyimlemesine katkıda bulunabilir (Gable ve Reis, 2010).

**Bağlılık ve Güvenlik:** Pozitif psikoloji, ilişkilerdeki bağlılığın ve güvenliğin bireylerin psikolojik refahını artırabileceğini savunur. Evlilik, ortak hedefler belirleme, karşılıklı güven ve destek gibi unsurlarla bu bağlılığı güçlendirebilir (Kurdek, 2005).

Stres Yönetimi ve Dayanıklılık: Pozitif psikoloji, stresle başa çıkma yeteneğinin geliştirilmesi ve kişisel dayanıklılığın artırılması üzerine odaklanır. Sağlıklı bir evlilik, ortak stres faktörleriyle başa çıkmada yardımcı olabilir ve bireylerin daha iyi bir ruh sağlığına sahip olmalarını destekleyebilir (Fowers ve Olson, 1993).

Bireyin Gelişimi ve Kişisel Büyüme: Pozitif psikoloji, bireylerin ilişkilerinde kişisel gelişim ve büyüme yaşamlarının önemini vurgular. Evlilik, ortak bir büyüme ve öğrenme süreci sağlayarak bireylerin kişisel potansiyellerini keşfetmelerine olanak tanır (Fredrickson, 2001).

Pozitif psikoloji ve evlilik arasındaki bu ilişki, bireylerin daha mutlu, sağlıklı ve anlamlı bir yaşam sürmelerine katkı sağlamak için incelenmesi gereken önemli bir alanı temsil etmektedir. Bu iki alanın entegrasyonu, bireylerin ilişkilerinde ve genel yaşamlarında daha fazla refah ve mutluluk elde etmelerine yardımcı olabilir.

#### **2.2.3.5. Pozitif psikoloji ve kültür**

Pozitif psikoloji ve kültür arasındaki ilişki, psikolojinin insan davranışlarını ve deneyimlerini anlamak için kültürel bağlamları nasıl dikkate aldığını incelemekte önemli bir rol oynamaktadır. İşte pozitif psikoloji ve kültür arasındaki temel bağlantı noktaları:

Temel Kavramlar ve Değerler: Kültür, bir grup veya toplumun paylaştığı değerler, inançlar, normlar ve davranış kalıplarını içerir. Pozitif psikoloji ise genellikle mutluluk, iyilik hali, kişisel güçlendirme gibi evrensel insan değerlerini ve hedeflerini ele alır. Kültürel bağlamda, bu değerler ve hedefler farklılık gösterebilir ve pozitif psikoloji bu çeşitliliği anlamak için kültürel faktörleri önemser (Diener vd., 2003).

Mutluluk ve İyi Hali Tanımlama: Kültürel farklılıklar, mutluluğu ve iyi halin ne anlama geldiğini etkileyebilir. Bazı kültürlerde bireysel başarı ve özgürlük ön planda olabilirken, diğerlerinde toplumsal bağlantılar, aile değerleri veya dini inançlar daha fazla vurgulanabilir. Pozitif psikoloji, bu çeşitliliği anlamak için kültürel konteksti dikkate alır ve mutluluğu evrensel bir şekilde tanımlamaya çalışır (Suh vd., 1998).

Kişisel Güçlendirme ve Toplumsal Bağlantılar: Pozitif psikoloji, bireylerin kişisel güçlendirme yoluyla yaşamlarını daha anlamlı hale getirebileceklerini savunur. Kültür, bireylerin bu güçlendirme sürecini nasıl algıladıklarını ve başkalarıyla nasıl etkileşimde bulunduklarını şekillendirir. Örneğin, bazı kültürlerde kişisel başarı, diğerlerinde ise toplumsal bağlantılar ve sosyal destekler daha büyük önem taşır (Markus ve Kitayama, 1991).

Pozitif Psikolojinin Kültürel Uygulanabilirliği: Pozitif psikoloji çalışmalarının kültürel bağlamlara uygulanabilirliği önemlidir. Kültürel farklılıklar, bireylerin iyilik halini ve mutluluğunu nasıl deneyimlediklerini etkileyebilir ve bu nedenle pozitif psikoloji yaklaşımlarının kültürel duyarlılık göstermesi gerekebilir (Snyder ve Lopez, 2007).

Bu bağlamda, pozitif psikoloji ve kültür arasındaki ilişki, insanların mutluluğunu, iyilik halini ve kişisel gelişimlerini anlamak için önemli bir çerçeve sağlar. Kültürel faktörlerin dikkate alınması, psikolojik araştırma ve uygulamalarda daha kapsamlı ve etkili sonuçlar elde edilmesine yardımcı olabilir.

#### **2.2.3.6.Pozitif psikoloji ve din**

Pozitif psikoloji ve din arasındaki ilişki, insanların ruhsal ve psikolojik iyiliklerini anlamak ve geliştirmek için dinin nasıl bir rol oynadığını anlamaya çalışır. İşte bu ilişkiyi açıklayan bazı temel noktalar:

- **Yaşamın Anlamı ve Amaç:** Din, birçok kişi için yaşamın anlamını ve amacını belirleyen önemli bir faktördür. Pozitif psikoloji de bireylerin yaşamlarına anlam ve amaç katmanın önemini vurgular. Dinî inançlar, insanlara yaşamın anlamını sağlamada ve olumlu bir hedefe doğru ilerleme konusunda rehberlik edebilir (Emmons, 2005).
- **Psikolojik Dayanıklılık ve İyilik Hali:** Din, bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarını güçlendirme, dayanıklılıklarını artırma ve duygusal iyilik hallerini koruma konusunda yardımcı olabilir. Örneğin, dua, meditasyon veya topluluk içindeki sosyal destek gibi dinî pratikler, psikolojik sağlığı güçlendirici etkilere sahip olabilir (Park, 2005).
- **Toplumsal Bağlar ve Destek:** Din, bireyler arasında güçlü toplumsal bağlar oluşturabilir ve bu da sosyal destek ağlarının genişlemesine katkıda bulunabilir. İyi toplumsal destek, pozitif psikolojinin vurguladığı mutluluk ve refah için önemli bir faktördür (Hackney ve Sanders, 2003).
- **Karakter Gelişimi ve Erdemler:** Pozitif psikoloji, bireylerin karakter gelişimini ve pozitif özelliklerini (örneğin, şükran, merhamet, bağışlama gibi) incelemekte ve teşvik etmektedir. Din, bu erdemlerin geliştirilmesinde önemli

bir rol oynayabilir ve bireylerin etik değerleri benimsemelerine yardımcı olabilir (Peterson ve Seligman, 2004).

- Din ve Yaşam Memnuniyeti: Araştırmalar, düzenli olarak dini pratiklerde bulunan bireylerin genellikle daha yüksek yaşam memnuniyetine sahip olduklarını göstermektedir. Dinî inançlar, bireylerin duygusal ve zihinsel refahlarını artırmada etkili olabilir (Koenig vd., 2012).

Pozitif psikoloji ve din arasındaki bu ilişki, insanın ruhsal ve psikolojik refahını anlamak için derinlemesine bir bakış sağlar. Her iki alanın bütünleştirilmesi, bireylerin daha mutlu, anlamlı ve sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunabilir.

#### **2.2.4. Pozitif psikoloji ve psikoloji literatüründeki tartışmaları**

Pozitif psikoloji, 1990'ların sonlarına doğru Martin Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi tarafından geliştirilen bir psikoloji dalıdır. Geleneksel psikolojinin odaklandığı psikopatoloji ve psikolojik sorunlardan ziyade, pozitif psikoloji insanların mutluluk, refah ve anlam arayışlarına odaklanır. Bu yeni yaklaşım, bireylerin güçlü yönlerini ve potansiyellerini keşfetmeyi, pozitif duyguları artırmayı ve yaşam kalitesini iyileştirmeyi hedefler. Ancak, pozitif psikolojiyle ilgili bazı eleştiriler de mevcuttur.

Birinci eleştiri, pozitif psikolojinin negatif duyguları ve yaşamın zorluklarını göz ardı ettiği yönündedir. Geleneksel psikolojinin farklı yönlerini ve insanın tam spektrumunu anlamadan sadece pozitif tarafları ele almanın eksik bir bakış açısı sunduğu düşünülür. İkinci olarak, pozitif psikolojinin evrensel geçerliliği konusunda tartışmalar vardır. Çünkü kültürel farklılıklar, mutluluğu ve iyilik hali kavramlarını farklı şekillerde tanımlayabilir ve bu da pozitif psikolojinin evrensel önermelerinin sınırlı olabileceği endişesini doğurur. Üçüncü eleştiri, pozitif teriminin belirsizliğiyle ilgilidir. “Pozitif” kavramının ne anlama geldiği ve bu kavramın sınırlarının nerede olduğu konusunda belirsizlikler bulunmaktadır. Bu belirsizlikler, disiplin içinde netlik ve tutarlılık eksikliğine neden olabilir. Son olarak, pozitif psikolojinin bilimsel temellere dayanıp dayanmadığı konusunda da sorular sorulur. Bazı eleştirmenler, pozitif psikolojinin sunduğu iddiaların yeterince bilimsel kanıt olmadığını ve bazen suni bir iyimserlik propagandası riski taşıdığını savunurlar.

Bu tartışmalar, pozitif psikolojinin gelişiminde ve uygulamalarında dikkate alınması gereken önemli noktaları işaret eder. Alanın ilerlemesi için, bu eleştirilerin ve

tartışmaların yapıcı bir şekilde ele alınması ve araştırmaların bu doğrultuda yönlendirilmesi önemlidir.

#### **2.2.4.1.Genişletme ve inşa teorisi**

Genişletme ve İnşa Etme Teorisi (Broaden-and-Build Theory), Barbara Fredrickson tarafından geliştirilmiş olan bir pozitif psikoloji teorisidir. Bu teori, pozitif duyguların insan davranışları ve zihinsel süreçler üzerindeki genişleyici ve uzun vadeli etkilerini açıklamayı amaçlar. İşte teorinin temel noktaları:

- **Temel İlke:** Genişletme ve inşa etme teorisi, pozitif duyguların kişinin düşünme ve davranışlarını genişlettiğini ve bu sayede daha geniş bir davranış repertuarı ve zihinsel kaynaklar oluşturduğunu savunur. Pozitif duygular, kişinin dikkatini genişletir, daha fazla olasılığı görmesini sağlar ve böylece bireyin davranışsal seçeneklerini artırır (Fredrickson, 2001).
- **Evrensellik:** Teori, pozitif duyguların bu genişletici etkilerinin evrensel olduğunu iddia eder. Yani, pozitif duyguların sağladığı zihinsel kaynaklar ve etkiler, kültürel veya bireysel farklılıklardan bağımsız olarak benzer şekillerde işlev görebilir (Fredrickson, 2004).
- **Fizyolojik Temeller:** Genişletme ve inşa etme teorisi, pozitif duyguların fizyolojik etkilerini de açıklar. Örneğin, pozitif duyguların stres hormonlarını azaltıcı etkileri olduğu ve bu şekilde bireyin stresle başa çıkma yeteneğini artırdığı öne sürülür (Fredrickson vd., 2013).
- **Uygulamalar ve Araştırmalar:** Teori, pozitif duyguların bireylerin psikolojik ve fizyolojik sağlığını nasıl iyileştirebileceğini anlamak için çeşitli araştırmalarda kullanılmıştır. Örneğin, pozitif duyguların genel refahı artırdığı, yaratıcılığı teşvik ettiği ve sosyal bağları güçlendirdiği gösterilmiştir (Fredrickson, 2004).
- **Eleştiriler ve Gelişmeler:** Teori, pozitif duyguların genişletici etkilerini vurgulayan önemli bir teoridir ancak bazı eleştirilere de maruz kalmıştır. Örneğin, pozitif duyguların her zaman pozitif sonuçlar doğurmadığı veya bazı durumlarda olumsuz sonuçlara da yol açabileceği tartışılmıştır. Ayrıca, teorinin pratik uygulamaları ve genişlemesi konusunda daha fazla araştırma yapılması gerektiği belirtilmiştir.

Genişletme ve inşa etme teorisi, pozitif psikolojinin temel taşlarından biridir ve insan psikolojisinin pozitif yönlerini anlamak ve geliştirmek için önemli bir  er eve sağlar. Bu teori, pozitif duyguların insan yaşamında oynadığı önemli rolü vurgulayarak, mutluluk, refah ve anlam arayışlarında nasıl bir rol oynadıklarını derinlemesine incelemeye olanak tanır.

#### **2.2.4.2.Karakter g  leri ve erdemler teorisi**

Karakter g  leri ve erdemler, pozitif psikolojinin önemli bir alanını oluşturur. Bu kavramlar, bireylerin doğal yeteneklerini, olumlu niteliklerini ve değerlerini tanımlamak için kullanılır. Temel olarak, her bireyde bulunan belirli karakter g  leri, kişinin davranışlarını, düşünme şeklini ve ilişki kurma tarzını şekillendirir. Barbara Fredrickson ve diğer pozitif psikoloji araştırmacıları, karakter g  leri ve erdemlerin insan yaşamında önemli bir rol oynadığını savunurlar. Örneğin, doğruluk, cesaret, yaratıcılık, adalet, merhamet ve bağışlama gibi g  ler, bireylerin günlük hayatlarında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına ve daha anlamlı bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir.

Karakter g  leri genellikle Karakter G  leri Sınıflandırması ile tanımlanır. Bu sınıflandırma, 24 farklı karakter gücünü kapsar ve her bir gücün insanın benzersiz karakter profilinde nasıl yer aldığını gösterir. Örneğin, bazı insanlar doğal olarak daha fazla merhamet gösterirken, diğerleri adalet ve cesaret gibi g  leri daha belirgin bir şekilde sergileyebilirler.

Pozitif psikoloji bağlamında, karakter g  leri ve erdemlerin geliştirilmesi ve güçlendirilmesi, bireylerin mutluluk, başarı ve anlam arayışlarını destekler. Bu kavramlar, insanın içsel potansiyelini maksimize etmesine ve yaşam kalitesini artırmasına yardımcı olur. Ancak, karakter g  leri ve erdemlerin evrenselliği ve sınıflandırmanın nesnelliği konusunda bazı eleştiriler de bulunmaktadır. Araştırmalar, bu g  lerin kültürel ve bireysel farklılıklara nasıl uygulandığını ve çeşitliliği nasıl yansıttığını daha iyi anlamak için devam etmektedir.

Sonuc olarak, karakter g  leri ve erdemler pozitif psikolojinin temel taşlarından biridir ve insanların potansiyellerini keşfetmelerine, geliştirmelerine ve daha anlamlı bir yaşam sürmelerine yardımcı olur.

### 2.2.4.3. Akış teorisi

Akış (Flow) teorisi, Mihaly Csikszentmihalyi tarafından geliştirilmiş ve insan deneyimini derinlemesine anlamak için kullanılan önemli bir kavramdır. Bu teoriye göre, akış deneyimi, kişinin bir aktiviteye tamamen odaklandığı, zamanın nasıl geçtiğini hissetmediği, faaliyetin zorluğu ile kişinin yetenekleri arasında bir denge sağladığı ve içsel olarak motive olduğu bir durumu ifade eder.

Akış deneyimi genellikle belirli unsurların bir araya gelmesiyle ortaya çıkar: net bir amaç veya hedef belirleme, faaliyetin zorluk seviyesi ile kişinin yetenekleri arasında bir denge kurma, doğrudan geribildirim alabilme, derin bir odaklanma ve kontrol hissi gibi unsurlar bu deneyimi etkileyen faktörlerdir. Bu teori, iş, eğitim, sanat, spor gibi çeşitli alanlarda uygulanabilir. Örneğin, bir sporcu müsabakada tam anlamıyla odaklanarak akış deneyimi yaşayabilir veya bir sanatçı yaratıcı bir projede bu deneyimi deneyimleyebilir.

Pozitif psikoloji bağlamında, akış teorisi bireylerin yaşam kalitesini ve mutluluğunu artırmak için nasıl optimal deneyimler yaşayabileceklerini açıklar. Bu bağlamda, akış deneyimini artırmaya yönelik stratejiler geliştirilmesi, bireylerin günlük yaşamlarında daha fazla anlam ve tatmin elde etmelerine yardımcı olabilir. Ancak, akış teorisi bazı eleştirilere de maruz kalmıştır. Özellikle, akış deneyiminin evrenselliği ve kültürel farklılıkları nasıl yansıttığı konularında tartışmalar bulunmaktadır. Ayrıca, akışın sadece pozitif duygusal deneyimlerle sınırlı olup olmadığı ve olumsuz deneyimlerle nasıl ilişkili olduğu üzerine daha fazla araştırma yapılması gerektiği belirtilmektedir.

Sonuç olarak, akış teorisi insan deneyimini derinlemesine anlamak ve bireylerin en üretken ve tatmin edici durumlarını yaşamalarına yardımcı olmak için önemli bir araç olarak pozitif psikoloji alanında değerlendirilmektedir.

### 2.2.5. Pozitif psikoloji uygulamaları

Pozitif psikoloji, insanların yaşam kalitesini artırmak ve psikolojik refahlarını güçlendirmek amacıyla çeşitli uygulamalar sunar. İşte pozitif psikolojik uygulamaların bazı örnekleri:

- **Gratitude Pratikleri (Şükran Uygulamaları):** Şükran, pozitif duyguları artıran ve genel refahı güçlendiren önemli bir konudur. Şükran günlüğü tutma, günlük olarak minnettar olduğunuz şeyleri yazma veya başkalarına minnettarlık ifadesinde bulunma gibi pratikler, pozitif duygusal deneyimleri artırabilir.

- **Karakter Güçleri ve Güçlendirme:** VIA Karakter Güçleri Sınıflandırması gibi araçlarla bireylerin doğal güçlü yönlerini tanımlamaları ve geliştirmeleri teşvik edilir. Bu güçlerin farkında olmak ve onları günlük yaşamda kullanmak, kişisel gelişimi destekler.
- **Akış Deneyimi Teşviki:** Akış deneyimi, bireylerin tamamen odaklandıkları ve derin bir katılım hissettikleri aktivitelerdir. Akışı artırmak için belirli hedefler belirleme, meydan okuma ile yetenek dengelemesi, geri bildirim alma ve dikkatin yüklenmesi gibi stratejiler kullanılır.
- **Olumlu İlişkilerin Geliştirilmesi:** Pozitif psikoloji, sağlıklı ilişkilerin geliştirilmesi ve korunmasında da önemli bir rol oynar. Empati, bağlılık ve destek sağlama gibi sosyal becerilerin güçlendirilmesi, bireyler arası bağların ve mutluluğun artırılmasına katkıda bulunabilir.
- **Optimizm ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri:** Pozitif psikoloji, bireylerin olumlu bakış açısını güçlendirmek ve stresle başa çıkma yeteneklerini artırmak için optimizm üzerinde odaklanır. Bu bağlamda, problem çözme becerileri, adaptasyon stratejileri ve kişisel dayanıklılığı güçlendiren yöntemler öğretilir.
- **Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Pratikleri:** Bilinçli farkındalık teknikleri, stresi azaltma, zihinsel odaklanma ve duygusal denge sağlama gibi faydalarıyla bilinir. Bu pratikler, bireylerin içsel huzur bulmalarını ve genel psikolojik iyilik hallerini güçlendirmelerine yardımcı olabilir.

Bu uygulamalar, pozitif psikolojinin insanların duygusal ve zihinsel sağlıklarını iyileştirmek için sunduğu çeşitli yöntemlerdir. Her biri, bireylerin yaşam kalitesini artırma ve daha mutlu, anlamlı bir hayat sürmelerine katkıda bulunma potansiyeline sahiptir.

Pozitif psikoloji uygulamaları, insanların psikolojik refahlarını artırmak ve yaşam kalitelerini iyileştirmek için çeşitli stratejiler sunar. Bu uygulamaların etkili olduğunu gösteren birçok araştırma bulunmaktadır. Örneğin, şükran pratikleri üzerine yapılan çalışmalar, şükran günlüğü tutmanın bireylerin duygusal iyilik hallerini artırdığını ve genel refahlarını güçlendirdiğini göstermiştir (Emmons ve McCullough, 2003).

Optimizm ve stresle başa çıkma stratejileri üzerine odaklanan diğer çalışmalar ise, bu tür uygulamaların bireylerin olumsuz durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağladığını ve dayanıklılıklarını artırdığını ortaya koymuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ayrıca, pozitif ilişkilerin geliştirilmesi ve korunmasına yönelik uygulamalar da bireyler arasındaki sosyal bağları güçlendirdiği ve mutluluğu artırdığı bulgularıyla desteklenmektedir (Fredrickson, 2004). Akış deneyimi teşviki ve karakter güçlerinin geliştirilmesi gibi pratikler de pozitif psikoloji uygulamalarının etkili olduğu alanlardır. Bu tür uygulamalar, bireylerin potansiyellerini keşfetmelerine, kendilerini geliştirmelerine ve yaşam amaçlarına daha yakın hissetmelerine yardımcı olabilir (Csikszentmihalyi, 1990; Peterson ve Seligman, 2004).

Sonuç olarak, pozitif psikoloji uygulamaları insanların psikolojik sağlıklarını güçlendirme ve daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine katkıda bulunma potansiyeline sahiptir. Bu uygulamalar, bilimsel araştırmalarla desteklenmiş ve insanların mutluluklarını artırmak için güvenilir bir yol olarak kabul edilmiştir.

### **2.3. Empati**

İnsanoğlunun yaşamını anlamlandıran ve ona bağlanmasını sağlayan en temel unsurlardan biri iletişimdir. Sosyal çevresiyle kurduğu iletişim sayesinde birey, kendi duygu ve düşüncelerini ifade ederek anlaşılmayı başarmış ve karşısındaki kişiyi anlamaya çalışmıştır. Bu bağlamda empati, etkili bir iletişim sürecinin temel taşlarından biri olarak ön plana çıkmaktadır. Kavramsal olarak empati, bireyin kendisini bir başkasının yerine koyarak, onun duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmasını ifade eden önemli bir sosyal beceridir. Türkçede empati kavramı, “duygudaşlık,” “duyumsama” ve “eşduyum” gibi terimlerle de ifade edilmektedir (TDK, 2024). Psikoloji literatüründe ise empati kavramı için “eşduyum” teriminin kullanıldığı görülmektedir. Kavramın kökeni Yunancaya dayanmaktadır. Yunanca “empeitheia” kelimesi, “fiziksel duyarlılık ve tutku” anlamına gelmekte olup, empati kavramı buradan türemiştir. Modern anlamdaki empati terimini ilk kez İngilizceye Titchener (1924) kazandırmıştır (Sait, 2024).

Bireyin acı duyabildiğinde canlı, başkasının acısını duyabildiğinde insan olduğu şekilde tanımlanabilen kavram (Tolstoy; akt. Çiçek, 2022) ilk kez Lipps tarafından 1897’de literatüre kazandırılmıştır. Buna göre “Einfühlung” terimi başlangıçta nesneleri anlamlandırma bağlamında ele alınmış, ardından kişiler arası algı süreçlerinde oynadığı önemli rol anlaşılmıştır. Bu nedenle empati, yansıtma, hissetme ve özümseme gibi

eylemleri içeren çok boyutlu bir süreçtir. Bireyin karşısındaki kişinin iç dünyasını anlamlandırma, onunla bir bağ kurma, paralellik sağlama ve bu kişiyi tanıma süreci ile yakından ilişkilidir. Yalnızca duygusal bir bağ kurmayı değil, aynı zamanda kişinin düşüncelerine ve duygularına saygı göstermeyi de içerir (Ersoy ve Köşger, 2016).

Empati, bireylerin birbirini anlamasını ve kişilerarası iletişimlerini sağlıklı bir şekilde sürdürmesini sağlayan temel bir beceridir. Bunun yanı sıra, bireylerin kendilerini ifade etme, sosyal çevreye uyum sağlama ve duyarlılık gibi sosyal hayatı düzenleyen birçok unsurun da temelinde empati yer almaktadır. Empati, aynı zamanda etik değerlerin pekişmesini sağlayarak insanları birbirine bağlayan önemli bir yapı taşıdır (Ersoy ve Köşger, 2016). Yapılan araştırmalar, yakın ilişkilerde empati duygusunun daha sık görüldüğünü ortaya koymuştur. Özellikle aile, dostluk ve komşuluk gibi yakın bağların sürdürülebilmesi için empati olmazsa olmaz bir unsurdur (Depow vd., 2021).

Empati kavramının anlaşılması ve tanımlanması sürecinde, sıklıkla sempati ile olan farkları ele alınmıştır. Bu nedenle literatürde, iki kavramın ayrımını net bir şekilde ifade eden tanımlamalara yer vermek önemlidir. Empati, bir kişinin karşısındaki bireyin duygularını veya benzerini hissederek bu duyguyu yansıtmaya kapasitesini ifade eder. Örneğin, üzüntü duyan bir bireyle birlikte üzülme, empatiye bir örnek olarak gösterilebilir. Buna karşılık, sempati bireyin, karşısındaki kişinin duygularını hissetmekten ziyade ona duyarlılık ve endişe duyması anlamına gelir. Empati, bir bireyin hislerini anlamak ve o hisleri deneyimlemekle ilgilidir. Buna karşın sempati, bireyin karşısındaki kişinin iyi hissetmesini isteme arzusunu içerir. Bu doğrultuda, bir kişinin duygularını anlamak ve hissetmek ile o kişinin refahını istemek arasında belirgin bir ayrım bulunmaktadır. Dolayısıyla, empatinin daha çok bir kişinin duygusal deneyimini anlamaya yönelik bir kapasiteyi temsil ettiği, sempatinin ise bu anlayışın ötesinde, karşı tarafa yönelik olumlu bir niyet veya destek isteği içerdiği söylenebilir (Svenaeus, 2015).

Günümüzde modern insanın karşı karşıya olduğu en önemli sorunlardan biri, empati yeteneğinin giderek azalmasıdır. Empati eksikliği, bireylerin çatışma çözme becerilerini zayıflatmakta ve sosyal hayatlarını olumsuz yönde etkilemektedir (Ersoy ve Köşger, 2016). Empati yoksunluğu yalnızca toplumsal değişimlerle sınırlı kalmamakta, aynı zamanda bazı psikolojik ve nörolojik bozukluklarla da ilişkilendirilmektedir. Antisosyal kişilik bozukluğu, Asperger sendromu, çeşitli davranış bozuklukları, travmatik beyin hasarları ve inme gibi durumlar, empati eksikliğinin sıkça gözlemlendiği durumlardır. Bunun yanı sıra empati duygusunun azalmasında etkili olan en önemli

faktörlerden biri, iletişim teknolojilerinin kullanımının yaygınlaşmasıyla yüz yüze etkileşimlerin azalmasıdır. Özellikle sosyal medya platformları, bireylerin gerçek hayatla bağlarını zayıflatmakta ve organik iletişim düzeyinde ciddi bir düşüşe yol açmaktadır. Doğal olmayan yollarla iletişim kurulması, bireylerin karşısındaki kişilerin duygusal tepkilerini gözlemleme kapasitesini sınırlamakta ve empati açlığına neden olmaktadır. Bireylerin iletişim sırasında daha kaba ve kırıcı davranışlar sergilediği de görülmektedir. Görsel ve fiziksel bağın eksik olduğu bu iletişim türü, bireyler arasında doğal iletişim mekanizmalarının zedelenmesine ve empati duygusunun azalmasına yol açmaktadır. Ayrıca, sosyal medya platformlarında hızla tüketilen kısa videolar, bireylerin dikkat sürelerini kısaltmakta ve derin düşünme becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Derin düşünme, üst düzey bilişsel beceriler arasında yer alan empati geliştirme süreci için hayati bir öneme sahiptir. Bu nedenle, dijital çağın etkileri empati duygusunun azalmasına önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır (Drago, 2015; Terry ve Cain, 2016; Okkay ve Bal, 2021). Empati eksikliğinin bireysel ve toplumsal düzeyde yol açtığı olumsuz sonuçlar, bu duygunun ne denli önemli olduğunu açıkça göstermektedir.

Empatinin üç temel unsuru vardır: bireyin karşısındaki kişinin bakış açısını benimseyerek olaylara onun gözünden bakması, kendisini onun yerine koyarak empatik bir tutum sergilemesi ve tüm bu süreci duygu ve düşüncelerle harmanlaması. Empati kuran kişi, adeta karşısındaki bireyin “gözlüğü” ile dünyaya bakarak olayları onun perspektifinden değerlendirmelidir (Dinç vd., 2018).

Empatinin altı temel aşamada gerçekleştiğini ifade edilmektedir. İlk aşamada birey, kendi önyargılarından sıyrılarak karşısındaki kişinin düşüncelerinden bağımsız ve tarafsız bir duruş sergilemelidir. İkinci aşama, aktif dinlemeyi gerektirir; bu aşamada birey, karşısındaki kişiyi dikkatle dinlediğini ve ona değer verdiğini hissettirmelidir. Üçüncü aşamada, kişi “Eğer onun yerinde olsaydım, nasıl hissederdim?” sorusunu kendisine yönelterek bu deneyimi zihinsel olarak yaşamaya çalışmalıdır. Dördüncü aşama, karşıdaki kişiyi olduğu gibi kabul etmeyi ve onun değerlerine saygı duymayı içerir. Beşinci aşamada, birey çözüm odaklı bir yaklaşım sergileyerek karşı tarafa destek olmalıdır. Son aşamada ise birey, karşısındaki kişiye öneriler sunarak karar verme sürecine katkı sağlamalıdır (Yıkmış, 2020).

Başlangıçta bilişsel ve duyuşsal bileşenler ile açıklanan kavramın zamanla tek bir bileşenden ibaret olmadığı; aksine, bu bileşenlerin bir arada çalışarak bir bütün oluşturduğu anlaşılmıştır. Hoy (1975), Chandler (1973) ve Krauss ile Glucksberg (1969),

empatiyi bilişsel yönüyle ele almış, bu bağlamda bireyin karşısındaki kişinin düşüncelerini anlaması ve onun bakış açısını kavrayabilmesi için bilişsel rol almasının önemini vurgulamışlardır. Öte yandan, Borke (1971), Mehrabian ve Epstein (1972) ile Rothenberg (1970), empatiyi duyuşsal bir süreç olarak değerlendirmiş, bireyin karşısındaki kişinin duygularını hissetmesi ve onunla özdeşim kurmasının empatinin temel bir unsuru olduğunu ifade etmişlerdir. Daha kapsamlı bir yaklaşımla Iannotti (1975) ve Feshbach (1975), empatinin hem bilişsel hem de duyuşsal bileşenlerin bir arada bulunduğu bir süreç olduğunu öne sürmüşlerdir. Daha sonra iki ek bileşen daha saptanmıştır. Rodgon ve Kurdek (1975), empati sürecine algısal bileşeni ekleyerek, bireyin karşısındaki kişinin jest ve mimiklerini algılama becerisinin empatiyi güçlendirdiğini ifade etmişlerdir. Eroğlu (1995) ise bildirişimsel bileşeni ekleyerek, empati kuran bireyin aktif beden dili ve sözel geri bildirim yoluyla karşısındaki kişiyi anladığını hissettirmesi gerektiğini savunmuştur. Bu yaklaşımla empatinin dört temel bileşene dayandığı belirtilmiştir: bilişsel, duyuşsal, algısal ve bildirişimsel bileşenler (akt. Özcan, 2024)

### **2.3.1. Empati ile ilgili çalışmalara tarihsel bakış**

Empati, psikoloji, iletişim, eğitim ve sosyoloji gibi çeşitli disiplinlerde yoğun bir şekilde araştırılan ve geniş bir literatür oluşturan bir kavramdır. Bu araştırmalar, empatinin tanımını, duyuşsal ve bilişsel bileşenlerini, kişilerarası ilişkilerdeki rolünü ve etkilerini detaylı bir şekilde ele almıştır. Psikoloji alanında empati, bireylerin başkalarının duygularını ve düşüncelerini anlamalarını sağlayan temel bir mekanizma olarak tanımlanırken, iletişim çalışmalarında empati, etkili iletişimin ve çatışma çözümünün bir aracı olarak incelenmiştir. Eğitim literatüründe empati, öğrenciler arasındaki sosyal bağları güçlendiren ve öğrenme süreçlerini destekleyen bir beceri olarak değerlendirilmiş, sosyoloji ise empatiyi toplumsal dayanışma ve sosyal uyumun temel taşlarından biri olarak ele almıştır. Bu bölümde, empati üzerine yapılan araştırmalardan örnekler sunulurken, kavramın disiplinler arası niteliği ve çeşitli boyutları ele alınmıştır. Bu bağlamda, empatinin kişilerarası ilişkilerdeki işlevini anlamak üzere empatik süreçlerin birey ve toplum üzerindeki etkileri incelenmektedir.

Arslantaş (2016) ve Özen (2024) tarafından aktarıldığına göre empati kavramı, tarih boyunca birçok araştırma ve düşünürün çalışmalarıyla gelişim göstermiş, farklı bakış açılarıyla ele alınmıştır. Kavramın modern anlamda temelleri, Lipps'in estetik üzerine yazdığı eserinde yer alan "Einfühlung" terimiyle atılmıştır. Bireyin kendisini bir

nesneye ya da başka birine yansıtması olarak tanımlanmış; 1909'da Titchener tarafından İngilizceye "empathy" olarak çevrilmiştir. Yalnızca içsel bir algılama sürecinden ziyade bireyin karşısındakinin duygularını anlamak için daha geniş bilişsel ve duygusal etkileşimini gerektiren bir süreç olarak tanımlamıştır. 20. yüzyılın başlarından itibaren hem bilişsel hem de duygusal bileşenleri kapsayan bir yapı olarak incelenmeye başlanmıştır. 1950'li yıllarda Dymond, empatiyi daha çok bilişsel bir süreç olarak ele almıştır. Empati, bir bireyin diğerini tanıma, kendini onun yerine koyma ve onun özelliklerini öğrenme sürecidir. Ancak 1960'lı yıllarda yapılan çalışmalar, empatinin yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda duygusal bir yönü olduğunu ortaya koymuştur. Bu dönemde, empatinin bireyin başka bir kişinin duygularını hissetme yeteneğiyle de ilişkili olduğu tespit edilmiştir. 1970'li yıllarda empati kavramı, kişinin ve başkalarının duygularının önemini vurgulayan bir boyut kazanmıştır. Bu dönemde empati, bir bireyin diğerinin duygularını anlaması ve paylaşması olarak yeniden tanımlanmıştır. 1980'li yıllarda ise Ivey, empatinin birey ve içinde yaşadığı kültürle sıkı bir bağlantısı olduğunu savunmuştur. Nitekim bireyin kültürel bağlamının empati geliştirme sürecinde önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Bu bağlamda, empatinin yalnızca bireysel bir yetenek değil, aynı zamanda kültürel ve toplumsal bir olgu olduğu vurgulanmıştır (Ivey vd., 2017).

Sait (2024) ise empatinin tarihsel gelişimini daha farklı aktarmaktadır. Empati, ruh sağlığı hizmetlerinde temel bir mekanizma olarak kabul edilmekte ve terapötik iletişimin kurulmasında kilit bir rol oynamaktadır. Ruh sağlığı uzmanlarının etkili bir hizmet sunabilmesi, empati aracılığıyla danışanla güvene dayalı bir ilişki kurmasına bağlıdır. Sigmund Freud, empatinin psikanaliz sürecindeki merkezi rolünü vurgulamış ve serbest çağrışım yönteminin etkili bir şekilde uygulanabilmesi için empatiye ihtiyaç duyulduğunu belirtmiştir. Freud'a göre, danışanın rahat bir terapi ortamında duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilmesi, terapistin empatik bir yaklaşım sergilemesiyle mümkün hale gelir (Freud, 1905; Freud, 1912). Hümanistik yaklaşımın kurucularından biri olan Rogers (1975), insanın doğasının iyiye eğilimli olduğunu, ancak olumsuz çevresel koşulların bu doğayı bastırabileceğini savunmuştur. Bu olumsuz etkilerin arındırılmasında empatinin kritik bir rol oynadığını belirtmiştir. Çalışmalarında empati, modern anlamını kazanmıştır. Bireyin diğerinin ruh haline girerek olayları onun gözünden görmesi, duygularını doğru anlaması ve bu anlayışı ona etkili bir şekilde iletmesi süreci olarak tanımlamıştır. Empatiyi bireyler arası ilişkilerin temel taşı olarak görmüş ve empatik yaklaşımın terapötik ilişkilerdeki önemini vurgulamıştır Empatiyi,

danışanın iç dünyasını anlamak ve onun yerine kendini koyarak bu anlayışı etkili bir şekilde yansıtmak olarak tanımlamıştır. Yalnızca danışanı dinlemek bile terapötik sürecin etkinliğini artırmada önemli bir araçtır ve empatik dinleme, terapide derin bir bağ kurmanın temelidir.

Kohut (1959) ise empatiyi, bireylerin iç dünyalarını anlamaya yönelik bir araç olarak ele almıştır. Empatinin bireyin karşısındaki kişinin duygusal durumunu ve yaşantılarını anlamasına olanak tanıdığını savunmuştur. Ona göre, empati bireylerin yalnızca fiziksel gözlemler yapmakla kalmayıp, bu gözlemleri anlamlandırarak bir içsel deneyim sürecine girmelerini sağlar. Örneğin, normalden uzun bir bireyi yalnızca gözlemlemek onun fiziksel özelliklerini fark etmekle sınırlı kalabilir; ancak empati, bu bireyin yaşadığı duygusal ve sosyal deneyimleri kavrayabilme imkanı sunar. İç gözlem ve empati birbirini tamamlayan süreçler olup iç gözlemin bireyin kendini anlamasına, empatinin ise diğerlerini anlamasına olanak sağladığı aşıkardır.

Hoffman (2000), empatiyi ahlaki gelişimin önemli bir yapı taşı olarak tanımlar ve empatik süreçlerin nasıl işlediğini beş farklı düzeyde açıklar. İlk düzeyde, motor taklit, empatik tepkinin başlangıcıdır. Bu süreçte, bir kişi karşısındaki bireyin mimiklerini ve yüz ifadelerini gözlemler ve taklit eder. Taklit, kişinin duygusal tepkilerini içselleştirmesine yol açar ve empati, bilişsel yanıtların ardından duygusal tepkilerle şekillenir. İkinci olarak, klasik koşullanma, empati duygusunun öğrenilmesinde etkili bir süreçtir. Burada, birey, örneğin annesinin üzgün olduğunu gözlemleyerek ve ona ait sözlü ya da bedensel ifadeleri taklit ederek, empatik bir tepki geliştirir. Üçüncü olarak, doğrudan ilişkilendirme, bir kişinin geçmiş deneyimlerini göz önünde bulundurarak başkasının duygularını anlamasına olanak tanır. Bu süreçte birey, geçmişte yaşadığı benzer bir olayı hatırlayarak, karşısındaki kişinin duygularını kendisiyle ilişkilendirir. Dördüncü düzeyde, aracılı ilişkilendirme, empatik tepkinin daha üst düzey bilişsel süreçler gerektirdiği bir süreçtir. Birey, başkasının duygusal durumunu, sözlü ya da yazılı ifadelerden çıkarım yaparak anlar. Bu, daha soyut düşünsel süreçleri içerir ve karşısındaki kişiyi derinlemesine anlamayı mümkün kılar. Son olarak, rol alma, empatik yanıtların en yüksek seviyesini temsil eder. Bu aşamada, gözlemci kendini başkasının yerine koyarak, o kişinin yaşadığı duygusal durumu deneyimlemeye çalışır. Rol alma, iki şekilde gerçekleşebilir: kendine odaklı rol alma, bireyin kendi duygusal deneyimlerinden hareketle empati kurmasıdır; başkasına odaklı rol alma ise, gözlemlenen kişinin duygularını daha doğru bir şekilde içselleştirmeyi gerektirir. Bu süreç, karşı tarafın

duygularını anlamak için geçmiş deneyim ve kişilik özelliklerini dikkate almayı sağlar. Hoffman'ın (2000) empatiye dair yaptığı bu beş aşamalı açıklama, empatik süreçlerin ne kadar karmaşık ve çok boyutlu olduğunu ortaya koyar. Her bir empatik tepki türü, bireylerin başkalarıyla daha derin ve anlamlı ilişkiler kurmasına katkı sağlar, böylece kişilerarası iletişimi zenginleştirir ve daha sağlıklı toplumsal ilişkilerin gelişmesine olanak tanır.

Feshbach (1979), empatinin yapısını üç aşamalı bir süreç olarak ele alır ve bu süreçlerin birbirini tamamladığını belirtir. İlk aşama, karşı tarafın duygu durumunu ayırt edebilme yeteneğidir. Bu aşama, bireyin empatik bir tepki verebilmesi için gereklidir, çünkü bir çocuk, empati kurabilmek adına önce muhatabının duygusal halini algılayabilmeli ve bunu diğer duygusal durumlardan ayırt edebilmelidir. Bu bilişsel süreç, empati kurmanın temel taşıdır. İkinci aşama ise, diğerlerinin bakış açısını alabilme yeteneğidir. Empati yapabilmek için bir çocuk, karşıdaki kişinin yerine kendini koyabilmeli, o kişinin perspektifinden dünyayı görebilme becerisine sahip olmalıdır. Bu, empatik bir anlayış geliştirebilmek için gerekli olan bir bilişsel beceridir. Üçüncü ve son aşama, duygusal tepki verebilme yeteneğidir. Bu aşamada, çocuk, başkasının yaşadığı duyguyu deneyimledikten sonra, uygun bir duygusal tepki vermelidir. Önceden deneyimlediği bir duyguyu, başkası o duyguyu yaşarken hissedebilmek, empatiyi duygusal boyutta pekiştirir.

Davis (1996), empatinin dört ana bileşenini tanımlayarak empatik süreçleri daha detaylı bir şekilde açıklamaktadır. İlk olarak, empatik endişe bireyin karşıdaki kişiye yönelik duyduğu duyarlılık ve merhamet duygusunu ifade eder. Empatik endişe, kişinin karşı tarafa odaklanarak onun duygusal ihtiyaçlarını anlamaya ve bu doğrultuda duyarlı bir şekilde tepki vermeye yönelmesidir. Bu, zor durumda olan birine yardımcı olma, onun duygusal yükünü paylaşma çabasıdır. İkinci bileşen hayal gücü olup, empatiye yatkınlık açısından önemli bir faktördür. Hayal gücü güçlü olan bireyler, bir başkasının duygularını içselleştirmek ve farklı deneyimleri anlamak konusunda daha başarılıdır. Örneğin, bir kitabı okurken ya da bir oyuncunun performansını izlerken, hayal gücü kişinin o duygusal durumu deneyimlemesine olanak tanır. Üçüncü bileşen kişisel acı ile ilgilidir; birey başkalarının acılarını ve zorluklarını kendi içsel dünyasında hissedebilir. Bu, empatik bir süreçte başkalarının acılarına duyarlı olma ve bu acıyı içselleştirerek bir tür kaygı duygusu geliştirme durumudur. Son olarak, bakış açısı alma empatiyi güçlendiren bir diğer önemli bileşendir. Bu süreç, bireyin karşıdaki kişinin bakış açısını ve duygularını

anlamak için kendisini onun yerine koyabilmesidir. Empati duygusu, gözlemcinin, muhatabının penceresinden bakabilmesi ve onun duygusal durumuna doğru bir şekilde tepki verebilmesiyle daha da güçlenir.

Empati, 1950’li yıllardan itibaren tıp eğitimi literatüründe bir araştırma konusu olarak yer bulmaya başlamıştır. Özellikle 1990-2010 yılları arasında yapılan araştırmalar, empati düzeylerinin tıp öğrencileri ve asistan hekimler arasında zamanla azalma eğilimi gösterdiğini ortaya koymuştur (Neumann vd., 2011). Bu sistematik derleme, hasta bakımına yönelik süreçlerde empati düzeyindeki düşüşün, tıp eğitimi ve mesleki uygulamalar üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Hojat vd. (2013; 2016) 2002 yılında gerçekleştirdiği çalışmada, farklı tıbbi branşlardaki empati düzeyleri karşılaştırılmış ve “kişi odaklı” branşlarda çalışan klinisyenlerin empati skorlarının, “teknoloji odaklı” veya “operasyonel odaklı” branşlarda çalışanlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Özellikle pediatri gibi kişi odaklı branşları seçen öğrencilerin empati skorlarının daha yüksek olduğunu gösteren Dinoff vd. (2023) çalışması bu bulguyu desteklemektedir. Benzer şekilde, cerrahi branşları seçen öğrencilerde empati skorlarının daha düşük olduğunu gösteren Danimarka’da gerçekleştirilen bir araştırma da bu farkı ortaya koymuştur (Hvidt vd., 2022). Son yıllarda empati çalışmalarının, empati düzeylerindeki düşüşün nedenlerini ve empatiyi artırma yöntemlerini araştırmaya odaklandığı gözlemlenmektedir. Kelm vd. (2014) ile Yeo vd. (2021) çalışmaları, bu bağlamda empati geliştirme müdahalelerine dikkat çekmektedir. Türkiye’de de empati üzerine yapılan çalışmalar artış göstermiştir.

Akar (2014) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, psikolojik danışmanlık ve rehberlik ile psikoloji bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin empati eğilimleri ile narsistik kişilik eğilimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 502 üniversite öğrencisi katılmıştır. Elde edilen bulgular, empatik eğilim ile narsistik eğilim arasında anlamlı bir negatif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, empati eğilimi yüksek olan bireylerin narsistik eğilimlerinin düşük olduğunu göstermektedir. Araştırma, öğrencilerin empati ve narsistik eğilimlerinin algılanan aile tutumları ve ebeveynlerin eğitim düzeyleri ile anlamlı bir farklılık gösterdiğini de ortaya koymuştur. Ayrıca, cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde, kız öğrencilerin empati eğilimlerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunurken, erkek öğrencilerin narsistik eğilim sergileme olasılıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, bireylerin empatik ve narsistik eğilimlerinin hem kişisel hem de ailevi faktörlerden

etkilenebileceğini göstermekte ve empati gelişiminin teşvik edilmesiyle ilgili eğitim programlarında aile dinamiklerinin de göz önünde bulundurulması gerektiğini vurgulamaktadır.

Canbulat vd. (2015) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, sınıf öğretmeni adaylarının geleceğe yönelik beklentileri ile empatik eğilimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya, Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören üçüncü ve dördüncü sınıf öğretmen adayları katılmıştır. Çalışmanın bulguları, öğretmen adayları arasında gelecek beklentileri ile empatik eğilimler arasında orta düzeyde güçlü ve negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, gelecek beklentilerinin artmasının empatik eğilimlerde bir azalma ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, çalışmada katılımcıların empatik eğilimlerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve geleceğe yönelik beklentiler gibi değişkenler temelinde önemli ölçüde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durum, empati düzeylerinin bireysel farklılıklar ve geleceğe dair algılarla şekillenebileceğini göstermektedir.

Çakır (2016) tarafından yürütülen bir araştırma, ortaokul öğrencilerinin çeşitli özellikleri ile empatik eğilim dereceleri arasındaki bağlantıları incelemiştir. Araştırmaya 400 ortaokul öğrencisi katılmıştır ve çalışmanın odak noktası, öğrencilerin empati düzeyleri ile çatışma çözme teknikleri arasındaki ilişkidir. Ayrıca cinsiyet, aile gelir düzeyi, sınıf düzeyi, sosyoekonomik durum ve kardeş sayısı gibi değişkenlerin empatik eğilim üzerindeki etkileri de değerlendirilmiştir. Araştırmanın bulguları, öğrencilerin cinsiyeti ile empati düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir bağlantı olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, empati gelişiminin bireysel farklılıklarla ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Araştırma ayrıca empatik eğilimlerin çeşitli çevresel ve demografik faktörlerden etkilenebileceğini öne sürerek, bu tür değişkenlerin öğrencilerin kişilerarası ilişkilerdeki duygusal becerileri üzerinde önemli bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir.

Görücü ve Erdoğan (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, empatik eğilimler ile iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya, toplamda 144 okul öncesi öğretmeni katılmıştır. Çalışmanın bulguları, empati ile iletişim yetenekleri arasında belirgin ve olumlu bir bağlantı olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, okul öncesi öğretmenlerinin etkili empati ve iletişim yeteneklerine sahip olduklarını göstermesi bakımından önem taşımaktadır. Araştırma ayrıca, yaş ve mesleki deneyim yılı gibi demografik değişkenlerin empatik eğilimler üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını

ortaya koymuştur. Bu durum, okul öncesi ğretmenlerinin empatik eğilimlerinin görevlerinin farklı aşamalarında sabit kaldığını veya yaşla birlikte belirgin bir değışiklik göstermediğini işaret etmektedir.

Empati üzerine yapılan araştırmalardan biri, Dağıstan Yalçinkaya ve Çalışkan (2018) tarafından yapılan bir diğerk araştırmada, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında öğrenim gören öğrencilerin empati eğilim düzeyleri analiz edilmiştir. Araştırmaya, birinci ve dördüncü sınıf düzeyinde öğrenim gören toplam 144 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçları, öğrencilerin cinsiyeti, sınıf düzeyi ve ebeveynlerin eğitim durumu gibi değışkenlerin, öğrencilerin empati eğilim düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını ortaya koymuştur.

Benzer şekilde, Dilber ve Akhan (2019) tarafından öğretmen adaylarının iletişim becerilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmaya, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nden toplam 448 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulguları, öğretmen adaylarının iletişim kabiliyetleri ile cinsiyet, bölüm ve babanın eğitim seviyesi arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymuştur. Ancak annenin eğitim seviyesi, ailenin ekonomik düzeyi ve bireylerin üniversite öncesindeki yaşam konumu ile iletişim becerileri arasında anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, bireylerin iletişim becerilerinin yalnızca bireysel değil, aynı zamanda çevresel ve sosyoekonomik faktörler tarafından da etkilendiğini göstermektedir.

### **2.3.2. Empati türleri**

Elmas (2024) empati türlerinden duygusal ve bilişsel empatiyi açıklamıştır.

Duygusal Empati: Empati, bireyin başka bir kişinin duygusal deneyimlerini anlamak, hayal etmek ve bu duyguları içselleştirerek paylaşmak yeteneğı olarak tanımlanabilir. Hoffman (1975), empati kavramının duygusal yönüne odaklanarak, bireyin başkasının duygularını dolaylı şekilde hissetme becerisini ön plana çıkarmıştır. Mehrabian ve Epstein (1972) ise empatinin, başka birinin duygularını anlamaya ve onlarla bağlantı kurmaya yönelik bir süreç olduğunu ifade etmişlerdir. Duygusal empati, özellikle bireyin başkalarının duygusal durumlarını hissedebilme kapasitesini içerir. Bu bağlamda, bazı empati tanımları yalnızca duygusal boyutu ele alır. Örneğın, bir kişinin kendi duygularıyla başkaları tarafından ifade edilen duygular arasında bir benzerlik hissi olduğu hatta başka bir kişinin duygusal durumunu paylaşmanın tetiklediğı bir duygusal durum olduğu belirtilmektedir. Empatinin duygusal yönü, yalnızca bireyin düşünsel

süreçlerini değil, aynı zamanda sosyal çevresiyle uyumunu da kapsayan bir mekanizmadır (Watt ve Toward, 2014). Dolayısıyla olumlu ve olumsuz duygusal tepkileri içeren bir olgu olarak bireyin başka birinin olumlu duygusal deneyimine yanıt vererek, dolaylı olarak keyif ve iyi niyet hislerini deneyimlemesi şeklinde tanımlanmıştır (Walter, 2012). Walter (2012), duygusal empatinin bazı temel bileşenlerden oluştuğunu belirtir:

- Duygusal Durum: Bireyin kendi duygusal hali.
- Başkasının Duygularını Algılama: Diğer kişinin gerçek ya da hayal edilen duygusal durumunu anlama.
- Benzer Duygusal Deneyim: Diğer kişinin duygularına paralel bir duygu durumu yaşama.
- Duygusal Tepki: Diğer kişiye yönelik duygusal bir yanıt geliştirme.
- Perspektif Alma: Diğer kişinin duygularını anlamlandırarak bilişsel bir bağ kurma ve bu bağlamda empatiye dayalı nedensel bir ilişki oluşturma.

Empatinin bilişsel boyutu, Staub (1987) tarafından bir bireyin iletişimde olduğu diğer kişi veya nesnenin hissettiği duyguları fark etme ve bu duyguları yorumlama yeteneği olarak tanımlanır. Diğer bireylerin duygularını anlamak ve onların bakış açılarını benimsemek olarak ele alınır. Bu nedenle zihinsel bir süreç kullanmasını ve perspektif alma yetisini devreye sokmasını gerektirir. Örneğin, Wispé (1986) empatiyi “bir benliğin, başka bir benliğin olumlu ve olumsuz deneyimlerini yargılamadan anlamaya çalışması”; Hogan (1969) ise empatiyi “başka bir kişinin zihinsel durumunu inşa etme eylemi” olarak ifade etmektedir. Baron ve Wheelwright (2004), bilişsel empatinin “kişinin kendi bakış açısını bir kenara bırakması, başkasına bir zihinsel durum atfetmesi ve bu kişinin deneyimlerinden hareketle zihinsel durumunun içeriğini çıkarabilmesi” olarak tanımlamaktadır. Birçok teorisyen, bilişsel empatiyi duygusal empati ile karşılaştırarak, bilişsel empatinin bu sürecin öncesinde ve temelinde yer aldığını öne sürmektedir. Bu durumda bilişsel empati, başkalarının zihinsel durumlarını temsil etmek ve anlamakla ilgili bir süreçtir ve genellikle zihin teorisi ile bağlantılıdır (Cuff vd., 2016). Zihin teorisi, bireylerin başkalarının inançlarını, arzularını, niyetlerini, duygularını ve genel olarak zihinsel durumlarını anlamalarını ifade eder. Bu bağlamda, bilişsel empati, başkalarının duygusal durumlarını zihinsel olarak değerlendirme ve bunlara dair farkındalık geliştirme yeteneğiyle doğrudan ilişkilidir. Dolayısıyla, bu tür

empati, “duygusal zihin teorisi” olarak adlandırılabilcek bir süreci de kapsar (Walter, 2012).

Deneyimsel empati, bireylerin kendi kişisel deneyimlerinden ve yaşadıkları olaylardan kaynaklanan bir empati türüdür. İnsanlar, benzer deneyimler yaşamış olan kişilerle daha kolay özdeşleşebilirler ve bu sayede onların hissettiklerini daha derin bir şekilde anlayabilirler. Örneğin, doğum yapmış bir kadın, diğer kadınların yaşadığı duygusal ve fiziksel zorlukları daha kolay anlayabilirken, erkekler için bu duyguları deneyimlemek genellikle daha zor olabilmektedir. Dolayısıyla, insanlar benzer deneyimlere sahip olan kişilerle empati kurmakta daha başarılıdırlar (Sabırlı, 2024).

İçgüdüsel empati, tüm canlıların dünyaya geldikleri andan itibaren sahip oldukları bir yetenektir ve bu tür empati, bireylerin hayatta kalmaları ve türlerinin devamlılığını sağlamak için evrimsel olarak geliştirilmiş bir kapasite olarak kabul edilmektedir. İnsanlar, doğrudan duygusal etkileşim içinde bulunmasalar bile, başkalarının duygusal durumlarını hissetme eğilimindedirler. Örneğin, duygusal bir film sahnesi izlerken ya da trajik bir haber duyduğunda gözyaşı döken bireyler, içgüdüsel empatiyi deneyimlemektedirler. Bu durum, bireylerin başkalarının sevincini ya da üzüntüsünü doğrudan hissedebilme yeteneği olarak tanımlanabilir (Gün, 2018).

İlişkisel empati, bireylerin etkileşimde bulunduğu kişilerin duygusal durumlarını anlaması ve onlara yönelik empatik tepki geliştirmesi sürecini ifade eder. Bu empati türü, genellikle bireylerin yakın ilişkilerinde daha güçlü bir şekilde gelişir. İlişkinin samimiyet derecesi, empati seviyesini etkileyen önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Yakınlık derecesi arttıkça, kişiler birbirlerinin duygusal hallerine karşı daha duyarlı hale gelirler ve duygusal yanıtlar daha belirgin olur (Sabırlı, 2024).

Gelişken empati, dinleyicilerin yalnızca sözel iletişimle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda daha derinlemesine bir empatik anlayış geliştirmelerini gerektirir. Bu tür empati, bireylerin karşılarındaki kişilerin duygusal durumlarını ve düşüncelerini sadece söyledikleriyle değil, aynı zamanda söylemedikleriyle de anlamalarını sağlar. Gelişken empati, kişilerin içsel arzularını, niyetlerini, anlatamadıkları endişelerini, sezgileri ve içgörülerini anlamalarını içerir. Görünürde küçük ya da önemsiz gibi görünen işaretleri fark etmek ve bunlardan anlam çıkarabilmek, gelişmiş empatik yeteneklerin bir göstergesidir (Gün, 2018).

Temel empati, empatinin gelişiminin başlangıcını oluşturan ilk basamaktır ve bu basamağın, bireylerin empatik becerilerini geliştirebilmesi için eğitim ve öğretim gerektirdiği düşünülmektedir. Temel empati, bireylerin başkalarını aktif bir şekilde dinlemelerini, göz teması kurmalarını, söylenenleri tekrarlayarak anladıklarını ifade etmelerini, beden dili ve sözel geri bildirimlerde bulunmalarını içerir. Bu tür empatik davranışlar, karşıdaki kişinin duygusal durumunu anlamaya yönelik ilk adımlar olarak kabul edilir ve empati sürecinin başlangıcını oluşturur (Sabırlı, 2024).

Yüksek empati, empatik becerilerin ötesinde bir düzeye ulaşan, derin bir empatik anlayışı ifade eder. Bu düzeydeki empatik kişiler, kendilerine ve çevrelerine karşı yüksek bir bilinç seviyesine ve adalet duygusuna sahip olurlar. Yüksek empatiye sahip bireyler, başkalarının duygusal durumlarını anlamada yalnızca bilgiye dayalı değil, aynı zamanda sevgi ve duyarlılıkla da hareket ederler. Empatik bağ kurma yeteneği, bu kişiler için doğal bir davranış haline gelir. Bu seviyeye ulaşan bireyler, terapist ya da eğitmen olarak, danışanlarıyla empatik bağlar kurarken kendi duygusal süreçlerini de paylaşmaktan çekinmezler. Yüksek empati, kişisel dönüşüm ve derin bir anlayış gerektiren bir beceridir ve genellikle bu kişilerin ruhsal dünyasına hitap eder (Gün, 2018).

### **2.3.3. Empatinin bileşenleri**

Empati, farklı öğeler barındıran çok boyutlu bir kavramdır. Bu kapsamda, bazı araştırmacılar empatiyi bilişsel, duygusal ve motivasyonel öğeler açısından incelerken; diğerleri yalnızca bilişsel ya da yalnızca duygusal bir perspektif ile ele almıştır. Empatinin sosyal yaşamdaki önemi üzerinde genel bir uzlaşa bulunmasına rağmen, tanımı konusunda akademik bir fikir birliği henüz tam anlamıyla sağlanamamıştır (Manşet vd., 2014; Kıratlı, 2015). Ancak alan literatüründe genellikle kabul gören ve sıklıkla referans gösterilen empati bileşenleri, Goldstein ve Michaels (1985) tarafından önerilen dört ana bileşendir: bilişsel unsurlar, duygusal unsurlar, algısal unsurlar ve iletişimsel unsurlar. Bununla birlikte, birçok araştırmacı (Truax ve Carkhuff, 1967; Feshbach, 1975; Lannotti, 1975; Brems, 1988; Dökmen, 1988; Pecukonis, 1990; Poresky, 1990) empati kavramının hem bilişsel hem de duygusal bir boyuta sahip olduğu konusunda ortak bir görüşe sahiptir.

#### *Algısal Unsurlar*

Algısal empati, empatik bir bireyin karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde algılayabilmesiyle ilgilidir. Bu bileşen, bireylerin etkileşimde bulundukları kişilerin mesajlarını anlamalarını, bu mesajları doğru bir şekilde

anlamlandırmalarını ve ardından duygusal ve bilişsel süreçlere dayalı olarak yorumlamalarını gerektirir. Empatik bireylerin, karşılarındaki kişinin duygu ve düşüncelerini algılamak için yalnızca sözel iletileri değil, aynı zamanda sözsüz iletişim biçimlerini de dikkate almaları gerektiği vurgulanmaktadır. Empatinin algısal bileşeni, empati kurma sürecinin başlangıç adımı olarak değerlendirilir. Bu süreçte bireyin, karşılarındaki kişinin hislerine yönelik bir anlayış geliştirebilmesi için aktif bir şekilde gözlem yapması ve dikkatli olması gerekmektedir. Bu durum, bireyin karşılarındaki kişinin ses tonunu, yüz ifadelerini, mimiklerini ve sözlü ya da sözsüz tüm ipuçlarını algılamaya çalışmasını içerir. Algısal empati, aynı zamanda duygusal ve bilişsel süreçlerin bu ipuçları üzerinden şekillenmesini sağlar. Algısal empati, bireyler arası iletişimin temel taşlarından biri olarak kabul edilir.

### *Bilişsel Unsurlar*

Bilişsel empati, bir kişinin karşılarındaki bireyin duygularını zihinsel olarak algılama kapasitesine işaret eder. Bu bileşende, birey karşılarındaki kişinin duygularını tam anlamıyla hissetme veya deneyimleme yeteneği bulunmamakta, bunun yerine başkasının duygusal durumunu anlamak ve kavramak ön plandadır. Bu yönüyle bilişsel empati, kişinin bakış açısını kabul etme ve rol alma gibi süreçlerle ilişkilidir. Bireylerin kendilerini başkalarının yerine koyarak onların düşüncelerini ve duygularını anlama yetisi olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte, benmerkezcilik, kişinin kendi bakış açısını aşabilmesi ve diğerlerinin perspektifini kabul etme yeteneği olarak önemli bir yer tutmaktadır. Bilişsel empati, algısal empatiden farklı olarak, bireyin karşılarındaki kişinin duygularını anlamasına, ancak bu duyguları doğrudan yaşamasına gerek olmaksızın zihinsel bir süreçle değerlendirmesine dayanır. Bilişsel empati, diğer bireylerin düşüncelerini, duygularını ve psikolojik durumlarını anlamaya yönelik zihinsel bir çabayı ifade eder. Bireylerin karşılarındaki kişinin duygularını ve düşüncelerini hem sözel hem de sözsüz yollarla kavrama yetisi olarak tanımlandığını belirtilmiştir. Bu bağlamda bilişsel empati, bireyin perspektif alma kapasitesini ve zihinsel becerilerini içerir

### *Duygusal Unsurlar*

Empatinin duygusal bileşeni, başkalarının duygusal durumlarını anlamamanın yanı sıra, bu duyguları anlamlandırma ve onlara duyarlı bir şekilde yaklaşma sürecini kapsar. Duygusal empati, bir kişinin başka birinin duygusal durumuna uygun tepki vermesini ve bu duygulara uygun bir şekilde yanıt geliştirmesini gerektirir. Bu bileşenin eksikliği,

empatiyi yalnızca toplumsal hareketler ya da davranışsal tepki düzeyine indirgemekle sonuçlanabilir. Bu nedenle, empati sürecinde duygusal unsurlar, kişilerin birbirlerinin duygusal dünyalarını anlamalarına ve onlara uygun yanıtlar vermelerine olanak tanıyan temel bir bileşen olarak kabul edilmektedir. Duygusal empati, bireyin karşısındaki kişinin duygusal durumunu anlama ve bu duygulara uygun bir şekilde yanıt verme kapasitesidir. Bu süreçte, bireyin diğer kişilerin duygu hallerini kavrayabilmesi ve bu duygusal duruma uygun şekilde makul tepkiler geliştirebilmesi önemlidir. Decety ve Cowell (2015), duygusal empatinin ahlaki gelişim açısından kritik bir rol oynadığını ve şiddet davranışlarının bastırılmasında etkili olduğunu vurgulamıştır. Duygusal empati, yüz ifadeleri, ses tonu ve diğer sözel olmayan iletişim yollarından elde edilen ipuçlarının anlaşılmasını gerektirir. Ancak, bazı durumlarda bu ipuçları yetersiz olabilir ve birey, karşısındaki kişinin perspektifini anlamak için daha derin bir çaba göstermek zorunda kalabilir. Empatinin sağlıklı bir şekilde kurulabilmesi için bilişsel ve duygusal bileşenlerin bir arada bulunması gerekmektedir. Duygusal empati eksikliği, psiko-sosyal entegrasyonun olumsuz etkilenmesine, akran zorbalığı ve cinsel suçlar gibi toplumsal problemlerin ortaya çıkmasına neden olabilir.

#### *Bildirişimsel- İletişimsel Unsurlar*

Empati sürecindeki iletişimsel unsurlar, duygusal ve bilişsel bileşenlerin bir sonucu olarak, bir kişinin empatik deneyimlerinin etkileşimde bulunan diğer kişilere aktarılmasını sağlar. Bu bileşen, empatik bireylerin başkalarının duygularını etkili bir şekilde anlamalarının yanı sıra, bu anlayışı açık bir şekilde ifade etmelerini de içerir. Empatik bir iletişim, sadece duyguların doğru anlaşılmasını değil, aynı zamanda bu duyguların uygun ve etkili bir biçimde iletilmesini de kapsar. Bu süreç, başkalarının düşünce ve duygularına duyarlı, açık ve doğru bir şekilde yanıt verme becerisi gerektirir. Bildirişimsel empati bileşeni, empati sürecinin hem bilişsel hem de duygusal boyutlarından elde edilen deneyimlerin, karşısındaki bireye doğru ve etkili bir şekilde aktarılmasını ifade eder. Bu bileşen, empati kuran bireyin, karşısındaki kişinin duygusal ve zihinsel durumunu doğru bir şekilde anladığını ve bu anlayışı uygun bir şekilde ilettiğini gösterir. Bildirişimsel empati, yalnızca bireyin diğer kişinin duygusal durumuna duyarlı olmasını değil, aynı zamanda bu durumu açık bir şekilde ifade edebilme yeteneğini de içerir.

#### 2.3.4. Empatinin aşamalı sınıflaması

Patterson (1974) empatinin dört temel boyutunu tanımlamıştır (Gürüz ve Eğinli, 2008; Özen, 2024):

**Etkileşim:** Empatik sürecin ilk adımı, başka bir bireyin empati kurmak isteyen kişiyle etkileşime girmesiyle başlar. Bu, sürecin temel yapı taşıdır.

**Duygusal ve Bilişsel Anlama:** İkinci boyut, iletişim aracılığıyla karşıdaki kişinin duygusal durumunu ve bilişsel yönlerini anlamayı ifade eder. Bu süreç, empati kuran bireyin dikkatli gözlem ve analiz becerilerini gerektirir.

**Davranış ve İletişim Tarzını Anlama:** Üçüncü boyutta, bireyin karşıdaki kişinin davranış ve iletişim tarzlarının derinlemesine bir şekilde tanımlanması hedeflenir. Bu adım, empatiyi daha kişiselleştirilmiş ve etkili bir hale getirir.

**Bakış Açısını Tanıma ve İlişkisel Yaklaşım:** Son boyut, bireyin ve içinde bulunduğu dünyanın bakış açısını anlamayı kapsar. Bu anlayışın ardından birey, gerektiğinde ilişkisel bir yaklaşımla hareket eder ve karşıdaki kişinin anlaşıldığını hissetmesini sağlar.

Chambers ise empatiyi, his, bilgi ve davranışın birleşimi olarak değerlendirmiş ve bu doğrultuda empati sürecini üç aşamada ele almıştır (Gürüz ve Eğinli, 2008; Özen, 2024):

**Duygusal Anlayış:** Empati, iki birey arasında meydana gelen duygusal bir deneyimle başlar. Bu duygular birebir aynı olmak zorunda değildir; ancak aynı yönde olmalıdır. Bu durum, empatik bir bağın kurulmasında ilk adımdır.

**Bilginin Anlaşılması:** İkinci aşama, empati kuran bireyin karşıdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini anlaması ve tanımlamasıdır. Ancak bu tek başına yeterli değildir. Bu süreçten doğan anlam, bireyler arasında paylaşılarak daha derin bir etkileşim oluşturulmalıdır.

**Kombine Anlama (His, Bilgi, Davranış):** Son aşama, empati kuran bireyin karşıdaki kişinin hislerini ve düşüncelerini anlamasının yanı sıra bu durumu objektif bir şekilde ifade etmesini içerir. Empatik birey, elde ettiği bu bilgileri kendi duygu ve düşünceleriyle birleştirerek değerlendirme yapabilmelidir. Bu aşama, karşıdaki bireyin zihinsel ve duygusal durumunun anlaşıldığını ve anlaşılanların doğru bir şekilde ifade edilmesi gerektiğini vurgular.

Empati, bireyler arası iletişimde önemli bir araç olarak tanımlanır ve üç ana basamaktan oluşur: onlar basamağı, ben basamağı ve sen basamağı. Her birinin belirgin özellikleri bulunmaktadır. Empatinin başarılı bir şekilde kurulabilmesi için bireylerin sen basamağına ulaşması ve derin hisleri anlama yeteneğini geliştirmesi gerekmektedir (Kocabaş, 2016).

### *1. Onlar Basamağı*

Bu basamak, empati sürecinin en yüzeysel düzeyini ifade eder. Bu aşamada birey, karşısındaki kişinin kendisine yönelttiği sorunlar üzerinde düşünmemekte, sorun sahibinin duygu ve düşüncelerine odaklanmamaktadır. “Onlar” basamağında tepkiler genellikle genel ifadelerden, atasözlerinden veya toplumun konuya yönelik genellemelerinden oluşur. Tepki veren kişi, kendi düşüncelerini ve duygularını ifade etmekte zorlanır. Bireyin “onlar” basamağında empatik bir tutum sergilemesi, karşıdaki kişinin yeterince anlaşılmadığı hissini uyandırabilir. Bu durum, bireyler arası iletişimi olumsuz etkileyerek, kişilerin kendilerini yalnız hissetmelerine neden olabilir. Ancak, doğru şekilde yönlendirilen empatik davranışlar, bireyin rahatlmasına ve kendini anlaşıldığını hissetmesine katkı sağlayabilir.

### *2. Ben Basamağı*

Bireyin empati sürecinde daha çok benmerkezci bir yaklaşım sergilediği aşamadır. Bu aşamada birey, karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerine eğilmek yerine, kendi fikir ve hislerini merkeze alır. Sıklıkla öğüt verme, eleştirme ya da kendi deneyimlerini paylaşma eğilimi gözlenir. Birey, bu basamakta empati kurmaya yönelik bir çaba göstermemekte ve genellikle karşısındaki kişinin sorunlarına “üzüldüm” gibi yüzeysel ifadelerle yanıt vermektedir. Bu tutum, sorun sahibinin yalnız hissetmesine ve destek görmediğini düşünmesine neden olabilir. “Ben” basamağı, empati sürecinde yetersiz bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir.

### *3. Sen Basamağı*

Empatinin en etkili ve derinlemesine kurulduğu aşama “sen” basamağıdır. Bu aşamada birey, karşısındaki kişinin rolüne bürünerek olaylara onun bakış açısıyla yaklaşır. Bu tutum, bireyin yalnızca kendi duygu ve düşüncelerini değil, aynı zamanda toplumun değer yargılarını da geri planda bırakarak, tamamen karşısındaki kişinin his ve fikirlerine odaklanmasını sağlar. “Sen” basamağında empati kuran birey, karşısındaki kişinin duygularını anlamak için aktif bir çaba gösterir. Bu yaklaşım, empati kurulan

kişinin kendisini değerli ve anlaşılmış hissetmesine olanak tanır. Bu basamak, bireyler arası güçlü bir bağ kurulmasına katkı sağlar ve empatik iletişimde en ideal düzey olarak değerlendirilir

#### Empatinin Alt Basamakları

- Her bir ana basamak, empati kurma sürecinde daha spesifik davranış biçimlerini içeren alt basamaklarla desteklenir:
- Başkalarının Düşünceleri: Empati kuran birey, sorun sahibinin değil, başkalarının bu sorun hakkında ne düşündüğüne odaklanır.
- Eleştiri: Birey, karşısındakinin sorunlarını kendi bakış açısına göre eleştirir.
- Danışmanlık: Empati kuran kişi, karşısındaki bireye tavsiyeler vererek ne yapması gerektiğini söyler.
- Teşhis: Karşısındaki bireyin sorunlarını teşhis etmeye çalışır.
- Bende de Bu Var: Birey, karşısındakinin sorunlarına kendi yaşadığı benzer sorunları öne sürerek yanıt verir.
- Benim Hislerim: Kendi mutluluğu, üzüntüsü veya başka duygularıyla ilgili ifadeler kullanır.
- Destek: Birey, karşısındaki kişiye destek verdiğini ifade eder.
- Bir Soruna Odaklanma: Sorunun net bir şekilde anlaşılması için açıklayıcı sorular sorar.
- Tekrarlama: Karşısındaki bireyin ifade ettiği düşünceleri ve duyguları tekrar ederek anladığını gösterir.
- Derin Hisleri Anlama: Empatinin en etkili aşamasıdır. Birey, kendini tamamen karşısındaki kişinin yerine koyar, onun tüm his ve düşüncelerini anlar ve bunları doğru bir şekilde ifade eder.

#### 2.3.5. Empatinin önemi

Modern yaşamın yoğun temposunda, bireyler genellikle görülmek, anlaşılmak, sıkıntılarını paylaşmak ve fark edilmek ister. Bu bağlamda, bu gereksinimlerin karşılanmasında en etkili yollardan birinin empati olduğu düşünülmektedir. Peterson ve

Leonhardt'e (2015) göre, empati kuran birey, dünyayı karşısındaki kişinin perspektifinden görmeye çalışır ve bu kişinin en temel gereksinimlerini anlamaya odaklanır. Bu çaba, gerçek bir ilgi ve anlayışın göstergesidir. Derman ve arkadaşları (2020) empatinin bireylerin değerlerini yücelttiğini, anlamayı ve anlaşılabilir olmayı sağladığını ifade etmektedir. Böylece bireyler, zekâlarını, yeteneklerini ve donanımlarını çevrelerine daha etkili bir şekilde yansıtarak, bu yansıma olumlu tepkiler alır.

Bertling (2015), ortaöğretim öğrencilerinin çevreyle olan ilişkilerini ve empati kapasitelerini incelemiş, eleştirel mekâna dayalı sanatsal bir müfredat tasarlayarak uygulamıştır. Araştırma sonuçları, bu öğrencilerin çevreye karşı daha duyarlı ve sorumluluk sahibi bireyler haline geldiklerini göstermektedir.

Empati geliştiren bireyler, zarar verdikleri davranışlarının karşısındaki kişide yarattığı acıyı gözlemleyebilir, olaylara o kişinin perspektifinden bakabilir ve bu tür davranışlara maruz kalmanın ne kadar zor bir durum olduğunu hissedip anlayabilir (Şahin ve Akbaba, 2017). Çocuklara empati duygusunun kazandırılması, onların karşılıklı saygı, sevgi, anlayış ve hoşgörü gibi değerlere sahip olmalarını, insan haklarına saygılı bireyler olarak yetişmelerini destekler. Bu sayede bireyler, davranışlarının diğer insanlar üzerindeki etkilerinin farkına varır (Kabapınar, 2002). Çankaya ve Ergin (2015) ile Taner Derman'ın (2013) çalışmalarında, empati eğitimi verilen çocuklarda saldırganlık ve şiddet eğilimlerinin azaldığı, problemli davranışların kontrol edilmesinde empatinin etkili olduğu belirlenmiştir.

Empatinin insan doğasının özü olduğu vurgulanmalıdır. Ancak, bireyin kendi özünü küçümsemesi veya bu özden uzaklaşması durumunda, empati gelişemez. Bu durum, başka insanların duygularını paylaşma becerisinin körelmesine yol açabilir (Turpoğlu Çelik, 2014). Böyle bir ortamda, bireylerin başkalarının varlığını fark etme duygusu kaybolabilir, bencillik toplumda yaygınlaşabilir ve yerleşebilir. Oysa empati, bireylerin insan odaklı bir yaşam anlayışı geliştirmesini sağlar. Empati yoluyla toplumda duyarlılık ve duyarlılık tohumları ekilir, birlik ve beraberlik güçlenir (Rogers, 2012). Bu nedenle, empati bir alışkanlık ve davranış biçimi haline getirilmelidir.

Diğer bir yönden empatik iletişim, yalnızca bilgi alışverişini kolaylaştırmakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin duygusal bağ kurmalarını ve karşılıklı olarak birbirlerini anlamalarını sağlar. Kişilerarası iletişim, çatışmalı, çatışmasız ve empatik iletişim olmak üzere üç temel kategoriye ayrılmaktadır. Bu iletişim türlerinin özellikleri şu şekilde

özetlenebilir. Çatışmalı iletişim (bilgi aktarımı gerçekleşmez ve bireyler yalnızlık hissi yaşar), bireylerin birbirlerinden kopuk olmalarına ve anlam eksikliğine neden olurken, çatışmasız iletişimde (karşılıklı bilgi paylaşımı yapılır; ancak bireylerin yalnızlık hissi devam eder) yalnızlık duygusu devam etmektedir. Empatik iletişim (bilgi paylaşımı etkili bir şekilde gerçekleşirken, yalnızlık hissi ortadan kalkar) ise bu eksiklikleri gidermekte ve karşılıklı anlayışın tesis edilmesini sağlamaktadır. Empatik iletişimde etkin dinleme ve başarılı gözlem becerileri öne çıkar. Empati kuran birey, yalnızca sözel ifadeleri değil, aynı zamanda yüz ifadeleri, vücut dili ve ses tonlaması gibi sözsüz işaretleri de dikkate alarak karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışır. Bu beceriler, bireyin uygun tepkiler vererek karşısındaki kişinin duygusal durumuna uyum sağlamasını mümkün kılar ve kişilerarası ilişkilerin daha pozitif ve kaliteli bir şekilde sürdürülmesini destekler (Dökmen, 2012; Kocabaş, 2016).

#### **2.4. Merhamet**

Psikoloji alanındaki araştırmalar, 2000’li yılların başlarından itibaren pozitif psikoloji yaklaşımının önem kazandığını göstermektedir (Hacıkeleşoğlu ve Kartopu, 2017). Pozitif psikolojinin yükselişiyle birlikte, bireylerin yaşam kalitesini artıran unsurlar ve olumlu özelliklerin geliştirilmesine ilişkin çalışmalarda önemli bir artış yaşanmıştır (Akdeniz, 2014). Bu bağlamda, pozitif psikoloji alanında sevgi, güven, umut, iyimserlik, mutluluk, sabır, adalet, vefa ve merhamet gibi olumlu duygular incelenmiş ve ön plana çıkarılmıştır (Tarhan, 2017). Bunun yanı sıra, bireylerin güçlü yönlerine ve pozitif duygularına verilen önem de giderek artmıştır (Kürtüncü vd., 2018).

Pozitif psikoloji, insanın duygusal durumlarını incelemenin ötesinde, olumlu duyguların güçlendirilmesine vurgu yapar ve bu doğrultuda bireyin psikolojik sermaye (Hu vd., 2018), pozitif sağlık (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018) ve iyi oluş (Avşaroğlu, 2017) gibi yönlerini geliştirmeye odaklanır. Merhamet ise, pozitif psikoloji kapsamında ele alınan ve bireylerin hem kişisel hem de toplumsal refahı için önemli görülen bir duygudur. Psikoloji literatüründe, merhametin son yıllarda daha fazla incelendiği ve bireylerin acıyı anlamaya yönelik temel bir eğilimi olarak tanımlandığı ifade edilmektedir (İşgör, 2017).

Merhamet, canlıların karşılaştığı olumsuz durumlardan dolayı hissedilen üzüntü ve acıma duygusu olarak tanımlanmaktadır. Yardıma ihtiyaç duyan birine yardım etme ve onun yaşantısını anlama arzusunu içeren merhamet, genellikle duygudaşlık ve sempati

ile benzerlik göstermektedir (Polat ve Erdem, 2017; Pehlivan ve Güner, 2018). TDK (2025)'e göre, merhamet etmek, bir kimsenin veya başka bir canlının kötü bir durum karşısında duyduğu üzüntü ve acıma hissidir.

Merhamet, bireyin hem kendisinin hem de başkalarının yaşadığı acı ve sıkıntılara karşı duyarlı olmasını sağlayan temel bir duygusal tepkidir. Bu duygu, yalnızca acı ve sıkıntıyı fark etmeyi değil, aynı zamanda bu durumları hafifletme arzusunu ve eylemini de içerir. Kişilerarası ilişkilerde, bireylerin başkalarının acılarına karşı duyarlılık geliştirmesine ve bu acıları hafifletmek için aktif çaba göstermesine olanak tanır (Akdeniz, 2014). Salazar (2015) ve Tarhan (2017), sakinleştirici ve fayda sağlayıcı bir rol oynadığını ifade etmektedir. Bu duygunun, mutluluk ve gelişmiş sosyal bağlar gibi olumlu psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğu, ayrıca kaygı, korku ve öfke gibi olumsuz duygulara karşı koruyucu bir etkisi olduğu belirtilmektedir (Pommier, 2010). Merhametin önemli bir özelliği, bireyler arasında herhangi bir ayırım gözetmeden, evrensel bir acıma ve yardımseverlik hali sunmasıdır (Tarhan, 2017). Bu açıdan merhamet, kişiyi yardım etmeye yönlendiren, harekete geçiren bir itici güç olarak değerlendirilmektedir (Heifetz, 2023).

Merhamet insanların kusurlu olabileceklerini ve hatalar yapabileceklerini kabul etmeyi, yargılamadan anlamayı, sabırlı ve nazik olmayı içermektedir. Bireyin yalnızca acı ve sıkıntıyı anlamasına değil, aynı zamanda bu durumları hafifletmek için motive olmasına yardımcı olur (Goldin ve Jazaieri, 2017). İnsan deneyiminin güçlü ve etkili yönlerinden biri olarak merhamet, kişisel, kişilerarası ve toplumsal düzeylerde refahı artıran temel bir bileşen olarak değerlendirilir. Bu nedenle, bireylerin çevrelerindeki ve toplumlarındaki acının nedenlerini anlamaları ve azaltmaları, merhametin sağladığı motivasyonla mümkün hâle gelmektedir.

Merhametin değeri, İslam, Hristiyanlık, Musevilik, Hinduizm ve Budizm gibi farklı dini inançlar tarafından güçlü bir şekilde savunulmaktadır. Bu dinler, merhameti sadece bireyler arası ilişkilerde değil, aynı zamanda insanın yaratıcıyla olan ilişkisinde de temel bir ilke olarak ele almaktadır. Özellikle doğu geleneklerinde, merhametin zihin ve beden üzerinde iyileştirici bir güce sahip olduğu inancı, yüzyıllardır önemli bir yer tutmaktadır (Vivino vd., 2009).

Merhamet kavramı üç temel bileşen üzerinden açıklanabilir: (1) Acı çeken kişiyi fark etmek, (2) Acıyı hafifletmek için bir istek duymak, (3) Bu isteği gerçekleştirmek için

eyleme geçmek (Neff, 2003). Bu bileşenler, merhameti yalnızca bir farkındalık düzeyiyle sınırlamayıp, aynı zamanda bu farkındalığı harekete geçiren bir güç olarak tanımlamaktadır. Dolayısıyla, merhamet, bireylerin hem kendilerine hem de çevresindekilere karşı daha duyarlılık ve yardımsever bir tutum geliştirmelerine zemin hazırlamaktadır.

Ayrıca acıma, empati, hoşgörü ve affetme kavramları sıklıkla merhametle karıştırılmakta veya birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Merhametin bu kavramlarla ilişkisinin doğru şekilde açıklanması önemlidir.

Acıma, dezavantajlı ya da zor durumda olan bireyler için hissedilen bir duygudur ve genellikle kişinin kendisinden daha düşük bir maddi veya manevi durumda bulunanlara yöneliktir. Bu yönüyle merhametle benzerlik gösterse de önemli farklılıklar barındırır. Merhamet, yalnızca dezavantajlı bireylere yönelik bir duygu değildir; statü, ekonomik durum veya diğer sosyal farklılıkları gözetmeksizin herkes için geçerli bir duygudur. Acıma genellikle belirli bir durum veya konumla sınırlıyken, merhamet daha kapsayıcıdır ve olumlu ya da olumsuz durum ayrımı yapmaksızın tüm canlılara yönelik bir tutumu ifade eder (Nas ve Sak, 2020).

Empati, bireyin bir başkasının duygularını ve düşüncelerini anlaması ve paylaşması sürecidir. Toplumda empati, hoşgörü, anlayış ve birlik gibi olumlu değerlerin yayılmasına katkı sağlar (Sarıaydın, 2022). Empati, sevgi, duyarlılık ve merhamet gibi duygulara dayanır ve bu yönüyle merhametle ilişkilendirilebilir (Köse ve Kolburan, 2019). Ancak merhamet, empatiden farklı bir boyuta sahiptir. Merhamet, yalnızca “başkasının yerinde olsaydım ne hissederdim?” sorusuna yanıt aramakla kalmaz, aynı zamanda “bu durumu bir daha yaşamamaları için ne yapabilirim?” gibi daha proaktif bir tutum sergiler (Miller ve de Haar, 2006). Bu özellik, merhametin bireyleri daha aidiyet duygusu yüksek, bağdaşık bir toplumsal yapı kurmaya yönlendirdiğini göstermektedir.

Hoşgörü, bireyin karşılaştığı hoş olmayan davranışlara sabırla yaklaşması ve tepki vermekten kaçınması olarak tanımlanabilir. Hoşgörü, karşı tarafı anlamaya çalışarak yargılamaktan kaçınmayı içerir ve bu süreçte sabır ve anlayış önemli rol oynar (Sarıaydın, 2022). Ancak merhamet, hoşgörünün ötesinde bir kavramdır. Hoşgörü genellikle olumsuz durumlarda sergilenirken, merhamet yalnızca dezavantajlı bireylerle sınırlı kalmayan daha geniş bir anlam taşır.

Affetme, bireyin karşısındaki kişiye yönelik olumsuz duygularını bırakması ve bu süreçte psikolojik bir doyum elde etmesi anlamına gelir (Küçük, 2016). Affetme, bir tür üstünlük kurma ve karşı tarafın hatalı olduğunu kabul etme eğilimini içerirken, merhamet bu tür bir üstünlük algısı taşımaz. Merhamet, taraflar arasında eşitliği vurgulayan bir değer sistemine sahiptir ve bu yönüyle affetmeden ayrılır (Sarıçam ve Biçer, 2015).

#### **2.4.1. İlgili çalışmalar**

Merhametle ilgili ilk teorik yaklaşımlar, Aristoteles'e kadar uzanmakta ancak onun merhameti kavramsallaştırmadığı, bu kavramın ilk kez 1840'lı yıllarda Arthur Schopenhauer tarafından ele alındığı görülmektedir. Schopenhauer, merhameti "başkasının ıstırabına ve bunun önlenmesine ya da ortadan kaldırılmasına, tüm gizli düşüncelerden bağımsız olarak anında katılım" olarak tanımlamaktadır. Merhamet, Schopenhauer'a göre bir erdemdir ve diğer erdemler arasında en önemlisi olarak kabul edilmektedir, çünkü egosal motivasyonların ve bencil çıkarların ötesine geçme yeteneğine sahiptir (Schopenhauer, 2020). Merhamet çalışmalarının daha da geliştirilmesinde önemli bir rol oynayan Gilbert ise, merhameti "kendinde ve başkalarında acı çekmeye karşı duyarlılık, onu hafifletmeye ve önlemeye çalışma taahhüdü" olarak tanımlamaktadır (Gilbert, 2019).

Alanyazın incelendiğinde, merhamet kavramı üzerine farklı alanlarda yapılan pek çok çalışma dikkat çekmektedir (Taymur, 2015; Deane-Drummond, 2017; Yoon, 2017; Sousa vd., 2017; Doğan vd., 2013; Sousa vd., 2017; Taymur, 2015). Özellikle edebiyat ve düşünce alanlarında öne çıkan isimler üzerinden tartışılmış ve bu isimlerin merhamet hakkındaki görüşleri doğrultusunda çeşitli veriler sunulmuştur (Ay, 2013; Seyhan, 2014; Köker, 2015; Danacı, 2016). Merhamet kavramının doğrudan ele alındığı çalışmalarda, özellikle edebiyat ve düşünce alanında öne çıkan isimler üzerinden bu kavramın farklı perspektiflerden değerlendirildiği ve merhametle ilgili çeşitli verilerin sunulduğu gözlemlenmektedir (Seyhan, 2014; Köker, 2015; Danacı, 2016). Bunun yanı sıra, merhametin başka kavramlarla ilişkisi incelenmekle birlikte, öz duyarlılık (kendi kendine merhamet) üzerine yapılan araştırmaların da alanyazında yer aldığı görülmektedir (Salazar, 2015; Gregory vd., 2017; Sinclair vd., 2017).

Bir diğer dikkat çekici alan ise sağlık hizmetleri ve kamu sektörü çalışanlarının deneyimlediği merhamet yorgunluğu üzerine yapılan çalışmalardır (Şirin ve Yurttaş, 2015; Polat, 2016; Scarlet vd., 2017; Polat ve Erdem, 2017; McClelland vd., 2018; Eldor,

2018). Ayrıca, merhamet temelli terapi ve müdahalelere yönelik yapılan araştırmalar ve merhametin kuramsal yönlerinin ele alındığı çalışmalar da mevcuttur (Cooper ve Frearson, 2017; Kirby vd., 2017). Son olarak, merhamet duygusuyla ilişkili çeşitli sosyodemografik değişkenler ve eğitim faktörlerinin incelendiği araştırmalar da bulunmaktadır. Bu araştırmalar, dini eğilimler, bağlanma stilleri, akademik başarı ve doğum sırası gibi değişkenlerin merhamet ile ilişkisini ele almaktadır (Küçükaydın, 2015; İşgör, 2017; Hacıkeleşoğlu ve Kartopu, 2017).

Merhametin, genetik ifadeyi (Fredrickson vd., 2013), zihinsel sağlığı ve duygu düzenlemeyi etkilemenin yanı sıra kişilerarası ve sosyal ilişkileri geliştirme gibi birçok faydası olduğu da vurgulanmıştır (Keltner, 2014). Yapılan tanımlar ve çalışmalar, merhametin bireyi kişisel ve kişilerarası düzeyde pek çok açıdan etkileyen, farklı kavramlarla ilişkilendirilen bir olgu olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, merhametin geliştirilmesine odaklanan ampirik olarak desteklenen çeşitli müdahaleler bulunmaktadır. Merhamet temelli terapi ve müdahalelerin etkinliğini inceleyen çalışmalar da literatürde yer bulmuştur. Bu çalışmalar, merhameti bir kuram olarak ele alarak, psikoterapi ve diğer müdahalelerde nasıl kullanılabileceğine dair önemli bulgular sunmaktadır (Kirby vd., 2017; Cooper ve Frearson, 2017). Bu çalışmalar, merhametin çeşitli terapötik müdahalelerle geliştirilmesinin önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca merhametin psikoterapi ve terapilerle ilişkilendirilen bu önemli yararları doğrultusunda, merhamet geliştirmeye yönelik çeşitli müdahaleler geliştirilmiştir (Kirby, 2017). Merhametle ilgili en az altı müdahale yöntemi vardır: Merhamet Odaklı Terapi (Gilbert, 2022), Dikkatli Öz-Merhamet (Neff ve Germer, 2013), Merhamet Yetiştirme Eğitimi (Jazaieri vd., 2013), Bilişsel Temelli Merhamet Eğitimi (Reddy vd., 2013), Duygusal Dengeyi Geliştirmek (Kemeny vd., 2012), Merhamet ve Sevgi Dolu Duyarlılık Meditasyonları (Hoffmann vd., 2011).

Stanford Merhamet Yetiştirme Eğitimi programının geliştiricisi Jinpa, duyarlılığı karmaşık bir yapı olarak ele almakta ve bu yapıyı dört temel bileşene ayırmaktadır (Jazaieri vd., 2013).

- Acı Çekmenin Farkındalığı (Bilişsel Bileşen): Duyarlılık, öncelikle bireyin başkalarının acılarını ve sıkıntılarını fark etmesini gerektirir. Bu farkındalık, bilişsel bir süreçtir ve bireyin çevresindeki duygusal durumlara duyarlı olmasını sağlar.

- Acı Çekmenin Duygusal Olarak Harekete Geçmesi (Duygusal Bileşen): Duyarlılık, sadece bir farkındalık değil, aynı zamanda acı çekme durumuna karşı duygusal bir tepkiyi de içerir. Bu tepki, sempatik kaygı olarak ifade edilebilir ve kişinin başkalarının yaşadığı ıstıraptan etkilenmesini kapsar.
- İstirabın Hafiflediğini Görme Arzusu (Kasıtlı Bileşen): Duyarlılık, bireyin yalnızca başkalarının acılarına duyarlı olmasını değil, aynı zamanda bu acıyı hafifletme arzusunu da içerir. Bu bileşen, duyarlılığın harekete geçirici bir güç taşıdığını ortaya koyar.
- Acıyı Hafifletmeye Yönelik Eylem veya Hazır Bulunuşluk (Motivasyonel Bileşen): Duyarlılık, son olarak, bireyin acıyı dindirme yönünde bir eyleme geçme istekliliğini veya bu konuda hazır olma durumunu içerir. Bu motivasyonel boyut, duyarlılığın yalnızca pasif bir duygu değil, aynı zamanda eyleme geçirici bir değer olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmaların çoğunda merhametin pozitif bir etki sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Coffey vd., 2019). Ayrıca merhamet odaklı müdahalelerin, bireylerin acılarını hafifletebileceği ve yaşam doyumunu artırabileceği vurgulanmıştır (Kirby, 2017). Bir araştırmada, merhamet ile yaşam doyumunu, bilgelik, mutluluk, iyimserlik, sosyal bağlanma ve sosyal ilgi arasında pozitif bir ilişki bulunduğu, buna karşın özeleştirici, depresyon, anksiyete ve ruminasyon ile negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Jazaieri vd., 2014). Merhamet duygusunun farklı bireysel ve sosyokültürel faktörlerle ilişkisini inceleyen bazı araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, dinî eğilimler, sosyo-demografik değişkenler (Hacıkeleşoğlu ve Kartopu, 2017) ve bağlanma stilleri, doğum sırası gibi bireysel özellikler ile merhamet arasındaki ilişki incelenmiş, aynı zamanda akademik başarı gibi faktörlerin de bu duygu üzerinde etkili olabileceği vurgulanmıştır (İşgör, 2017). Kamu hizmeti sektöründeki işyerlerinde merhametin etkilerini inceleyen bir çalışmada, merhamet gören çalışanların işe bağlılıklarında artış yaşanırken, iş tükenmişliğiyle ilgili durumlarında ise bir azalma gözlemlenmiştir (Eldor, 2018). Sağlık alanında merhamet, sağlık profesyonelinin hasta ile ilişkisi esnasında gösterdiği derin anlayış ve empati ile tanımlanmaktadır. Bu, hastanın yaşadığı acı ve travmayı anlamak, ona duyarlılık göstermek ve ihtiyaç duyduğu desteği sağlamak anlamına gelir. Sağlık profesyonellerinin hasta bakımında etkili iletişim kurmalarına ve hasta güvenini sağlamalarına yardımcı olur (Çingöl vd., 2018; Bağcıvan, 2019; Kaya ve Gündüz, 2022).

Bazı araştırmalarda merhamet; bir nitelik, his veya bir beceri olarak da ele alınmıştır. Merhametin etkisi, merhameti temel alan eğitimler ve merhamet temelinde müdahaleler uygulanarak da incelenmiş ve merhametin pozitif bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Coffey vd., 2019). Merhametin hayat doyumunu artırabileceği ve temelinde merhamet olan müdahalelerin acıyı da azaltabileceği hususu da belirtilen diğer bir araştırma sonucudur (Kirby, 2017). Bir diğer araştırma deneysel yaklaşımla yapılmıştır. 60'ı deney, 40'ı kontrol grubu olmak üzere toplamda 100 yetişkine 9 hafta boyunca süren bir merhamet geliştirme eğitimi uygulanmıştır. Bu 9 hafta boyunca devam eden eğitimin ardından, eğitim alan grupta merhametin; kendine, başkalarına merhamet etme ve başkalarından merhamet görme boyutlarının hepsinde bir artış olduğu gözlenmiştir. Merhamet eğitiminin hem ruh sağlığı hem de iyi-oluş üzerinde etkili olduğu sonucuna, bu araştırma sonucunda elde edilen veriler sayesinde bir kez daha ulaşılmıştır (Jazaieri vd., 2014).

Merhamet eğitiminin empati yapmakta zorluk çeken kişiler için de bir başa çıkma yöntemi olabileceği, merhamete dayalı eğitimin uygulandığı çalışmalarla elde edilen sonuçlardandır (Klimecki vd., 2014). Risk altında bulunan ergenlerle alakalı olarak bilişsel temelli merhamet eğitiminin uygulandığı bir diğer çalışma kapsamında uygulanan eğitimin ergenlerin stres yönetimleri, duygu düzenlemeleri ve başkalarına karşı merhamet tepkisi göstermeleri için uygun bir yöntem olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Reddy vd., 2013).

Merhamet duygusu ile yaşam doyumunu, mutluluk, bilgelik, iyimserlik, sosyal ilgi ve bağlanma arasında pozitif yönde bir ilişki varken depresyon, anksiyete, öz eleştiri ve ruminasyon yani tekrarlayıcı düşünceler arasında negatif bir ilişki olduğu yine yapılan bir araştırma sonucunda elde edilmiş bir tespittir (Jazaieri vd., 2014). Yapılan bir araştırmada kamu hizmeti veren iş yerlerindeki merhametin etkisi incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda merhamet gören çalışanların işe bağlılık duyguları artarken iş tükenmişliği duygularında azalma olduğu tespit edilmiştir (Eldor, 2018). Bir başka araştırmada Merhamet Geliştirme Eğitiminin sağlık sektöründe çalışanlar üzerindeki etkisi gözlemlenmiştir. Bu araştırma neticesinde bahsi geçen eğitimin sağlık alışanlarında merhamet korkusunu azaltmakta etkili olduğu ortaya çıkmıştır (Scarlet vd., 2017). Bir deneysel araştırmada, 100 yetişkin üzerinde yapılan 9 haftalık bir merhamet geliştirme eğitimi, eğitim sonunda, sinema terapi grubundaki bireylerde merhametin  boyutunda (kendine merhamet etme, başkalarına merhamet etme, başkalarından merhamet görme)

anlamalı bir artış olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, merhamet eğitiminin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler sağladığını ve bireylerin iyi-oluş düzeylerini artırdığını göstermektedir (Jazaieri vd., 2014). Merhamet temelli eğitimin uygulandığı bir diğer çalışmada ise, empati kurmada güçlük çeken bireyler için bu tür bir eğitimin etkili bir başa çıkma stratejisi olabileceği ifade edilmiştir (Klimecki vd., 2014). Ayrıca, risk altındaki ergenlere yönelik bilişsel temelli merhamet eğitimi verilen bir araştırmada, bu eğitimlerin ergenlerin duygu düzenleme becerilerini, stres yönetimini ve başkalarına yönelik merhametli tepkilerini geliştirmeye yönelik etkili bir strateji sunduğu belirtilmiştir (Reddy vd., 2013).

Çalışmalar arasında ölçek geliştirme de mevcuttur. Pommier (2011) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilen ve altı boyuttan oluşan 24 maddelik Merhamet Ölçeği, bu alandaki önemli araçlardan biridir. Bu ölçek, Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, ölçeğin Türkçe versiyonunun da orijinal formunda olduğu gibi üniversite öğrencilerinin merhamet düzeylerini belirlemek için uygun bir ölçüm aracı olduğunu göstermiştir (Akdeniz ve Deniz, 2016). Bir diğer önemli ölçek ise, Sarıçam ve Erdemir (2019) tarafından psikometrik analizi yapılan Duyarlılık-Merhamet Ölçeğidir. Bu ölçek, Cho vd. (2018) tarafından geliştirilmiş olup merhamet ve duyarlılık kavramlarını ölçmeye yönelik bir araç sunmaktadır. Ayrıca, Chang vd. (2014) tarafından geliştirilen Başkalarının Yaşamına Merhamet Ölçeği, Coşkun vd. (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır ve merhametin başkalarının yaşamına yönelik boyutunu değerlendirme konusunda kullanılmaktadır.

#### **2.4.2. Merhametin nitelikleri**

Merhamet, altı temel nitelik çerçevesinde ele alınmaktadır: motivasyon, duyarlılık, sempati, empati, yargılamama ve sıkıntıyı tolere etme. Bu nitelikler, merhamet duygusunun anlaşılmasını ve uygulanmasını destekleyen unsurlar olarak değerlendirilmektedir.

##### *Motivasyon*

Merhametin temel taşlarından biri olan motivasyon, bireyin yalnızca kendisi için değil, tüm canlılar için iyilik ve yardım arzusunu içermektedir. Nas ve Sak (2020), merhameti tüm canlılar için iyilik isteme ve bu doğrultuda harekete geçme isteğiyle

tanımlamaktadır. Merhamet, yalnızca hissetmekle sınırlı kalmayıp bireyi tüm insanlığın yararına eyleme geçmeye sevk eden bir motivasyonu gerektirir.

### *Duyarlılık*

Duyarlılık, bireyin çevresindeki acı ve sıkıntıların farkına varabilmesini sağlayan önemli bir başka niteliktir. Başkalarının yaşadığı acılara ve ihtiyaçlarına duyarlı olmak, merhametin temelini oluşturmaktadır. Bu farkındalık, bireyin hem kendi duygu ve düşüncelerine hem de başkalarının iç dünyasına karşı duyarlılık geliştirmesiyle mümkündür. Duyarlılık, bireyi merhametli bir yaklaşıma yönlendirerek harekete geçmeye teşvik eder (Nas ve Sak, 2020).

### *Sempati*

Merhamet ve sempati sıklıkla birbiriyle karıştırılan kavramlar olmasına rağmen farklı içeriklere sahiptir. Aldemir (2022), sempatiyi, bireyin başkalarının sıkıntılarına duygusal olarak etkilenmesi şeklinde tanımlamaktadır. Ancak merhamet, sempatiye kıyasla çok daha geniş bir çerçevede değerlendirilir; çünkü merhamet, yalnızca hissetmekle kalmayıp eyleme geçme arzusunu da içerir. Nas ve Sak (2020), merhametin, sempatinin ötesinde bir kavram olarak, yardım etme güdüsüyle hareket etmeyi gerektirdiğini ifade etmektedir.

### *Empati*

Empati, başka bir bireyin hislerini ve bakış açısını anlamaya yönelik bir yetenek olarak tanımlanmaktadır. Nas ve Sak (2020), empatiyi başkalarının duygularını hissedebilme ve onların acılarına kendini açabilme yeteneği olarak açıklamaktadır. Sayar (2023), “Dünyayı başkası gibi yaşamak nasıl bir his olabilir?” sorusunun, empatinin temelinde yattığını belirtmektedir. Empati, bireyin kendisini başkalarının yerine koyabilmesini sağlayarak, merhamet duygusunun geliştirilmesinde önemli bir rol oynar.

### *Yargılamama*

Günlük yaşamda karşılaşılan öfke, kıskançlık ve haset gibi olumsuz duygular, bireyin merhamet duygusunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Aldemir (2022), bu tür duyguların bireyi yargılamaya yönlendirebileceğini ve merhametin hissedilmesini zorlaştırabileceğini belirtmektedir. Bu nedenle, yargılamama, bireyin karşısındaki kişiyi anlamasını kolaylaştıran ve merhameti mümkün kılan bir nitelik olarak değerlendirilmektedir.

### *Sıkıntıyı Tolere Etme*

Merhamet yalnızca başkalarına değil, bireyin kendisine karşı da hissedilmesi gereken bir duygudur. Sıkıntıyı tolere etme, bireyin olumsuz duygularını kabul ederek onlarla yüzleşebilmesi anlamına gelir. Gilbert (2021), merhametin birinci şartının bireyin önce kendisine karşı merhametli olmayı öğrenmesi olduğunu ifade etmektedir. Sıkıntıyı tolere etme, duyguları reddetmek yerine kabul etmeyi ve bu duygularla başa çıkmayı içeren bir süreçtir. Bu yetenek, bireyin kendisine yönelik bir duyarlılık geliştirmesi için gereklidir.

#### **2.4.3. Merhametin işlevi**

Merhamet becerileri, insanın tüm durum ve eylemlerini içine alan dikkat, duygu, düşünce, imgeleme, odaklanma ve davranış olmak üzere altı başlıkta incelenmektedir. Bu beceriler, bireyin hem kendisiyle hem de çevresindeki insanlarla olan ilişkilerini geliştirmeyi hedeflemektedir.

##### *Merhametli Dikkat*

Merhametli dikkat, bireyin zihinsel odaklanmasını belirli bir noktaya yönlendirmesidir. Bu, bireyin başkalarına yardım ettiği veya başkalarından yardım ve nezaket gördüğü anılara dikkati odaklamasını içerir. Nas ve Sak (2020), bu tür bir odaklanmanın, bireyin bakış açısını dengeleyerek zihinsel süreçleri olumlu yönde etkilediğini belirtmektedir. Gilbert (2021) ise merhametli dikkatin, bireyin zihninde yer alan merhamet dolu anılara yönelmesiyle sağlandığını ve bu süreçte dikkatini bilinçli bir şekilde yararlı şeylere odaklamanın önemini vurgulamaktadır.

##### *Merhametli Duyusal Odaklanma*

Duyusal odaklanma, bireyin tam anlamıyla “anda olma” becerisidir. Bu, kişinin çevresinde olan bitenleri fark ederek yaşamın küçük zevklerini hissetmesini sağlar. Örneğin, bulutları seyretmek, gün doğumunun güzelliğini takdir etmek ya da bir yemeğin tadını çıkararak farkındalıkla tüketmek bu becerinin örnekleridir. Gilbert (2021), duyusal odaklanmanın uzun süreli düşünme döngülerinden kurtulmaya yardımcı olduğunu ve bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığını ifade etmektedir.

##### *Merhametli İmgeleme*

İmgeleme, zihinde olumlu görüntülerin canlandırılması anlamına gelir ve özellikle psikoterapilerde sıkça kullanılan bir tekniktir. Gilbert (2021), merhametli

imgeler oluşturmanın, bireyi tehdit altında hissettiği anlarda yatıştırıp sakinleştirdiğini vurgulamaktadır. Bu beceri, bireyin olumsuz duygularını yönetmesine ve kendisine karşı daha duyarlılığı bir yaklaşım geliştirmesine olanak tanır.

#### *Merhametli Düşünce*

Merhametli düşünce, bireyin geçmişte yaşadığı destekleyici ve duyarlılık dolu anıları hatırlayarak stresli durumlarda sakinleşmesine yardımcı olan bir beceridir. Gilbert (2021), bireyin zor zamanlarında merhamet içeren düşünceleri hatırlamasının, duygusal dayanıklılığını artırdığını ve rahatlamasını sağladığını belirtmektedir. Bu düşünceler, bireyin kendi içsel dünyasında huzur ve dengeyi yeniden kazanmasına katkıda bulunur.

#### *Merhametli Duygu*

Merhametli duygular, cesaret ve harekete geçme yetisini destekleyen, imgelerle beslenen duygusal deneyimlerdir. Bu duygular, bireyin kendisine ve çevresindekilere karşı daha anlayışlı ve hoşgörölü bir tutum sergilemesini sağlar. Gilbert (2021), merhametli duyguların bireyin eyleme geçmesine ve bu süreçte içsel bir denge oluşturmasına olanak tanıdığını ifade etmektedir.

#### *Merhametli Davranış*

Merhametli davranış, bireyin başkalarına yönelik yardımsever ve nazik tutumlarını içermektedir. Gilbert (2021), başkalarına karşı iyi şeyler yapmanın bireyin kendisini de iyi hissetmesine neden olduğunu belirtmektedir. İnsanların ihtiyaçlarını fark etmek ve onlara destek sunmak, merhametli davranışın temelini oluşturmaktadır.

Merhamet becerileri, bireyin dikkati merhamete yönlendirmeyi, merhamet odaklı düşünmeyi ve muhakeme etmeyi, merhametli hissetmeyi ve davranmayı içermektedir. Tüm bu becerilerin birleşimi, bireyin “merhametli zihin” geliştirmesini sağlar. Merhametli bir zihne sahip olan birey, diğer insanlarla olan ilişkilerini güçlendirirken kendisiyle kurduğu ilişkiyi de olumlu yönde etkiler (Gilbert, 2021). Bu bağlamda, merhamet becerileri bireysel ve toplumsal huzurun artırılmasında önemli bir role sahiptir.

Ayrıca iyi oluş, bireylerin genel anlamda yaşamlarını olumlu değerlendirmeleri ve kendilerini iyi hissetmeleriyle ilişkili bir kavramdır. İyi oluş düzeyine sahip bireylerin, genellikle mutlu oldukları ve yaşamlarında olumlu duyguları, olumsuz olanlardan daha sık deneyimledikleri ifade edilmektedir (İşgör, 2017). Araştırmalar, iyi oluşun temel bileşenlerini sevgi, ilgi, merhamet ve sevilme ihtiyacı olarak tanımlamaktadır. Merhamet,

bireyin kendisi ve çevresi ile olumlu bir bağ kurmasını kolaylaştıran önemli bir faktördür. Merhametli bir zihne sahip bireyler, kendi güçlü yönlerine daha kolay odaklanabilmekte ve bu durum onların iyi oluş düzeylerini desteklemektedir (Gilbert, 2021).

#### **2.4.4. Merhametin önemi**

Merhamet, soyut bir kavram olması nedeniyle farklı tanımlamalarla ele alınmakta ve çok yönlü etkilerle ilişkilendirilmektedir. Merhametin yalnızca bireysel fayda ve zarar ekseninde değil, kişilerarası etkileşim bağlamında da değerlendirilen bir kavram olduğu söylenebilir. Merhametli bireyler, başkalarının yararını gözetken ve bu yararı herhangi bir karşılık beklemeksizin sağlamaya çalışan kişilerdir. Merhamet, bireyin olumsuz durum ve duygular karşısında farkındalık geliştirmesi ve bu durumları iyileştirmek amacıyla harekete geçmesiyle kendini gösteren bir değer olarak tanımlanabilir. Merhametli bireyler, kişisel ve toplumsal düzeyde yapıcı, kimseyi incitmeyen ve evrensel bir anlayışla hareket eden bireylerdir (Nas ve Kardaş, 2022).

Merhamet, bireylerin olumsuzluklara yol açabilecek davranış ve duygularını yönetmesine, sosyal adaleti desteklemesine ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesine katkı sağlayan önemli bir değerdir. Örneğin da Silva vd. (2019), merhametin yıkıcı davranışları azalttığını; Salazar (2016), kötümser duygu durumlarını hafiflettiğini; Genç (2018), saldırganlığı önlediğini; Eldor (2018), stresle başa çıkmada etkili olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda, merhametin hem birey hem de kişilerarası iletişim üzerinde şekillendirici bir etkisi bulunmaktadır.

Merhametsiz bireylerin özellikleri, merhametin zıttı olarak bireycilik ve narsisizm işaret edilmektedir. Merhametsizliğin temel nedeni, bireyin yalnızca kendini düşünmesi ve toplumdaki bireyci tutumların yaygınlığıdır. Bu nedenle, merhametli bir toplumun inşasında bireysel ve toplumsal dengelerin oluşturulması gerekmektedir (Kramer vd., 2018). Ancak diğer değerler gibi merhamet de bireyde yapılandırılması ve geliştirilmesi gereken bir özelliktir. Merhametin temelleri, erken çocukluk döneminde atılmaktadır. Bu dönem, bakıcı ile çocuk arasındaki güven ilişkisi, sıcak ve destekleyici ebeveynlik gibi unsurlar aracılığıyla merhametin gelişimi için kritik bir dönemdir (Goetz ve Thomas, 2017; Nas ve Kardaş, 2022). Çocukluk yıllarında merhametli davranışlara tanık olmayan bireylerin ilerleyen yaşlarda bu değeri benimsemekte zorlanabilecekleri ifade edilmektedir. Merhametin bireyde süreklilik kazanabilmesi için çocukluk döneminde olumlu rol modellerin ve merhamet davranışlarının önemi büyüktür. Bireyin, bu dönemde

yeterince deneyim yaşamadan veya örnek almadan merhameti içselleştirmesi zordur. Bu nedenle, merhamet çocukluk döneminden itibaren geliştirilmesi gereken bir değer olarak ele alınmalıdır. Çocuklukta kazandırılmayan merhamet, ilerleyen yıllarda bireyin karakterine tam olarak yansımayaabilir.

Merhamet, bireylerin değer sisteminde önemli bir yere sahip olup, merhametli bireylerle merhametsiz bireyler arasındaki temel fark genellikle “ben” duygusu etrafında şekillenir. Birey, merhamet yoluyla çevresini daha iyi algılar ve çözüm gerektiren sorunları fark edebilir. Ancak merhameti yalnızca yardım etmek olarak değerlendirmek eksik bir yaklaşım olacaktır. Merhametli bireyler, yardıma muhtaç kişilere yardım etmekle kalmaz; aynı zamanda bu muhtaçlık durumunu ortadan kaldırmak için çözüm yolları geliştirme sorumluluğu taşır (Singer ve Klimecki, 2014). Merhamet göstermek için bireylerde bulunması gereken beceriler olup dengeli bir bakış açısı ile bilinçli olmayı gerektirmektedir. Merhametli bireyler, olaylar arasında neden-sonuç ilişkileri kurabilen ve sıkıntı yaşayan kişilerin ihtiyaçlarını karşılamının ötesinde, bu ihtiyaçların kaynağını ortadan kaldırma çabası gösteren kişilerdir. Kendi iyi oluşlarını geliştirmek adına daha açık olmaları ve yardım kabul etmeye istekli olmaları önemlidir. Merhamet, yalnızca bireylerin diğerlerine yönelik davranışları değil, aynı zamanda bireylerin olaylara, kişilere ve durumlara evrensel bir anlayışla yaklaşmalarını sağlayan bir zihniyet değişimini temsil eder. Bu yönüyle, merhamet bireyin iletişim biçimini ve diğer bireylere karşı algısını dönüştüren bütüncül bir yapıdır (Dutton vd., 2014, Strauss vd., 2016). Bunun ötesinde, merhamet yalnızca karşı tarafın iyiliği için değil, bireyin kendisi için de benimsenmesi gereken temel bir değerdir. Bu bağlamda, merhamet diğer değerleri etkileyen, onları kapsayan ve bütünleştiren bir değer niteliğindedir. Negatif duyguların azalmasında ve olumsuz psikolojik durumlarla başa çıkmada etkilidir (Salazar, 2016). Merhamet, yalnızca bireyler arası ilişkileri güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda çatışma çözüm süreçlerinde tarafsız bir bakış açısı kazanılmasını sağlar. Bu yönüyle merhamet, yalnızca bir değer değil, diğer değerleri birbirine bağlayan bir “değer köprüsü” işlevi görür.

Toplumun sağlıklı işleyişinde ve bireyler arası ilişkilerin olumlu yönde gelişiminde merhamet değerinin temel bir rol oynadığı söylenebilir. Sayar (2019)’a göre, bireylerin başkalarının yaşamlarına olumlu bir şekilde dokunabilmesi, onların sorunlarını anlayabilmesi ve çözüm arayışında bulunabilmesi için merhamet duygusunun varlığı gereklidir. Bu değer, bireyin başkalarının duygularını önemsemesini sağlar ve bu süreçte

karşılıklı anlayışı güçlendirir. Merhamet değeri, diğer birçok değer gibi genellikle aile ortamında şekillenmektedir. Eğer birey, aile içinde merhametin önemsenmediği, başkalarının varlığına ve duygularına değer verilmediği bir ortamda büyürse, bu değerden yoksun kalabilir. Nas ve Kardaş'a (2022) göre, yapılan araştırmalar merhametin sosyalleşme (Kvist ve Cekaite, 2021), prososyal davranışların gelişimi (Brownell, 2013), iyi oluşun artırılması (Jazaieri vd., 2014), stres ve kaygının azaltılması (Jazaieri vd., 2018) ve sosyal adaletin geliştirilmesi gibi alanlarda önemli katkılar sağladığını göstermektedir. Merhamet, bireylerin olumsuz durumda olan insanları küçümsemeksizin saygı duymalarını ve önemsemelerini içerir. Hökelekli (2013), merhametin hasta veya sorun yaşayan kişilere çözüm odaklı bir şekilde yaklaşmayı ve bu süreçte saygıyı hissettirmeyi içerdiğini vurgulamaktadır. Bu anlamda, merhamet yalnızca bir yardım duygusu değil, aynı zamanda bireyin, karşısındaki insanı değerli görmesini ve ona saygı duymasını sağlayan bir yapıdır. Dolayısıyla merhamet, bireyin başka insanların zor zamanlar geçirebileceğini anlamasını, bu durumları doğal karşılamasını ve karşılık beklemeksizin elinden gelen yardımı sunmasını sağlayan bir değerdir. Bu yaklaşım, bireylerin kâr-zarar güdüsüyle değil, insan onuruna saygı duyan bir anlayışla hareket etmelerini ifade eder (Nas ve Kardaş, 2022).

## **2.5. Öz Duyarlılık**

Merhamet, bireyin acıyı anlama ve bu acıya yönelik bir farkındalık geliştirme çabasını ifade eden, insana özgü en güçlü ve etkili özelliklerden biri olarak değerlendirilmektedir (Goldin ve Jazaieri, 2017). Merhametin genel anlamıyla bağlantılı bir kavram olan öz duyarlılık, son yıllarda yapılan çalışmalarla daha derinlemesine incelenmiş ve anlam kazanmıştır. Neff (2011), öz-duyarlılığın temelinde yer alan “ortak insanlık” duygusunun, tüm insanların zaman zaman başarısızlık, hata ve yetersizlik hislerini deneyimlediğini kabul etmeyi içerdiğini ifade etmektedir. Öz duyarlılık, bu kusurluluk durumunu paylaşılan insanlık hâlinin bir parçası olarak görmeyi ve bireyin kendi yetersizliklerini daha geniş ve kapsayıcı bir perspektiften değerlendirmesini sağlamaktadır. Neff (2003) ise öz-duyarlılığın, bireylerin hatalarını ve başarısızlıklarını, insan olmanın doğal bir sonucu olarak görmeleri gerektiğini belirtmekte ve bu bağlamda, hatalara karşı yargılayıcı olmayan bir anlayış geliştirmeyi vurgulamaktadır. Öz duyarlılık, bireyin kendi acısını kabullenmesini, bu acıya karşı duyarlı olmasını ve ondan kaçınmak ya da onu reddetmek yerine, bu durumla nazikçe yüzleşmesini içermektedir. Ayrıca öz

duyarlılık, bireyin kendi ıstırabını hafifletme ve kendine nezaketle yaklaşarak iyileşme arzusunu geliştirmesini sağlayan bir süreçtir.

Duyarlılık (compassion) kavramı, acı çeken veya zorluk yaşayan bir başkasına duyulan bir duygu olarak tanımlanır. Acı çeken bir “diğer” için hissedilen empati ve başkalarının ıstırabını hafifletme isteğidir. Nitekim duyarlılık, diğerinin acısına duyarsız kalmamak ve bu acıyı hafifletme çabası içinde olmak anlamına gelir. Dolayısıyla söz konusu acıya karşı empatik bir tutum sergileyip onu hafifletmeye yönelik bir eyleme geçmeyi içerir (Pommier vd., 2020).

Öz-duyarlılık (self-compassion) kavramı ise, duyarlılığın bir adım ötesine geçerek kişinin kendisine yönelttiği duyarlılığı tanımlar. İlk kez Neff (2003) tarafından kavramsallaştırılan öz-duyarlılık, bireyin kendi acılarına, başarısızlıklarına ya da yetersizliklerine karşı açık, kabul edici ve sıcak bir tutum sergileyerek ondan kaçmamasını ve nazikçe kendini iyileştirme amacını taşımasını ifade eder. Öz-duyarlılık, kişinin yaşadığı acıyı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmesini sağlar ve böylece deneyimlerini yargılayıcı olmadan kabul etmesine olanak tanır (Neff, 2023).

Öz-duyarlılığın, bireyin kendisine aşırı düşkünlük ya da sürekli olarak kendisini ödüllendirme anlamına gelmediği belirtilmiştir. Aksine, insanların duygusal olarak kendilerine zarar vermeyi bir tür iyileşme yolu olarak görmelerinin yaygın bir yanılgı olduğunu ifade edilmiştir. Bireylerin kendilerine sevecen bir şekilde yaklaşmalarının, zorluklarla başa çıkma çabalarını azaltacağına dair bir korkuya sahip olabileceği vurgulanmıştır. Bu korku, kişilerin kendilerine nazik olmaları halinde sorunlarla yüzleşme gücünü kaybedecekleri endişesinden kaynaklanmaktadır. Bu tür bir korku, alan yazında daha sonra Gilbert vd. (2011) tarafından “duyarlılık korkusu” olarak açıklanmıştır. Duyarlılık korkusu, kişinin öz-duyarlılık gösterme, başkalarına duyarlılık gösterme ve başkalarından duyarlılık alma konusundaki endişelerini kapsayan üç ana boyuttan oluşmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin duyarlılık gösterme veya alma konusunda hissettikleri korku hem kendileriyle hem de diğerleriyle kurdukları ilişkileri etkileyebilir (akt. Khanjani vd., 2021; Aktaş, 2024).

Neff (2003a, 2003b), kişinin zorlayıcı veya acı veren bir durumla karşılaştığında gösterdiği öz-duyarlılıkli davranışı üç ana boyutta tanımlamıştır. Bu boyutlar: öz-sevecenlik ile öz-yargılama (a), insanlığın ortak paylaşımlarının farkında olmak ile izolasyona düşmek (b), bilinçli farkındalık ile aşırı özdeşleşme (c) şeklinde sıralanmıştır.

Öz-duyarlılığın olumlu boyutları arasında yer alan öz-sevecenlik, insanlığın ortak paylaşımlarına dair farkındalık ve bilinçli farkındalık, öz-duyarlılıkli davranışları temsil etmektedir. Öte yandan, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme gibi olumsuz boyutlar, öz-duyarlılıkli olmayan davranışları ifade etmektedir. Bu üç boyutun dengeli bir şekilde bir arada bulunması, bireyin öz-duyarlılıkli bir tutum sergilemesini sağlamakta olup, tüm alt boyutlar birbirini karşılıklı olarak etkilemekte ve birbirleriyle bağlantılı bir şekilde işlemektedir. Ancak, bilinçli farkındalık alt boyutu, diğer alt boyutların ortaya çıkmasına doğrudan katkı sağlamakta olup, bu durum öz-sevecenlik ve insanlığın ortak paylaşımlarına dair farkındalık, bireyin içinde bulunduğu acı verici deneyime karşı yeterli zihinsel mesafe geliştirmesini gerektirmekle açıklanmıştır: Başka bir deyişle, kişi acı veren durumu değerlendirebilmek için bilinçli farkındalık geliştirmiş olmalıdır (Neff vd., 2021).

Öz-duyarlılığın ilk alt boyutu olan “öz-sevecenliğe karşı öz-yargılama”, bireyin karşılaştığı zorlayıcı ve acı verici durumlar karşısındaki kendisine olan yaklaşımını ifade eder. Kişi, yaşadığı zorluklara karşı sevecen, anlayışlı, sabırlı ve affedici bir tutum sergiliyorsa, kendisine karşı öz-sevecen bir yaklaşım içindedir. Buna karşın, birey kendisini başarısız veya yetersiz hissettiğinde, kendisine düşmanca, küçümseyici ve eleştirel bir tutum gösteriyorsa, bu durumda öz-yargılayıcı bir davranış ortaya çıkmaktadır (Breines ve Chen, 2012; Neff ve Beretvas, 2013; Neff, 2016; Neff ve Germer, 2018).

Öz-duyarlılığın ikinci alt boyutu olan “insanlığın ortak paylaşımlarına karşı izolasyon”, bireyin acı veren ve zorlayıcı durumların yalnızca kendisinin başına gelmediğini, bu tür deneyimlerin tüm insanlar için ortak bir gerçeklik olduğunu anlamasını içerir. Ancak eğer birey, yaşadığı kişisel zorlukları ve kusurları, kendisini diğer insanlardan soyutlanmış ve yalnız hissedecek şekilde değerlendirirse, bu durum “izolasyon” olarak tanımlanır. Kişi, başarısızlık ve mutsuzluk gibi olumsuz deneyimlerin yalnızca kendisinin başına geldiğini düşündüğünde, kendisini başkalarından izole edebilir. Bu durum, ergenlik döneminde ortaya çıkan “kişisel efsane” fenomeniyle benzerlik göstermektedir; burada birey, yaşadığı olayların başkalarının deneyimlerinden tamamen farklı olduğunu kabul eder (Neff ve Germer, 2018; Germer ve Neff, 2019). Neff ve Germer (2018) bu durumu, ergenlikteki kişisel efsanenin yetişkinlikte kendisini soyutlama ve izolasyona dönüştüğünü belirtmektedirler. İnsanların yaşadıkları acı verici

durumların ortak deneyimler olduğunu fark etmeleri, onları diğer insanlarla daha derin bir bağ kurmaya yönlendirebilir.

Öz-duyarlılığın üçüncü alt boyutu “bilinçli farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme”, bireyin acı verici durumlarla karşılaştığında duygusal ve bilişsel eğilimlerini belirtir. Bilinçli farkındalık, bireyin mevcut deneyimini açık ve dengeli bir şekilde algılamasını sağlar. Bu farkındalık sayesinde, kişi yaşadığı durumu ne görmezden gelir ne de ruminatif bir şekilde üzerine fazla düşünür. Kişinin öz-duyarlılık gösterebilmesi için, yaşadığı acıyı bilinçli bir şekilde fark etmesi gerekmektedir. Ancak, bazı insanlar bu acıyı fark etmek yerine durumu aşırı özdeşleşerek daha da yoğunlaştırabilirler. Bilinçli farkındalık, bireyin acıyı deneyimleyip, bu acı ile arasında bir mesafe koymasına olanak tanırken; aşırı özdeşleşme, kişiyi acısıyla kaybolmaya ve olumsuz düşünceleri tekrarlamaya sürükler, bu da öz-duyarlılıkli bir tutumun önündeki engelleri oluşturur (Neff, 2016; Lockard vd., 2014; Germer ve Neff, 2019).

### **2.5.1. Öz duyarlılık önemi**

Öz-duyarlılık, olumsuz ve zorlu durumlarla başa çıkmada önemli bir içsel kaynak olarak tanımlanmaktadır. Bu kaynak, bireylere karşılaştıkları zorluklar karşısında daha geniş ve bütünsel bir bakış açısı kazandırır. Öz-duyarlılık, depresyon, stres, kaygı ve başarısızlık korkusu gibi olumsuz duyguların ve durumların üstesinden gelmeye yardımcı olan bir faktör olarak ifade edilmiştir (Finlay Jones vd., 2017). Ayrıca, bireyin öz-duyarlılık düzeyinin yüksek olması, başkalarına duyarlılık gösterme kapasitesini de olumlu yönde etkiler (Jehan vd., 2020). Öz-duyarlılık, bireylerin içsel diyaloglarını iyileştirir, olumsuz iç konuşmaların sıklığını azaltarak daha sağlıklı bir psikolojik durumun oluşmasına yardımcı olur (Neff vd., 2018). Öz-duyarlılık, aynı zamanda bireylerin daha sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürdürebilmesi için önemli bir motivasyon kaynağıdır ve yaşam doyumunu artırma adına güçlü bir araçtır. Bu tutum geliştirilebilir ve öz-duyarlılığın hem gelişmesi hem de sürdürülebilirliği için çeşitli müdahaleler ve çalışmalar mevcuttur (Germer ve Neff, 2019; Karakasidou, 2023).

### **2.5.2. Öz duyarlılık ve ilgili kuramlar**

Öz-duyarlılık konusunu ele alırken, literatürde bu kavramı daha iyi anlamaya yardımcı olabilecek çeşitli teorik çerçeveler bulunmaktadır. Bu çerçeveler, öz-duyarlılığın farklı yönlerini açıklamaya yönelik çeşitli bakış açıları sunmaktadır. Yapılan bir çalışmada, tüm canlıların temel olarak tehdit algılama ve korunma mekanizmalarına

sahip oldukları belirtilmiştir. İnsanların nörofizyolojik yapısındaki bu mekanizmaların varlığı, tehditlere karşı hızlı bir şekilde odaklanma ve algılama yeteneğini ortaya koyar. Bu sistemlerin ana amacı, bireyi yaşamsal tehlikelere karşı korumak ve ödül mekanizmaları aracılığıyla motivasyon sağlamaktır. Bu sayede bireyler, tehditlere karşı öfke veya iğrenme gibi duygusal tepkiler geliştirebilir ve savaşıma, kaçma veya donma gibi davranışsal tepkiler sergileyebilirler. Ancak, bu tehdit algılama ve tepki verme mekanizmaları her zaman mükemmel şekilde işlememektedir. Tehditlere verilen tepkiler bazen çelişkili olabilir ve bu durum bireyi pasif ve hareketsiz hale getirebilir. Duyarlılık odaklı terapiler, bireylerin erken yaşam deneyimlerinde duygusal olarak aşırı hassasiyet geliştirmelerinin bu sistem üzerindeki etkilerini incelemektedir. Bebeklik döneminde alınan bakım ve ilginin kalitesi, sosyal çevrede öfke gibi duygusal tepkilerin dezavantajlarının farkına varılmasının etkileri gibi faktörler, bireylerin itaatkâr davranış stratejileri geliştirmelerine neden olabilir. Aynı zamanda güvenli olmayan tepkiler, kendini izleme, utanç, öz-suçlama ve sosyal çekilme gibi savunma mekanizmalarına dönüşebilir. Bu tür tepkiler genellikle sert ebeveynlik tutumları veya akran zorbalığı gibi güvenli olmayan ortamlarda daha sık gözlemlenmektedir (Neff, 2023).

Gilbert ve Irons (2009) tarafından geliştirilen bir diğer önemli teori, bireylerin zorlayıcı durumlar karşısında kendilerini güvende hissetme ve kendilerini yatıştırma becerilerinin sınırlı olduğunu vurgulamaktadır. Bu bireyler, kendilerine yönelik duyarlılık ve anlayışı yeterince geliştirememekte, bunun yerine öz-öfke, düşmanlık ve aşağılama gibi olumsuz duyguları deneyimleme eğilimindedirler. Duyarlılık odaklı terapinin temel amacı, bireylerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlayacak stratejileri ve bu stratejilerle bağlantılı semptomları anlamaktır. Özeleştirici düzeyi yüksek ve utanç duygusu taşıyan bireyler için, merhamet becerileri kazandırmak hedeflenir; bu beceriler, anlayış, kabul ve bağışlama gibi duyguları içerir. Öz-eleştirilene karşı öz-duyarlılık, bu tür olumsuz duygulara karşı bir panzehir işlevi görür ve kişilerin kendilerine karşı daha anlayışlı, empatik ve yargısız bir tutum geliştirmelerini teşvik eder (Vidal ve Soldevilla, 2023).

Varoluşçu terapide, bireyin varoluşundan kaynaklanan kaygılar ve içsel çatışmalar ele alınır. Bu terapötik yaklaşımda, bireyin kendisi hakkında geliştirdiği olumsuz düşünceler, “sokratik sorgulama” yöntemi ile derinlemesine incelenir ve bu süreç sayesinde bireyin olumsuz düşünceleri hakkında farkındalık kazanması sağlanır (Yalom, 2018).

Psikanalitik kurama göre, bebek doğduğu andan itibaren anne ile özdeşleşir. İlk başlarda bebek ve anne, bir bütün gibi kabul edilir; bebek, anne egosuyla tek bir benlik olarak deneyimlenir. Bu dönemde anne, bebeğin tüm temel ihtiyaçlarını karşılar ve bebeği kucaklayarak sevgi ve güven sağlar. Eğer bu bakım yeterli düzeyde sunulmazsa, bebekte güven eksikliği ve kaygı hissi gelişebilir. Zamanla bebek, “ben” kavramından “ben değil” kavramına geçer ve bu geçiş, psikanalitik literatürde “gizil boşluk” olarak tanımlanır. Bu süreç, çocuğun kendisini bağımsız bir birey olarak fark etmeye başlamasıyla ortaya çıkar. Freud’un psikanalitik kuramı, zihinsel yapının üç ana bileşeni olan id, ego ve süperego kavramlarına dayanmaktadır. Ego, bireyin gerçeklikten beslenen bilinçli kısmını temsil eder ve bireyin içsel çatışmalarla başa çıkma biçimini belirler. Psikanalitik yaklaşıma göre, ego ve nesne ilişkileri, öz duyarlılığın gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle benlik kavramı ve nesne ilişkileri, bireyin kendine karşı geliştirdiği duyarlılıklı yaklaşımın şekillenmesinde etkilidir (Bırnı ve Eryılmaz, 2024). Psikanalitik kuramda, öz duyarlılığın bilinçli farkındalık boyutu, nesne ilişkileri teorisinin potansiyel alan kavramına benzerlik göstermektedir. Potansiyel alan, gerçeklik ile hayal arasındaki geçişi tanımlar ve bireyin, bebeklik döneminde kendisini yeterli hissettiği andan çevresiyle uyum sağlamaya geçişini açıklar. Bu geçiş, “ben” ve “ben değil” kavramları arasında bir denge arayışını beraberinde getirir. Çocuğun anne ile kurduğu ilişki ve farkındalığı, öz duyarlılığın gelişimi için temel oluşturur (Freud, 1910; Akt. Deniz ve Yıldırım Kurtuluş, 2023).

Öz duyarlılığın temel unsurlarından biri olan ortak insanlık hali, bireyin hem kendisini hem de etrafını gerçekçi bir bakış açısıyla değerlendirmesini gerektirir. Bu değerlendirme süreci, çocukluk dönemindeki “ben” ve “ben değil” algılarının etkisiyle şekillenir. Psikanalitik kuram ile öz duyarlılığın kesişiminde, bireyin içsel dünyasının gelişimi ve duygusal sağlığının birbirine paralel bir şekilde ilerlediği gözlemlenmektedir (Freud, 1910; Wickremasinghe, 2014). Ayrıca, öz duyarlılığın benlik bütünlüğüyle ilişkilendirilen bir diğer yönü de bireyin içsel çatışmalarını dengeleme ve içsel güçlerini uyumlu bir biçimde bir arada tutma kapasitesini ifade etmesidir. Öz duyarlılık, bu bütünlüğü sağlamak için bireye destek olur. Birey, zorlu duygusal deneyimlerle başa çıkarken kendine duyarlılıklı bir tutum sergileyerek benliğini güçlendirebilir. Psikanalitik kuramda yer alan savunma mekanizmaları da bireyin içsel çatışmalarla başa çıkarken öz duyarlılıkla denge sağlamak suretiyle daha sağlıklı bir benlik yapısına ulaşılmasını kolaylaştırır (Van der Hout vd., 2023).

Psikanalitik bir bakış açısında, özellikle Winnicott'un nesne ilişkileri teorisine dayanan bir görüş, öz-duyarlılığın gizil boşluk kavramıyla derin bir bağlantısı olduğunu belirtmektedir. Gizil boşluk, gerçeklik ile fantezi arasındaki geçiş alanını tanımlar ve bireyin kendisi ile diğerleri arasındaki farkındalığının gelişimiyle ilişkilidir. Bebeklik döneminde, bireyler başlangıçta kendilerini anneleriyle bir bütün olarak görürken, zamanla kendileri ile diğerleri arasındaki ayrımı fark etmeye başlarlar. Bu farkındalık, kişisel ihtiyaçların her zaman karşılanmadığı ve bireyin potansiyelini keşfetmeye başladığı bir sürecin başlangıcıdır. Bu süreçte birey, öz sevgi, ortaklık hissi ve kendinelik gibi öz-duyarlılık bileşenlerini geliştirmektedir (Şentürk, 2024).

Bilişsel davranışçı terapilerin tarihine genel bir bakış, ilk dönem davranışçı terapilerin 1960'lı yıllarda Skinner, Wolpe ve Eysenck'in klinik çalışmalarına dayandığını göstermektedir. Bu dönemde, terapinin odak noktası daha çok bireyin davranışları üzerinde yoğunlaşırken, 1970'li yıllarda Ellis ve Beck'in katkılarıyla bilişsel süreçlerin de terapiye dâhil edilmesiyle önemli bir dönüşüm yaşanmıştır. Bu gelişmeyle birlikte ikinci kuşak Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ortaya çıkmış ve bireylerin ruhsal bozukluklarının temel nedenini bilişsel ve algısal süreçlerde arayan bir yaklaşım benimsemiştir. Bu perspektif, davranış ve duygu değişiklikleri yaratmayı hedeflemiştir. 1990'lı yıllara gelindiğinde ise üçüncü kuşak terapiler, bilişsel ve algısal süreçlere odaklanmaya devam ederken, olumsuz düşünceler ve işlevsel olmayan inançlara karşı eleştiriden uzak ve kabule dayalı bir tutum benimsemiştir. Üçüncü kuşak BDT, özellikle Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR), Diyalektik Davranış Terapisi (DBT), Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ve Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) gibi uygulamalarla, bilinçli farkındalığı terapinin temel bileşenlerinden biri olarak vurgulamaktadır (Mutlu & Yıldız Demirtaş, 2023). Üçüncü kuşak BDT, bireylerin zihinsel sağlıklarını iyileştirmek ve iç dengeyi sağlamak amacıyla çevrelerinden izole olmaktansa, etkileşim içinde olmayı savunur. Bu yaklaşımlar, genel BDT ile benzer şekilde bilişsel ve davranışsal süreçlere odaklansa da değişim için alternatif yöntemlere odaklanarak diğer BDT yaklaşımlarından ayrılmaktadır. Bilinçli farkındalık temelli terapiler, bireylerin duygusal sıkıntı ve olumsuz deneyimlerini değerlendirme biçiminde kullandıkları bilişsel yöntemlerin hatalı olabileceğini kabul etmeleri gerektiğini vurgular. Bu terapilerde, zorlukların hayatın doğal bir parçası olarak kabul edilmesi, bireyin tercihlerinde daha fazla özgürlük hissetmesine katkı sağlayabilir. Dolayısıyla, bu yaklaşımlar acı verici deneyimlerin değiştirilmesinden çok, bu

deneyimlerle uyum içinde olmayı ve kabullenmeyi teşvik etmektedir (Dobson & Dozois, 2019).

BDT, erken çocukluk dönemindeki zorlu deneyimlerin ve bakım verenin tepkilerinin, bireyin öz-duyarlılık düzeyini etkileyen önemli faktörler olduğunu öne sürmektedir. Bu dönemde yeterli duyarlılıkla karşılanmayan çocukların beyinde, duyarlılığı bir yaklaşımı modelleyen bağlantılar gelişemez ve bu da çocuğun kendi kendisine duyarlılık gösterme kapasitesini kısıtlar. Erken dönem travmatik deneyimler, bireyin kendine ve çevresine ilişkin güven verici ve duyarlılığı öğeleri içermeyen bilişsel şemalar oluşturmaya neden olabilir (Göveç, 2014). BDT’de, bireylerin rasyonel ve rasyonel olmayan düşüncelerinin anlaşılması, ön yargılı inançların ve kişisel bilişsel şemaların tanımlanıp dönüştürülmesi amacıyla çeşitli yöntemler kullanılmaktadır (Boyacı ve İlhan, 2016; Demir, 2017). Beck’e (2018) göre, psikolojik bozuklukların temelinde işlevsel olmayan düşünceler yatmaktadır. Bireylerin, kendilerine daha gerçekçi bir bakış açısı geliştirmeleri, yaşamlarında iyileşmelere yol açabilir. BDT’nin ana hedeflerinden biri, bireyin bilişsel farkındalık kazanmasını sağlamak ve bununla birlikte olumsuz otomatik düşüncelerini daha işlevsel ve gerçekçi bir biçimde yeniden şekillendirmektir. Zorlu yaşam koşullarında, bireyler sıklıkla “sorun bende, baş edemem, bu benim hatam” gibi kendine suçlayıcı otomatik düşünceler geliştirebilir (Yıldırım, 2018). BDT’nin teknikleri, bu tür çarpıtılmış düşüncelerin yerine daha gerçekçi bilişsel yapıların oluşturulmasına yardımcı olmakta ve böylece öz-duyarlılığın gelişimine katkıda bulunmaktadır. Öz-duyarlılık, zorlayıcı yaşam olayları sırasında bireylerin duygusal durumlarını olumluya dönüştürmede önemli bir rol oynamaktadır (Boyacı ve İlhan, 2016).

Son yıllarda, BDT içinde kendinelik pratiklerinin entegrasyonu giderek daha yaygın hale gelmiştir. Bu entegrasyonun temelinde, bilişsel yaklaşımın olumsuz otomatik düşüncelere verdiği önem yatmaktadır. Kabat-Zinn (2003) tarafından tanımlanan kendinelik, yargısız bir şekilde anı yaşayarak odaklanmayı içerir ve BDT’de, olumsuz düşüncelerin ve zihinsel süreçlerin duyarlılık ve merakla kabullenilmesine yardımcı olmaktadır (Hofmann ve Gómez, 2017). Kendinelik Temelli BDT, bireylerin duygularını, düşüncelerini ve bedensel hislerini yargılamadan gözlemlemelerini ve anlamalarını teşvik eder. Örneğin, kendine yönelik olumsuz düşünceleri olan bir kişinin, bu düşünceleri merakla ve kabul ederek izlemesi gerektiği öğretilir. Böylelikle, birey düşüncelerinin geçici ve hatalı olabileceğini kabul ederek, onları kesin gerçekler olarak

görmekten vazgeçmektedir (Phang ve Oei, 2012). Bununla birlikte, BDT'nin odak noktası olan bilişsel süreçler ve davranışlar ile Geştalt Terapisi arasında önemli bir fark bulunmaktadır. Gestalt Terapi, şu anki deneyime odaklanırken, geçmişteki yaşantılar da çeşitli tekniklerle şu ana taşınarak işlenmektedir (Dinç, 2014). Gestalt Terapisi'nde, bireyin karşılaştığı çatışmalar ve ikilemler, boş sandalye tekniği gibi yöntemlerle ele alınır ve dikkat, kişinin duygusal durumundan çok, deneyime ve kabul edilmeyen yönleri yönlendirilir. Bu süreçte, benliğin reddedilen ya da olumsuz karşılanan yönleri, korkutucu olmaktan çıkarak, bireyin hayatının ve benliğinin bir parçası haline gelir (Ndhlovu ve Mwanza, 2024).

Hümanistik kuram, bireyin kendini koruma ve geliştirme çabalarını ön planda tutar. Bu bağlamda, öz-duyarlılık, bireylerin streslerini azaltma ve temel gereksinimlerini karşılama yönünde bir motivasyon kaynağı olarak tanımlanabilir. Temel gereksinimlerin karşılanması, emekleme, yürüme, açlık giderme ve zevk alma gibi bireyin hayatta kalma ve gelişme amacı taşıyan çabalarını içerir. Maslow, bireyin hayatını sürdürebilmesi için sürekli bir gelişim içinde olduğunu savunmuştur. Bu gelişim sürecinde, ilk olarak su, yiyecek, temiz hava ve güvenlik gibi temel ihtiyaçların karşılanması gerekir. Ardından, birey, saygı, sevgi ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik adımlar atmaktadır. Bireylerin karşılaştıkları zorlukları ve başarısızlıkları, kişisel gelişimleri için olumlu bir şekilde kabul etmeleri gerekmektedir. Ayrıca, bireylerin psikolojik sorunlarının çoğunun, kendileri hakkında bilgi edinme korkusundan kaynaklandığını ifade edilmiştir. Kişiler, duyguları, düşünceleri, dürtüleri, potansiyelleri ve kapasiteleri hakkında bilgi edinmekten kaçınmaktadır. Bu korku, öz saygıyı korumaya yönelik bir savunma mekanizması olarak işlev görmektedir (Atlı, 2019; Mutlu ve Yıldız Demirtaş, 2023; Şentürk, 2024). Rasyonel Duygusal Davranışçı Terapi'nin kurucusu Albert Ellis, psikolojik iyilik halinin anahtarının, yaşamın belirsizlikleri ve kişisel sınırlamalarla hoşgörüyü ve affedici bir şekilde başa çıkabilmekte olduğunu ifade etmektedir (Neff, 2003). Özetle, özellikle son yıllarda daha fazla ilgi gören hümanistik yaklaşım, bireylerin kendilerini koşulsuz bir şekilde kabul etmelerini ve öz duyarlılığı benimsemelerini öneren bir perspektif sunmaktadır.

İlişkisel kuram, bireylerin davranışlarını etkileyen faktörleri; bilişsel eğilimler, özdenetim, deneyimden kaçınma, başkalarını anlama yeteneği, kendine yönelik duyarlılık ve bilinçli kendindelik gibi unsurlar üzerinden açıklar. Bu kurama göre, bireylere psikolojik destek sağlanırken yalnızca düşüncelerin içeriğine odaklanmak yetersizdir.

Bunun yerine, duyguların ve düşüncelerin nasıl işlediğini de anlamak gereklidir (Guinther ve Dougher, 2015). İlişkisel kuram, kendine yönelik duyarlılık ile benzer kavramları barındıran bir yaklaşımdır. Bu teoriye göre, tüm insanlar gerçek, duygusal açıdan duyarlı ve empati temelli ilişkiler kurma eğilimindedirler. Karşılıklı empati odaklı ilişkilerde, yargılayıcı tutumlar bulunmaz ve bireyler birbirlerine açık olurlar. Başkalarına yönelik empati ile kişisel empati arasında güçlü bir bağlantı olduğu gösterilmiştir (Jordan, 2017). Kendine yönelik empati, bireyin kendi üzerindeki olumsuz yargıları fark edip, bunları olumlu bir şekilde değiştirmesi olarak tanımlanır. Ayrıca, terapi sürecinde, bireylerin kendilerine empati kurmaları teşvik edildiğinde, psikolojik iyilik hallerini artırarak kendileriyle yeniden bağ kurmalarının mümkün olacağını belirtmiştir (Nelson vd., 2018). Öz-duyarlılık ve Duygu Düzenleme Kuramı, kendine duyarlılık göstermenin, duygusal gelişim, stresle başa çıkma ve duyguları yönetme ile ilişkili olduğunu öne sürer. Kendine duyarlılık aracılığıyla, bir kişi acı verici duyguları kaçırmak yerine, bu duyguları nazikçe kabul eder ve onları bir dayanışma hissine dönüştürür. Bu süreç, ortak bir olumsuz duygu durumundan daha pozitif bir duygusal duruma geçişi kolaylaştırır. Sonuç olarak, bireyin duyguları ve düşünceleri, davranışlarına yön vermede daha uyumlu ve işlevsel bir rol üstlenir (Neff, 2003). Duygusal regülasyon, duyguları tanımlama, anlama ve kontrol etme becerisi olarak kendine duyarlılığın güçlendirilmesiyle geliştirilebilir. Duyarlılığın bir zihin yapısı, yargısız ve kendinlikle özdeşleşmiş bir yapı sergileyerek, bireyin zorlu durumlara karşı sakinleştirici ve destekleyici bir şekilde tepki verme eğilimini artırır. Teorik olarak, öz-duyarlılık, bireyler arasında bir dayanışma hissi yaratırken, içsel olumsuz duyguların ve utanç tepkilerinin hafifletilmesini sağlar. Ayrıca, zor duygularla başa çıkmada daha fazla kaynak mobilizasyonu gerçekleştirir. Olumlu duyguların ve öz kabulün artması, duygusal tepkilerin daha uyumlu ve işlevsel hale gelmesine katkıda bulunur (Finlay-Jones, 2017).

### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırmanın amacı; pozitif psikoloji uygulamalarının empati, merhamet ve öz duyarlılık düzeylerine olan etkisini incelemektir. Araştırmanın bu amacını gerçekleştirmek için tutukevlerinde ikamet eden mahkûmlar katılımcı olarak seçilmiştir. 35 kişilik mahkûm katılımcı sinema terapi grubu, 38 kişilik mahkûm katılımcı grubu ise kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Bu kişilerin seçilmesinde amaçlı rastlantısal örnekleme yöntemi kullanılacaktır. Bu yöntem belirli niteliklere sahip kişiler arasında rastlantısal olarak seçilme durumunu ifade etmektedir. Araştırmanın örneklem sayısı belirlenirken Power analiz programından yararlanılmıştır (Kılbaş ve Cevahir, 2023). Analiz yönteminde öncül değişken olarak pozitif psikoloji seçilmiştir. İstatistiki referans olarak ise %95 güven aralığı, %5 hata payı kabul edilmiştir.

Bu araştırma deneme deseninde “İki Grup Ön Test Son Test Modeli” şeklinde hazırlanmıştır. Karasar’a (2013) göre “Tek Grup Ön Test Son Test Modeli” rastlantısal olarak seçilen sinema terapi grubunun bağımsız değişkene maruz bırakılması sonucunda grup üzerindeki bağımlı değişkenin değişiminin ön test ve son test ile değerlendirilmesidir. Kontrol grubu ise bağımsız değişkene maruz bırakılmayacak bu grup pozitif psikolojiden bağımsız televizyon saatlerinde izlemelerine izin verilen programları izleyeceklerdir. Bu yöntemde iki test süreci genellikle karşılaştırmalı olarak değerlendirilmektedir. Katılımcıların bağımsız değişken olarak belirlenen pozitif psikolojik uygulamalar sonucunda bağımlı değişkenlerin durumu araştırmanın sonucu olacaktır.

Araştırmada pozitif psikoloji uygulaması olarak seçilmiş filmler gösterilecektir. Bu filmler “Filmlerle Pozitif Psikoloji: Karakter Güçlerini Geliştirmek İçin Filmlerden Yararlanma” isimli kitaptan seçilmiştir (Wedding ve Niemiec, 2018). Gösterim sonrasında mahkûm katılımcılara kişisel bilgi formu, empati, merhamet ve öz duyarlılık ölçeği uygulanacaktır. Bu araştırma kapsamında istatistiksel analiz olarak farklılık, ilişki ve yordayıcı testlerden yararlanılacaktır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Araştırma kapsamında; Niemiec ve Wedding (2014) tarafından geliştirilen ‘Filmlerle Pozitif Psikoloji – Karakter Güçlerini Geliştirmek İçin Filmlerden Yararlanma’

teknığının cezaevlerinde bulunan mahkumların empati, merhamet ve öz duyarlılık düzeylerine etkililiğinin incelenmesi hedeflenmiştir.

Araştırmanın yukarıda belirtilen hedefleri göz önüne alınarak Ön Test-Son Test Kontrol Gruplu Yarı-Deneysel Desen kullanılmıştır.

Araştırmanın bağımsız değişkeni ön test ölçümleri ve son test ölçümleri arasında sinema terapi grubuna uygulanan ve araştırmacı tarafından bir pozitif psikoterapi tekniği olarak filmlerin kullanımı referans alınarak geliştirilen haftada iki sefer düzenlenen beş haftalık Pozitif Psikoterapi Yönelimli Sinema terapi Programıdır.

Araştırmanın bağımlı değişkeni ise araştırmaya katılan bireylerin ‘empati’, ‘merhamet’ ve ‘öz-duyarlılık’ düzeyleridir.

**Tablo 1:** Araştırma Deseni Gösterimi

| Grup    | 1. Ölçüm | İşlem                                                                                         | 2. Ölçüm |
|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Deney   | Ön-Test  | Deneysel İşlem (Pozitif Psikoloji-Pozitif Psikoterapi Yönelimli Grupla Sinematerapi Programı) | Son-Test |
| Kontrol | Ön-Test  | Hükümlü Bireylerin Televizyon Saatlerinde İzlemelerine İzin Verilen Programlar                | Son-Test |

### 3.2. Araştırma Modelinin Literatürel Temeli

#### 3.2.1. Gözlemsel öğrenme ve sinema

Temeli Albert Bandura’nın ilk çalışmalarına ve çocuklarda saldırganlık üzerine yaptığı klasik çalışmalara dayanan gözlemsel öğrenmenin etkisi uzun bir süredir bilinmektedir. Bandura, oyuncak bir palyaçoya yönelik saldırgan davranışları konu alan deneylerinde, çocukların bir davranışı izleyerek öğrenebileceğini göstermiştir (Bandura vd., 1961).

Bu deneylerde, bir çocuğun bir yetişkini veya başka bir çocuğu saldırgan bir şekilde davranırken izlediğinde, aynı davranışları sergileme eğiliminde olduğu görülmüştür. Bandura (1997)’e göre insanlar başkalarını gözlemleyerek ve model olarak öğrenirler. Kişi başkalarının davranışlarını inceleyerek gelecekteki durumlara dair bir fikir edinir ve bu durumlar için bir rehber oluşturur.

Filmlerdeki karakterleri gözlemlemek izleyicinin günlük problemlerini bir kenara bırakmasını ve film kahramanlarının düşüncelerini, hislerini ve davranışlarını duygusal

olarak özümsemesini, dolayısıyla karakterin yalnızca başarılarını ve yenilgilerini değil, ayrıca bu durumlarla bağlantılı duyguları da deneyimlemesini sağlar (Oatley, 2011). Böylece film, diğer insanlarla empati fırsatı sunarak, bu duygular ve anlamları üzerine düşünmesini sağlayarak, manevi yükselme ve hayranlık gibi duygulara olanak tanıyarak seyirciyi özgeci eylemlerde bulunmaya ve diğer insanları övmeye iter (Niemic ve Oatley, 2011). Farklı film türleri için seyirci memnuniyetini ölçen bir çalışmada Oliver ve Barch (2010), en çok beğenilen filmlerin en uzun süreli etki bırakan ve yalnızca anlık duygular barındırmayan, sonrasında film üzerine düşünüldüğünde de duygu uyandırmaya devam eden filmler olduğunu keşfetmiştir. Filmlerin empatiyi artırmak için kullanılmasına “Don Kişot etkisi” denilmiştir (Shapiro ve Rucker, 2004).

### **3.2.2. Gözlemsel öğrenme ve kahramanlar, model-rol modeller**

Gözlemsel öğrenme bağlamında kahramanlar, modeller ve rol modeller arasında belirgin farklar bulunmaktadır. Özellikle simgesel modeller veya timsaller, olağanüstü yüksek seviyelerde erdem ve güç sergileyen figürler olarak tanımlanır. Bu figürleri birebir taklit etmeye çalışmak genellikle hayal kırıklığına yol açabilir; çünkü onlar erdemin en üst düzey temsilcileridir. Bunun yerine, bu üstün kişilerin eylemlerini bir öğrenme fırsatı olarak görmek ve bu gözlemlerin iç dünyasında neleri harekete geçirdiği üzerine düşünmek kişi için daha faydalı olabilir.

Günlük hayattaki rol modeller ve akıl hocaları ise taklit edilmeye daha uygundur. Bu kişiler somut davranışları ve tutumlarıyla örnek teşkil edebilirler. Danışanlar veya öğrenciler, rol modellerinin belirli davranışlarını bilinçli olarak taklit etmeyi seçtiklerinde, kendi gelişimleri için önemli adımlar atmış olurlar. Araştırmalar, insanların büyük bir çoğunluğunun en az iki ve genellikle altı ve daha fazla kişisel kahraman sayabildiğini göstermektedir (Allison ve Goethals, 2011).

İlginç bir şekilde bu araştırmalar kurgusal kahramanların (örneğin film karakterleri) genellikle gerçek hayattaki kahramanlardan daha kahramanca algılandığını ortaya koymuştur.

### **3.2.3. Küresel etki ve eğlence-eğitim stratejisi**

Gözlemsel öğrenme bireysel düzeyde önemli olsa da izleyicinin karakterlerle kurduğu duygusal bağ daha geniş ölçekte olumlu değişimlere yol açabilir. Bandura’nın gözlemsel öğrenme kuramından esinlenen eğlence-eğitim yaklaşımı medya aracılığıyla sosyal değişimi teşvik etmeyi amaçlamaktadır (Singhal ve Rogers, 2002)

Bandura (2008), farklı medya türlerini kullanarak ihtiyaç sahibi ülkelere ulaştırılan eğlence-eğitim programlarına destek vermiştir. Bu model filmler, televizyon dizileri veya radyo yayınları gibi araçlarla toplumsal konularda farkındalık yaratmayı hedeflemektedir.

Son yıllarda bu alanda başarılı olan programlara örnek olarak, Meksika’da aile planlamasını ve yoksulluk döngüsünü kırmayı teşvik eden bir televizyon dizisi ve Çin’de genç kızların eğitimi, zorla evlilik ve kadın hakları gibi konuları ele alan bir film serisi verilebilir. Benzer programlar Hindistan, Kenya, Tanzanya, Etiyopya, Sudan ve Brezilya gibi ülkelerde de üretilmiştir. İlk araştırmalar, bu tür programların toplumsal bilinç ve davranış değişikliği yaratmada etkili olduğunu göstermektedir.

Eğlence-eğitim stratejisinde genellikle üç tür rol model kullanılmaktadır (Singhal ve Rogers, 2002):

- Pozitif Modeller: Olumlu yaşam tarzlarını ve faydalı davranışları temsil eden karakterler.
- Negatif Modeller: Zararlı görüşleri ve davranışları sergileyen karakterler.
- Geçiş Modelleri: Olumsuz davranışlardan vazgeçip olumlu davranışları benimseyen karakterler.

Özellikle geçiş modelleri izleyici üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir çünkü insanlar zorluklarla mücadele eden ve bunları aşan karakterlerden ilham alırlar. Olay örgüsü ilerledikçe, izleyiciler bu karakterlerle duygusal bir bağ kurar ve onların daha iyi bir geleceğe yönelik vizyonlarına kendilerini kaptırırlar, bu da kişisel gelişimi tetikleyebilir.

#### **3.2.4. Sinema yoluyla manevi yükselme ve hayranlık**

Sinemanın duygusal gücü, seyircilerde derin ve kalıcı etkiler bırakabilir. Manevi yükselme, izleyicinin bir filmde iyilik veya güçlü karakter özelliği gördüğünde ve bunun sonucunda ilham hissederek olumlu davranışlarda bulunmaya motive olduğunda meydana gelir. Zillmann (1994), izleyicilerin sıklıkla karakterlerin davranışlarını yorumladığını ve iyi davranışlar sergileyen karakterleri onaylamaya yatkın oldukları sonucuna vardı. Başka bir deyişle, izleyiciler içgüdüsel olarak sağlıklı ve güçlü karakter özellikleri belirtileri görmeyi istemektedirler.

Benzer şekilde, sinema yoluyla hayranlık duygusu, izleyicinin bir karakterin ahlaki olanlar haricinde üstün bir özelliğini gözlemlediğinde ve bu gözlem sonucunda

kendini geliştirmeye veya o modeli taklit etmeye motive olduğunda ortaya çıkar. Manevi yükselmenin aksine, hayranlık anında uyarıcı ve canlandırıcı bir etki yaratarak insanların planları ve hedefleri için daha fazla çaba göstermelerini sağlamaktadır (Algoe ve Haidt, 2009).

Sinema kaynaklı manevi yükselme ve hayranlık gibi duygusal deneyimler izleyicinin kişisel gelişimine belli şekillerde katkıda bulunabilmektedir (Niemic, 2010);

- Başkarakterin Erdemlerini Benimsemek: Kendini geliştirmek veya başkalarına yardım etmek için filmdeki karakterlerin güçlü yönlerini örnek almak.
- Farklı Bir Pozitif zellik Geliştirmek: Filmde sergilenen özellikten farklı ancak olumlu bir özelliği benimsemek
- Gelecekte Pozitif Eylemlerde Bulunmak: Filmden ilham alarak hemen bir eylemde bulunmasa da izleyici daha sonraki bir zamanda olumlu davranışlar sergilemeye motive olabilir. Bu durum, Bandura'nın (1977) gözlemsel öğrenme teorisi ve Fredrickson'ın (2001) pozitif duyguların genişletme ve inşa etme kuramı ile açıklanabilir.

### **3.2.5. Sineğitim ve sinema terapi**

'Sineğitim' Alexander vd. (1994) tarafından literatüre kazandırılmış bir terim olup, filmlerin eğitim ortamında kullanımını ifade etmektedir. Bu tür filmlerden yararlanan gruplar arasında psikoloji (Fleming vd., 1990; Nelson, 2002; Wedding vd., 2010), hemşirelik (Raingruber, 2003), danışmanlık eğitimi (Toman ve Rak, 2000) ve tıp (Alexander, 1995; Alexander ve Waxman, 2000; Karlinsky, 2003) alanındaki öğrenciler de bulunmaktadır. Raingruber (2003), lisansüstü öğrencilerle yaptığı fenomenolojik bir araştırmada filmlerin yansıtıcı düşünceyi teşvik etme, empati oluşturma ve öğrencilere ahlaki ikilemleri tartışma fırsatı sunmada etkili olduğunu göstermiştir. Wilt vd. (1995), film izleme ve tartışma birleşiminin öğrencilerin empati düzeylerini yükselttiğini, ancak dönem sonunda bu seviyenin başlangıç noktasına geri döndüğünü bulmuşlardır. Rashid (2004) ise güçlü karakter özellikleri ve erdemlerin sistematik olarak geliştirilebileceğini ve pozitif psikoloji filmleri izleyen ğrenci gruplarında elde edilen kazançların zaman içinde kalıcılaştığını ileri srmştir.

'Sinema terapi' terimi ise Berg-Cross vd. (1990) tarafından filmlerin psikoterapide kullanımını tanımlamak için bulunmuştur. Bu alanda kontrollü araştırma az olsa da birçok klinisyen, filmlerin umut arttırma, rol model sağlama, güçlü yönlerin keşfi

ve pekiştirilmesi, iletişimi kolaylaştırma ve danışanların değerlerini önceliklendirmesinde yararlı olduğunu düşünmektedir (Berg- Cross vd., 1990; Hesley ve Hesley, 1998; Schulenberg, 2003; Sharp vd., 2002; Suarez, 2003; Wedding ve Niemiec, 2003). Filmler, danışanların sorunlara farklı başa çıkma stratejilerini gözlemleyerek deneme-yanılma sürecini daha az riskle gerçekleştirmelerine olanak sunmaktadır (Newton, 1995). Filmlerin şimdiye dek farklı ortamlarda ve farklı gruplarla kullanımı bulunmaktadır, örneğin yeme bozuklukları tedavisinde (Gramaglia vd., 2011) veya depresyon gruplarında (Powell ve Newgent, 2010) filmlerin işe yaradığı görülmüştür. Filmler ayrıca ölümle ilgili tutumlar, ölümün kabullenilmesi ve anlam yaratma konularında da danışanlarla yapılan çalışmalarda kullanılmıştır (Niemiec ve Schulenberg, 2011). Ergenler ve çocuklarda sinema terapi kullanımı da araştırılmış ergen kızlarla yapılan grup sinema terapisinin, grup terapi tedavisinin kalitesini artırdığı tespit edilmiştir (Bierman, Krieger ve Leifer, 2003). Bazı çalışmalar suçlu çocuklar veya duygusal rahatsızlıkları olan gençler için de filmlerden yararlanılabileceğini göstermektedir (Snyder, 1991; Powell vd., 2006). Boşanma sürecindeki ebevyınlerin çocuklarıyla çalışırken de popüler filmler kullanılmış ve bu sayede çocuklar duygularını tanımlayıp ifade edebilmiş, paylaşımları artmış ve başa çıkmaları kolaylaşmıştır (Marsick, 2010).

### **3.2.6. Filmlerle pozitif psikoloji**

#### *Karakter Güçlerini Geliştirmek İçin Filmlerden Yararlanma*

Kurgusal çalışmalar, özellikle filmler yüzyılı aşkın süredir farklı disiplinlerin bakış açılarıyla incelenip yorumlanmaktadır. Eder vd. (2010), bu yorumlama geleneklerini dört temel paradigmaya ayırır:

- Yorumlayıcı yaklaşımlar, karakterleri insanları temsil eden öğeler olarak ele alır ve karakterlerin tarihsel ve kültürel altyapılarını inceler.
- Psikanalitik yaklaşımlar karakterlerin zihin dünyasına ve diğer kişilerle etkileşimlerine odaklanır.
- Yapısalcı yaklaşımlar karakterlerin kurgulanma biçimini, görsel, işitsel ve dilsel bilgilerin rolünü vurgular.
- Bilişsel yaklaşımlar bilgi işleme kuramlarını kullanır, bilişsel ve algısal unsurları ön plana çıkarır.

Niemiec ve Wedding (2008)'in yaklaşımı ise bu yaklaşımların bir sentezini oluşturmuştur. Bu bakış açısı daha çok, izleyicinin filmi izlerken yaşadığı deneyimlere, hikâyenin kendisine, sanat eserine, temel temalara, verilmek istenen mesajlara ve en önemlisi izleyicilerin kendilerini ya da başkalarını değiştirme arzusunu harekete geçirebilecek potansiyel etkiye odaklanmaktadır.

Kitabı yazarlarken hedefledikleri bazı amaçlar ise şunlardır;

- İzleyicilerin hem kendilerinde hem de başkalarında güçlü karakter özelliklerini belirleme becerilerini geliştirmek
- İzleyicileri kendilerini geliştirmeye ve başkalarına karşı daha özverili davranmaya teşvik etmek. (Bu filmlerin yarattığı hayranlık ve yücelme duygusunun etkileriyle ilgilidir ve pek çok insanın tek bir filmi izledikten sonra hayatında köklü değişimler yaşadığını anlatan örneklerle de uyum içindedir).
- Uygulayıcılar ve eğitimcilerin, kitabı danışanları ve öğrencileri için ilham kaynağı olarak kullanabilmelerini sağlamak. (Bazı eğitimciler kitabın ilk baskısını pozitif psikoloji derslerinde temel kaynak olarak kullanmışlardır).
- Araştırmacılara pozitif psikoloji kavramlarını, hayranlık ve manevi yükseliş duygularının etkilerini, güçlü yönlerini belirleme süreçlerini ve her bölümde önerilen müdahaleleri kanıtlama, çözümleme ve geliştirme konusunda bir katalizör sunmak ve bu sayede yüksek lisans ve doktora tezlerinde benzer araştırmaların yapılmasına da zemin hazırlamak.
- Daha genel olarak ise okuyuculara, filmleri kendilerini geliştirme ve iyi bir yaşam kurma yönünde yeni kapılar açan taze bir perspektifle izleme fırsatı sunmak.

#### *Bir Pozitif Psikoloji Filmi İçin Kriterler*

Niemiec (2007) bir pozitif psikoloji filmi için güçlü karakter özelliklerine vurgu yaparak dört kriter belirlemiştir. Kendisi pozitif psikoloji filmlerinin şu özelliklere sahip olduğunu öne sürmektedir;

- VIA (Values in Action) Sınıflandırmasındaki 24 güçlü özellikten en az birini sergileyen bir karakter canlandırması

- Karakterin bu güçlü karakter özelliğini sergilerken karşılaştığı engellerin, zorlukların ve/veya giriştiği mücadelelerin ve çatışmaların tasvir edilmesi
- Bu zorlukların nasıl aşılabileceğini ve güçlü karakter özelliklerinin nasıl edinileceğini ya da korunacağını gösteren bir karakterin resmedilmesi
- Moral verici ya da insanın durumuna derinden hitap eden bir tonlama ya da atmosfer (yani “aydınlık” ya da “karanlık”)

Bu kriterleri karşılamayan bazı filmler yine de pozitif psikoloji filmi olabilir (örn., birçok sessiz film gibi); ancak Niemiec dört kriterin hepsine uyan filmlerin en önemlileri olduğuna ve izleyicide pozitif değişim yaratması en muhtemel filmler olduklarına inanmıştır.

Pozitif psikoloji temalı filmler, yalnızca olumlu duyguları veya erdemleri yüceltmekle sınırlı kalmamaktadır; aynı zamanda, güçlü karakter özelliklerinin zıt yönlerini vurgulayan temalara da yer verebilmektedir. Bu tür filmler, bireyin olumsuz duygular ve nahoş deneyimlerle yüzleşmesini sağlayarak insani durumun daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına katkıda bulunabilir. Karanlık ve aydınlık, komik ve trajik unsurların dengeli bir şekilde kullanılması, bireyin gelişimini destekleyebilecek zengin bir içerik sunmaktadır.

Erdemin “karanlık taraflarını” ele alan filmler, güçlü bir özelliğin zıddını sergileyerek izleyicilere öğretici bir perspektif sunabilir. Örneğin, dürtü kontrolü sorunlarını ele alan filmler, öz denetimin önemini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, narsisizm temalı yapımlar, alçakgönüllülüğün değerini anlamayı kolaylaştırırken, kötümser karakterlerin yer aldığı hikayeler, umut ve iyimserlik kavramlarının önemine dikkat çekmektedir. Öfke ve intikam odaklı senaryolar ise affediciliğin ve merhametin zorluklarına dair bir farkındalık oluşturabilir. Bu bağlamda, güçlü ve erdemli niteliklerin zıt yönlerini işleyen filmler, eğitim ve gelişim için etkili bir araç olarak değerlendirilebilir. (Niemiec ve Wedding, 2018)

Seyircinin film deneyimindeki dahil oluşunu sorgulaması önemlidir. Seyircinin geçmişinin, deneyimlerinin, değerlerinin, tercihlerinin, beklentilerinin, film anlayışının, enerji seviyesinin ve genel ruh halinin öznelliği filmi nasıl algıladığını ve yorumladığını etkileyebilir.

Seligman (2002a) otantik mutluluk teorisinin (haz, hayata bağlılık ve anlam) katılımcıların filmleri izlerken deneyimlediği bazı faydaları açıkladığını öne sürmüştür.

İzleyiciler filmi izlerken genellikle karakterin zafer ve sevinç anlarında anlık bir haz ve tatmin duygusu yaşarlar; yani filmle bağ kurarlar ve karakterin mücadelelerinden ve zorlukları aşmasından kendilerinininkine yakın bir anlam çıkarırlar. İzleyicinin filmlerde 24 güçlü karakter özelliğinden herhangi birini gözlemleyebileceği gibi, bu 24 özelliğten herhangi biri de seyircide filmin doğrudan bir sonucu olarak ortaya çıkabilir.

Hem dramatik hem de günlük hayatla ilgili olan pozitif psikoloji filmleri genellikle kahramanlar hakkındadır. Wedding ve Niemiec'in pozitif psikoloji filmleriyle ilgili görüşüne uyumlu olarak AFI (Amerikan Film Enstitüsü) "kahraman"ı şöyle tanımlamaktadır:

"Olağanüstü durumlarda başarıya ulaşan ve bir erdemlilik, cesaret ve amaç bilincini vurgulayarak sahneleyen karakterlerdir. Çelişkili ya da hatalı olabilseler de genellikle insanlığın en iyi halini sergilemek için kendilerini feda ederler (Amerikan Film Enstitüsü, 2003).

### **3.3. Araştırmanın değişkenleri**

Araştırmanın bağımsız değişkeni pozitif psikoloji uygulaması, bağımlı değişkeni merhamet, öz duyarlılık ve empatidir. Araştırmanın kontrol grubu bağımsız değişkene (Pozitif Psikoloji Film gösterimi) maruz bırakılmayacak, uygulamanın yapıldığı ceza evinin kuralları dahilinde izlemelerine izin verilen programları izleyecekler, sadece sinema terapi grubuna pozitif psikoloji uygulaması (film gösterimi) yapılacaktır.

### **3.4. Araştırmanın yeri zamanı**

13.02.2024 tarihinde Üsküdar Üniversitesi Rektör'ü tarafından Adalet Bakanlığına hitaben, e-posta yoluyla araştırmanın içeriği hakkında bilgilendirme yapılmış ve araştırmanın yapılabilmesi için gerekli izin arz edilmiştir (EK 4). 28.02.2024 tarihinde Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü tarafından başvurunun değerlendirmeye alındığı ile ilgili bir bilgilendirme e-postası gönderilmiştir (EK 4). 11.03.2024 tarihinde Ankara'da bulunan Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Psikososyal Hizmetler Bürosunda, araştırmacının talebi ile bir görüşme düzenlenmiş ve araştırmanın detayları (amacı, yöntemi, veri toplama araçları ve araştırmada uygulanacak tüm prosedür) araştırmacı tarafından yetkililere aktarılmıştır. Görüşme sonunda, kurum kuralları gereği hükümlü bireyler için tetikleyici olabileceği göz önüne alınarak şiddet ve cinsel içerikli sahnelerin uygulama olarak izletilecek filmlerden montajlanarak çıkartılması ve bu montajlanmış filmlerin kontrol edilmek üzere kuruma teslim edilmesine karar verilmiştir.

19.04.2024 tarihinde montajlanmış filmler hard disk formatında araştırmacı tarafından kurumun ilgili birimine teslim edilmiştir. 15.05.2024 tarihinde Üsküdar Üniversitesi Rektörlüğü araştırmanın yapılabilmesi için gerekli izinlerin arzını e-posta yoluyla yinelemiştir (EK 4). Gerekli izinler 11.06.2024,13.06.2024 ve 14.06.2024 tarihlerinde Üsküdar Üniversitesi Rektörlüğüne ve araştırmacıya ulaşmıştır (EK 4). 26.06.2024 tarihinde Maltepe 2 No’lu L Tipi Ceza İnfaz Kurumu Müdürlüğü tarafından araştırmanın gerçekleştirilmesi için uygun gün ve saatler araştırmacıya tebliğ edilmiştir (EK 4).

### **3.5. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye Cumhuriyeti Adalet Bakanlığına bağlı bulunan Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğüne bağlı Maltepe 2 No’lu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda tutuklu bulunan hükümlü erkek bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın katılımcı grubu oluşturulurken bireylerin gönüllü olması dikkate alınmıştır.

Araştırma kapsamında “kontrol grubu” ve “sinema terapi grubu” olmak üzere iki grup bulunmaktadır. Katılımcıların gruplara sayısal dağılımı ise cezaevi yönetimi tarafından belirlenen koğuşların gruplara rastgele atanması şeklinde gerçekleşmiştir. Bu kapsamda sinema terapi grubunda 35, kontrol grubunda 38 hükümlü erkek birey yer almıştır.

Uygulama başlamadan bir hafta önce sinema terapi grubunda yer alan katılımcılarla ön görüşme yapılmış ve görüşmede katılımcılara çalışmanın içeriği, amacı, çalışmanın planlandığı tarihler, gönüllülük ve oturumların süresi hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır.

- Hedef Evren: Türkiye’deki tüm cezaevleri
- Ulaşılabilir Evren: İstanbul’daki Maltepe 2 No’lu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu
- Örneklem: 18 yaş üstü, cezaevinde ikamet eden, erkek 73 adet gönüllü

### **3.6. Uygulama Materyali**

Araştırma kapsamında belirlenen pozitif psikoloji uygulaması, seçilmiş filmlerin gösterimi şeklinde gerçekleşecektir. Bu filmler “Filmlerle Pozitif Psikoloji: Karakter Güçlerini Geliştirmek için Filmlerden Yararlanma” isimli kitaptan seçilmiştir (Wedding ve Niemiec, 2018). Filmlerin içeriği aşağıda verilmiştir. Seçilen filmler, aşağıdaki verilen

kriterleri karşılaması ile seçilmiştir. Pozitif Psikoloji filmi kriterleri Niemiec (2007) tarafından belirlenmiş ve düzenlenmiştir.

- Kişinin kendisine ve diğer insanlara fayda sağlayan bir güçlü karakter özelliğinin etkileyici bir tasviri; karakter özelliğinin karşısına çıkan engellerin/çatışmaların zorlukların üstesinden gelmek için kullanılması; moral verici ya da insani deneyimlere derinden dokunan genel bir sunum.
- Bir karakterin kendi kimliğinin kritik bir parçasını oluşturan karakteristik güçlü özelliklerinin tasviri. Ayrıca karakteristik güçlü özellikler kişiyi harekete geçirmeli ve doğal bir şekilde kullanılmalı, farklı ortamlarda sergilenmeli ve diğer insanlar tarafından o kişinin ayırt edici özellikleri olarak görülmelidir.
- Film izleyicide sinematik yücelme (yani insanları iyi şeyler yapmaya yöneltmeli ve özgeciliklerini arttırmalı) ya da sinematik hayranlık (yani insanların kendilerini geliştirmek ve filmdeki modele benzemek istemelerine neden olmalı) oluşturmaya yönelik büyük bir potansiyele sahip olmalıdır.

### **3.7. Araştırmanın Uygulanması**

Uygulama için ‘Filmlerle Pozitif Psikoloji-Karakter Güçlerini Geliştirmek İçin Filmlerden Yararlanma’ isimli kitaptan seçilen on adet film kullanılmıştır (Niemiec ve Wedding, 2014). Filmler TV’de yayınlanmış ve RTÜK denetiminden geçmiş olmasına rağmen mahkumların duyarlılıkları göz önüne alınarak tetiklenmelere sebebiyet vermemesi için montajlanarak cinsel ve şiddet içerikli sahneler çıkartılmıştır. Montajlanan filmler hard-disk formatında uygunluklarının onaylanması için kurallar dahilinde Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Psiko-Sosyal Hizmetler Bürosu’na gönderilmiş ve gelen izin yazısı sonrasında Maltepe 2 No’lu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu Müdürlüğü ile iletişime geçilerek kurum için uygun oturum günleri belirlenmiştir.

Uygulama, Maltepe 2 No’lu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu bünyesinde bulunan sinema salonunda gerçekleştirilmiş olup, 10 oturumdan oluşmaktadır.

#### **3.7.1. Pozitif psikoterapi temelli sinema terapi programı**

##### **1.OTURUM (04.07.2024)**

**Film: Kör Nokta (The Blind Side, 2009)** Ailesi, öğretmenleri ve toplum tarafından dışlanan, ancak ahlaki cesaret sergileyen bir kadın ve sevgi dolu ailesi

tarafından kabul edilen Afro-Amerikalı genç bir adamın gerçek hayat hikayesine dayanmaktadır ve epey övgü toplayan popüler bir filmidir. Kendini içinde bulduğu bu yeni aile, genç adamın mutluluğunu, motivasyonunu ve eğitimini besleyecek bir ortama dönüşür. Aslında Amerikan futbolunda bir defans oyuncusu olarak inanılmaz bir yeteneğe sahip olduğu ortaya çıkar.

Niemiec ve Wedding bu filmi hazırladıkları kitapta en iyi 5 nezaket filmi arasına koymuşlardır. Film her yıl *Positive Psychology News Daily*'de yayınlanan Pozitif Psikoloji Film ödüllerinde 2009 en iyi pozitif ilişkiler ödülünü almıştır.

**Erdem:** İnsaniyet

**Güçlü Karakter Özelliği:** Nezaket

**İlintili Güçlü Özellikler:** Cömertlik, vericilik, ilgi, duyarlılık, özgecil sevgi, kibarlık

## **2.OTURUM (05.07.2024)**

**Film: Pi'nin Yaşamı (Life Of Pi, 2012)** Hindistan'dan Kanada'ya giden bir yük gemisi, içindeki hemen hemen tüm canlılarla birlikte trajik şekilde batar. Bir can kurtaran filikası, uçsuz bucaksız vahşi Pasifik Okyanusu'nun ortasında yapayalnız kalır. Sandalın hayatta kalmayı başarabilen mürettebatı ise Richard Parker adında üç yüz kiloluk bir Bengal kaplanı ve Pi adlı 16 yaşında Hintli bir çocuktan oluşmaktadır. Pi'nin hayvanat bahçesi işleten ve hayvanlarıyla göç yoluna koyulan ailesi, batan gemide yaşamını kaybetmiştir. Pi, kurtuluş yok gibi görünen bu okyanusta zayıf bir sandalda hayatta kalma savaşı verirken, dev kaplana yem olmamak için hayvanla anlaşmanın ve yakınlaşmanın yollarını bulur.

2012 En iyi pozitif psikoloji filmi

**Erdem:** Yüreklilik

**Güçlü Karakter Özelliği:** Azim

**İlintili Güçlü Özellikler:** Sebat, çalışkanlık

## **3.OTURUM (11.07.2024)**

**Film: Terminal (2004)** Film ABD'ye girişi reddedilince New York havaalanı terminalinde mahsur kalan ve aynı zamanda bir askeri darbe nedeniyle memleketine

dönemeyen Doğu Avrupalı bir adamı konu alır. Filmin kahramanı Viktor'ın karşılaştığı travmaya karşı kendisini korumasını sağlayan şeyin sosyal zekâsı ve empati, duyarlılık, merhamet gücü olduğundan şüphe yoktur. Filmin konusu, 11 yıldan fazla bir süre bir havaalanında yaşayan İranlı göçmen Merhan Nasseri'nin gerçek hayat hikayesinden esinlenilmiştir (Lloyd, 2002).

Niemiec ve Wedding bu filmi hazırladıkları kitapta en iyi 5 muhakeme filmi arasına koymuşlardır.

**Erdem:** Bilgelik

**Güçlü Karakter Özelliği:** Yaratıcılık / Muhakeme

**İlintili Güçlü Özellikler:** Orjinallik, özgünlük / Kritik düşünce, açık fikirlilik

#### **4.OTURUM (12.07.2024)**

**Film: Tibet'te Yedi Yıl (Seven Years In Tibet, 1997)** Bağımsızlığı ve yalnızlığı seven Heinrich Harrer hamile karısını bırakıp Himalayalarda bir keşif gezisine katıldıktan sonra İngiliz işgali altındaki Hindistan askerleri tarafından tutsak edilmesinin hikayesini anlatır. Küçük bir çocuk olan ve inanılmaz bir merak ve öğrenme isteğiyle dolu Dalai Lama ile karşılaşır. Bu arkadaşlık ve Hindistan'da geçirdiği süre kahramanımızda büyük değişimlere yol açar. Katılığı yerini açıklığa bırakır ve diğer insanlara karşı merhamet beslemeye başlar; dinmek bilmeyen huzursuzluğu derin bir huzur ve sakinliğe dönüşür; narsizmi alçak gönüllülüğe dönüşür. Evine hiç tanışmadığı oğluna gerçek bir sevgi ve alçak gönüllülük sunmaya kararlı bir şekilde döner.

**Erdem:** Ölçülülük / Aşknlık

**Güçlü Karakter Özelliği:** Alçakgönüllülük / Maneviyat

**İlintili Güçlü Özellikler:** Amaç, anlam

#### **5.OTURUM (18.07.2024)**

**Film: İyilik Yap İyilik Bul (Pay It Forward, 2000)** İyilik bul, iyilik yap mantığı başımıza gelen iyi şeyleri kabul edip evrene borcumuzu geri ödemek için başka birine iyi bir şey yapmayı gerektirir. İntikam almanın ya da misilleme yapmanın tam tersidir. Film 7. Sınıf öğrencisi Trevor'un hikayesini anlatır. Toplumsal çalışmalar dersinin öğretmeni dünyayı değiştirmeyi hedefleyen bir proje fikri bulmalarını ister. Trevor bu görevi ciddiye

alır ve bir iyilik bul iyilik yap projesi üretir; bu projeye göre bir kişi üç kişiye anlamlı bir yardımda bulunacaktır ve karşılık olarak onların da gidip başka üç kişiye yardım etmeleri teşvik edilecektir ve bu böyle devam edecektir. Bu film olasılıklar ve seçenekler hakkındadır, umut ve barış hakkındadır, özel bir nedeni olmadan başka insanlara karşı cömert ve nazik olmak hakkındadır. Film idealizmi gerçekçilikle dengelemeye çalışır, değişimin zor ve karmaşık olduğunu ve başarısızlığın ara ara bizi yoklayacağını vurgular. İyilik bul, iyilik yap mefhumu artık pek çok kültürde kullanılan ve şu anda pozitif psikoloji araştırmacıları tarafından üzerinde çalışmalar yapılan popüler bir tabir haline gelmiştir.

Niemiec ve Wedding bu filmi hazırladıkları kitapta en iyi 5 nezaket filmi arasına koymuşlardır.

**Erdem:** İnsaniyet

**Güçlü Karakter Özelliği:** Nezaket

**İlintili Güçlü Özellikler:** Cömertlik, vericilik, ilgi, duyarlılık, özgecil sevgi, kibarlık

## **6.OTURUM (19.07.2024)**

**Film: Amelie (2001)** Her bir karakterini sevdiği ve sevmediği şeyleri sıralayarak tanıştıran eşsiz bir filmidir. Bu karakterin gelişimini sağlar ve seyircinin kendisini her karakterle karşılaştırıp “bunu ben de seviyorum / takdir ediyorum” moduna girmesini sağlar. Filmde rastgele iyi niyet örnekleri sergilenirken, hayattaki sıradan küçük şeylerde güzellik ve takdir bulmanın önemini vurgulamaktadır.

**Erdem:** İnsaniyet / Aşknlık

**Güçlü Karakter Özelliği:** Nezaket / Güzelliğin ve mükemmelliğin değerini bilme / Şükran

**İlintili Güçlü Özellikler:** Cömertlik, vericilik, ilgi, duyarlılık, özgecil sevgi, kibarlık / Huşu, hayret, manevi yükselme

## **7.OTURUM (25.07.2024)**

**Film: K-Pax (2001):** Yüksek sosyal zekaya sahip bir psikoterapi hastasının gerçek kimliğinin yapılandırılmaya çalışıldığı bir azim hikayesidir. Prot hastanedeki diğer

psikiyatrik hastalara, personele ve psikiyatristine karşı dikkatli ve hassastır. Karmaşık durumları anlar, empati kurar, diğerlerine karşı duygularını ifade eder ve başkalarının ihtiyaçlarıyla ilgilenmenin bir yolu olarak başarılı ve kolay çözümler üretir. Ancak Prot'un bu güçlü karakter özelliğinin de bir sınırı vardır; Dr. Powell Prot üzerinde hipnoz kullandığında, Prot'un bastırdığı ve görmezden geldiği bir geçmişe dokunur.

Niemiec ve Wedding bu filmi hazırladıkları kitapta en iyi 5 sosyal zekâ filmi arasına koymuşlardır.

**Erdem:** Yüreklik / İnsaniyet

**Güçlü Karakter Özelliği:** Azim / Sosyal zekâ

**İlintili Güçlü Özellikler:** Sebat, çalışkanlık / Duygusal zekâ, kişisel zekâ

#### **8.OTURUM (26.07.2024)**

**Film: Ayı (L'ours, 1988):** Vericilik ve merhamet konularını işleyen, moral verici uluslararası filmde anne-babasını kaybeden ve vahşi doğada hayatta kalabilmesi için yetişkin bir boz ayının yardım edip baktığı bir ayı yavrusunun hikayesi anlatılır. Bu film ne bir belgesel ne de bir çocuk filmidir; aksine minimum düzeyde insan konuşması içeren eşsiz bir dramadır.

**Erdem:** İnsaniyet

**Güçlü Karakter Özelliği:** Nezaket

**İlintili Güçlü Özellikler:** Cömertlik, vericilik, ilgi, duyarlılık, özgecil sevgi, kibarlık

#### **9.OTURUM (01.08.2024)**

**Film: Gandhi (1982):** Sabırlı karakterler üç güçlü karakter özelliğinin bileşimini sergilerler; azim, öz denetim ve muhakeme. Mohandas Karmcand Gandhi'nin hayatını anlatan biyografik film 20. Yüzyılın ilk yarısında İngiltere'nin Hindistan'da koloniler kurması ve Hindistan'ın durumu etrafında gelişirken ayrıca ahlaki cesaret ve ilkelilik özelliklerinin de üstünde durmaktadır. Çoğu kişi Gandhi'nin fiziksel güç kullanmayı reddetmesini bir pasiflik örneği olarak görme hatasına düşer, ancak bu yanlıştır. Pasiflik zihninin pasif bir durumda olmasını ifade eder; bunun aksine Gandhi'nin liderliği bir ikna

aracı olarak, bir politik aktivizm aracı olarak ve zorlu koşulların üstesinden gelmenin bir aracı olarak şiddetsizlik üstüne kurulmuştur.

**Erdem:** Hakkaniyet / Ölçülülük / Aşknlık

**Güçlü Karakter Özelliği:** Liderlik / Alçakgönüllülük / Maneviyat

**İlntili Güçlü Özellikler:** Dindarlık, iman, amaç, anlam

## 10. OTURUM (02.08.2024)

**Küçük Gün Işığım (Little Miss Sunshine, 2006)** Mücadele, azim, kararlılık ve aile bağlarının üstünde duran film Hoover ailesinin genç kızları Olive'in katılmak istediği güzellik yarışması için California'ya yaptıkları yolculuğu anlatır. Aile bireyleri, kendi sorunları ve hayal kırıklıkları ile uğraşan, oldukça farklı karakterlere sahip kişilerdir. Başta oldukça işlevsiz bir aile görüntüsü sergileseler de en küçük bireyleri Olive'e duydukları sevgi hatırına birbirlerinin tuhaflıklarını hoş görmeyi, kusurlarını affetmeyi ve birbirlerini desteklemeyi öğrenirler.

**Erdem:** Hakkaniyet

**Güçlü Karakter Özelliği:** Takım Çalışması

**İlntili Güçlü Özellikler:** Vatanseverlik, toplumsal sorumluluk, sadakat

### 3.8. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılacak olan tüm ölçeklerin kullanım izinleri alınmıştır (EK 2). Kullanılacak ölçekler ekte sunulmuştur.

1. Kişisel Bilgi Formu (EK 2A)
2. Merhamet Ölçeği (EK 2B)
3. Cambridge Davranış Ölçeği (Empati Ölçeği) (EK 2C)
4. Öz Duyarlılık Ölçeği (EK 2D)

#### 3.8.1. Kişisel bilgi formu

“Kişisel Bilgi Formu” araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda katılımcılara ait bazı demografik bilgilerin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda katılımcılara yaşları, medeni durumları, eğitim durumları, gelir düzeyleri ve hangi suçtan dolayı cezaevinde bulundukları sorulmuştur.

### 3.8.2. Merhamet ölçeği

Merhamet Ölçeği (MÖ), 2011 yılında Pommier tarafından geliştirilen ve Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2016 yılında Akdeniz ve Deniz tarafından yapılan likert tipi bir ölçektir. Merhamet Ölçeği, toplam 24 madde ve altı alt boyuttan (ilişki kesme, umursamazlık, bağlantısızlık, sevecenlik, bilinçli farkındalık ve paylaşımların bilincinde olma) oluşmaktadır. Ölçek beşli puanlama “Hiçbir zaman: 1”, “Nadiren: 2”, “Ara sıra: 3”, “Sık sık: 4” ve “Her zaman: 5” olarak değerlendirilmektedir. Ölçekte umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme alt boyut puanları ters döndürülerek hesaplanmakta ve oluşan toplam puanın ortalaması kullanılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük 24 ve en yüksek 120 puandır. Akdeniz ve Deniz (2016), ölçeğin Cronbachlfa katsayısını 0.85 olarak belirtmişlerdir.

### 3.8.3. Cambridge davranış ölçeği (Empati Ölçeği)

Empati Ölçeği (EÖ), Baron-Cohen ve Wheelwright tarafından 2004 yılında geliştirilmiş olan ve empatiyi ölçen 40 soru ve çeldirici özellikte 20 soruyu içeren bir öz bildirim ölçeğidir. EÖ'nin Türkçe versiyonunun güvenilirliği ve geçerliği Bora ve Baysan (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Kişi soruları, iki ucunda “kesinlikle katılıyorum” ve “kesinlikle katılmıyorum” yanıtları olan 4 seçenek arasından işaretlemektedir. Puanlandırmada sadece empatiyi ölçen 40 soru dikkate alınmaktadır. En az empatik yanıt 0 puan, en empatik yanıt 2, ikinci empatik yanıt 1 puan verilir. Ölçekten alınabilen toplam puan 0 ile 80 arasında değişmektedir. Maddelerin bir kısmında “kesinlikle katılıyorum” bazılarındaysa “kesinlikle katılmıyorum” empatik bir yanıt işaret etmektedir. Bilişsel empati, empatik ilgi-sempati, emosyonel yanıt ve sosyal yeti olmak üzere dört alt boyutu mevcuttur. Ölçek öncelikle İngilizce- Türkçeye tercüme edilmiştir. Daha sonra çok iyi İngilizce bilen 4 kişi (psikiyatrist ve psikolog) tarafından tekrar İngilizce'ye çevrilmiştir. Maddelerin anlaşılabilirliğine yönelik geribildirimler ve geri çevirinin sonuçları değerlendirilerek ölçeğe son hali verilmiştir.

### 3.8.4. Öz duyarlılık ölçeği

Neff tarafından 2003 yılında geliştirilen Öz Duyarlılık Ölçeği 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçek öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Öz Duyarlılık Ölçeği 5'li likert tipi derecelendirme (1: Hiçbir Zaman; 2: Nadiren; 3: Sık Sık; 4: Genellikle; 5: Her Zaman) ile oluşturulmuştur. Ölçeğin geneli için güvenilirlik oranı .93

olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerden öz-sevecenlik .85, öz-yargılama .88, paylaşımların bilincinde olma .88, izolasyon .80, farkındalık .85 ve aşırı özdeşleşme .88 olarak bulunmuştur. Öz Duyarlılık Ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması 2007 yılında Akın, Akın ve Abacı tarafından yapılmıştır. Geçerlik güvenirlik çalışması 633 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Dilsel eşitlik çalışmasına 135 İngilizce öğretmeni katılmıştır. Ölçeğin geneli için Türkçe'ye uyarlama çalışmasında geçerlik ve güvenirlik korelasyonu .94 olarak bulunmuştur. Türkçeye uyarlama çalışmasında alt ölçeklerden öz-sevecenlik .94, öz-yargılama .94, paylaşımların bilincinde olma .87, izolasyon .89, farkındalık .92 ve aşırı özdeşleşme .94 olarak bulunmuştur.

### **3.9. Verilerin Toplanması**

Araştırmanın en önemli aşamalarından birisi olan veri toplama süreci araştırmacı tarafından titizlikle yürütülmüştür. Araştırmanın yapıldığı Maltepe 2 No'lu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunun kuralları gereği kurum içerisine dijital cihaz kabul edilmemesi ve internet erişiminin olmaması sebebiyle uygulama sürecinde katılımcılar tarafından kolaylıkla uygulanabilmesi için ölçme araçları araştırmacı tarafından kitapçık şeklinde düzenlenmiştir. Kitapçığın ilk bölümüne katılımcıların bilgi sahibi olmasını sağlamak için “Bilgilendirilmiş Onay Formu” eklenmiştir (EK 1). Ölçme araçlarının uygulamasından önce araştırmacı katılımcılara kendisini tanıtmıştır. Katılımcılara araştırma süreçleri hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Bu kapsamda katılımcılara araştırmanın amacı, süresi ve ne istendiği ile ilgili sözel bilgilendirmeler yapılmıştır.

Araştırmacı, katılımcıların kimlik bilgilerine ihtiyaç duyulmadığını belirtmiştir. Verilerin araştırmacı tarafından yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacağına ve bilgilerin gizli tutulacağına ilişkin bilgilendirme yapılmıştır.

Uygulamalar sonucunda katılımcıların doldurduğu kitapçıklar araştırmacı tarafından kontrol edilmiştir. Araştırmacı tarafından verilen yönergelere uygun işaretleme yapmayan veya maddeleri boş bıraktığı tespit edilen katılımcıların yanıtları analiz dışında bırakılmıştır.

### **3.10. Etik Standartlara Uygunluk**

Araştırmanın etik standartlara uygunluğu için öncelikle araştırma sürecinde kullanılan ölçekleri geliştiren veya uyarlayan uzmanlardan gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra araştırmanın başlatılabilmesi amacıyla araştırmacı tarafından “T.C. Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığından”

“27.11.2023” tarihinde ve “2023/11” numaralı toplantı kararı sonucunda etik kurul onayı alınmıştır (EK 3). Araştırmanın Adalet Bakanlığına bağlı Ceza ve Tevkifevleri bünyesinde yapılacak olması sebebiyle İstanbul Anadolu Cumhuriyet Başsavcılığından ve Maltepe 2 No’lu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Tarama ve deneysel uygulamaya seçme sürecinin tüm aşamalarında gönüllülük vurgulanmış ve katılımcılardan kapsamlı bir yazılı imzalı bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

### 3.11. Verilerin Analizi

Öncelikle toplanan veriler SPSS 27 ve JASP 0.9 istatistik programı ile analiz edilmiştir. Katılımcıların betimsel analizleri yapılarak, kişisel bilgileri tablolastırılmıştır. Ölçekler ilk ve son bağımlı örnekleme t testi ile karşılaştırılmıştır. Tüm testlerde güven aralığı %95 olarak alınacaktır. Bu durumda da p-değerinin 0.05’ten küçük olması istatistiki anlamlı kabul edilmiştir.

- p-değerleri yazılırken ve yorumlanırken şu yorumlar dikkate alındı;
- p değeri 0,01 ile 0,05 aralığında; İstatistiksel olarak anlamlı fark var,
- p değeri 0,001 ile 0,01 aralığında; Yüksek düzeyde olarak anlamlı fark vardır.
- p değeri 0,001 den daha küçük ise; Çok yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- p değeri 0,10 ile 0,05 aralığında; Sınırdan anlamlılık-marginally significant-anlamına gelmektedir

Farklılık veya ilişki tespit edilen gruplar arası farklılıkların anlamlılık değerleri literatür açısından ele alınacaktır.

#### 3.11.1. Etki büyüklüğü

Anlamlılık (yani p-değeri) farkın şanstın kaynaklanmadığını bize söylerken, etki büyüklüğü denenen uygulamanın etkisinin ne kadar büyük olduğunu söyler. Farklar istatistiksel anlamlı olsa da gerçekte pratik etkili olmayabilir.

Gruplara ait sonuçlar arası farkın önemli olup olmadığını gösteren diğer bir ölçüt ise etki büyüklüğüdür. Etki büyüklüğü, yeni denenen bir yöntemin eskisine kıyasla ne kadar fark oluşturduğu kavramı olup farklı şekillerde hesaplanabilmektedir. Etki büyüklüğünün hesaplanmasında en yaygın kullanılanı Cohen tarafından geliştirilen

hesaplama (d) olmakla birlikte, Hedge's d, Glass's delta gibi hesaplamalara da vardır. Cohen d değerinin 0.2'den küçük olması durumunda, etki büyüklüğünün zayıf, 0.5 olması durumunda orta ve 0.8'den büyük olması durumunda ise kuvvetli olarak tanımlanabilir. Klinik çalışmalarda etki büyüklüğü değerinin 0.5 olması önerilir. Gruplar arası fark (d) sembolü ile gösterilir ve d-değeri klinik araştırmalarda karşılaştırılacak gruplar arasındaki mutlak farkı belirtir. Çeşitli etki büyüklüğü tanımlarının ortak noktaları olarak "ortalamalar arasındaki farkın standartlaştırılması" ya da "ilişkinin standartlaştırılmış ölçümü" ifadeleri belirmektedir. Pratikte, araştırmacıların iki kategoride etki büyüklüğü hesapladığı görülmektedir: Etki büyüklüğü ölçümleri (grup ortalamaları farkına göre) ve ilişki gücü ölçümleri (hesaplanan varyansa göre). Grup ortalamaları farkına göre hesaplanan etki büyüklüğü ölçümleri Cohen's d ile gösterilmektedir. Esasında korelasyon katsayısının (r) kendisi de bir etki büyüklüğü değeridir.

#### Raincloud plots

Etkili veri görselleştirme, veri analizinin yorumlanması ve iletilmesinin anahtarıdır. İdeal olarak bir istatistiksel grafik veya veri grafiği, estetikten gereksiz yere ödün vermeden işlevsellik, yorumlanabilirlik ve karmaşıklık dengelidir. Yani mükemmel görselleştirme, sezgisel ve çekici bir formatta tam olarak istenen istatistiksel çıkarımı yakalamak için mümkün olduğunca az 'mürekkep' kullanan görselleştirmedir (Tufte, 1983).

Raincloud grafikleri /Yağmur bulutu grafiği, zengin bir veri grafiği geleneği üzerine kurulu olup, kullanıcının istatistiksel çıkarım için temel parametreleri şeffaf ve estetik açıdan çekici bir şekilde görselleştirmesine olanak tanır. Ek olarak, ilk bakışta hem ham veri noktalarını ("yağmur") hem de veri dağıtımlarını ("bulutlar") çizmek gereksiz görünebilir. Ancak her ikisinin de bir arada gösterimi çeşitli avantajlar sunar. Ham verilerin grafiğinin çizilmesi, veriler içindeki sıralılık veya aykırı değerler gibi beklenmedik kalıpların tanımlanmasını kolaylaştırabilir ve bunlar yalnızca bir olasılık dağılımından veya kutu grafiğinden kolayca anlaşılamayabilir.

Özetle, raincloud plot, verilerin dağılımını, yoğunluğunu ve özet istatistiklerini görsel olarak temsil eden bir grafik türüdür. Bu tür grafikler, veri setlerinin çeşitli özelliklerini tek bir görselde birleştirerek daha kapsamlı bir analiz yapmayı sağlar. Raincloud plot, aşağıdaki bileşenlerden oluşur:

#### *Jittered Strip Plot (Yağmur Damlacıkları)*

Veri noktalarının dağılımını gösterir. Her bir veri noktası küçük bir rastgele sapma (jitter) ile gösterilir, bu sayede üst üste binmeleri engellenir ve veri noktalarının yoğunluğu daha net anlaşılır. Veri noktalarının dağılımına bakılır ve noktaların yoğunlaştığı veya seyrek olduğu bölgeleri belirlenir. Her bir grubun (kategorinin) veri noktalarının birbirine ne kadar yakın veya uzak olduğunu gözlemlenir.

#### *Density Plot (Yoğunluk Grafiği)*

Veri noktalarının dağılımının yoğunluğunu gösterir. Veri noktalarının yoğun olduğu bölgeler daha kalın, az olduğu bölgeler daha ince olarak gösterilir. Yorumlanırken, eğrilerin şekli incelenir ve eğrinin yüksek olduğu yerler veri noktalarının yoğun olduğu bölgeleri, düşük olduğu yerler ise seyrek olduğu bölgeleri gösterir. Yoğunluk eğrisinin simetrik olup olmadığını kontrol edin; simetrik bir eğri, verinin normal dağıldığına işaret edebilir.

#### *Box Plot (Kutu Grafiği)*

Verinin özet istatistiklerini gösterir. Medyan, çeyrekler arası aralık (IQR), minimum ve maksimum değerler gibi özet bilgileri içerir. Box plot (kutu grafik) verinin merkezi eğilimlerini ve değişkenliğini gösterir. Kutunun uzunluğuna bakarak verinin yayılımını (değişkenliğini) değerlendirilebilir. Medyan çizgisine bakarak verinin ortalama eğilimini görülür. Whisker'lara bakarak uç değerleri ve genel dağılımı değerlendirilebilir. Outlier'ları (aykırı değerleri) tespit edilmesine imkân verir.

Bu grafik şekli ile verilerin genel dağılımını, yoğunluğunu ve merkezi eğilimlerini karşılaştırarak hangi grupların veya kategorilerin birbirine benzediğini veya farklılık gösterdiğini belirlenebilir. Kategori bazında veri setlerinin dağılımı ve yoğunluğu hakkında kapsamlı bir anlayış sunar.

Raincloud plot'lar, özellikle veri biliminde ve istatistikte, verinin görsel olarak anlaşılmasını kolaylaştıran etkili araçlardır. Bu tür grafikler, verilerin görsel karşılaştırılması ve analiz edilmesi açısından oldukça faydalıdır. Bu nedenlerle çalışmamızda yağmur bulutu grafiğini kullandık.

### **3.12. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma sadece İstanbul ilindeki belli bir ceza evinde gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle elde edilecek bulgular yalnızca bu evren ile sınırlıdır.

Bu araştırma, kapsamında incelenen değişkenleri ölçmek amacıyla kullanılan ölçeklerin ölçtükleri özellikler ile sınırlıdır.



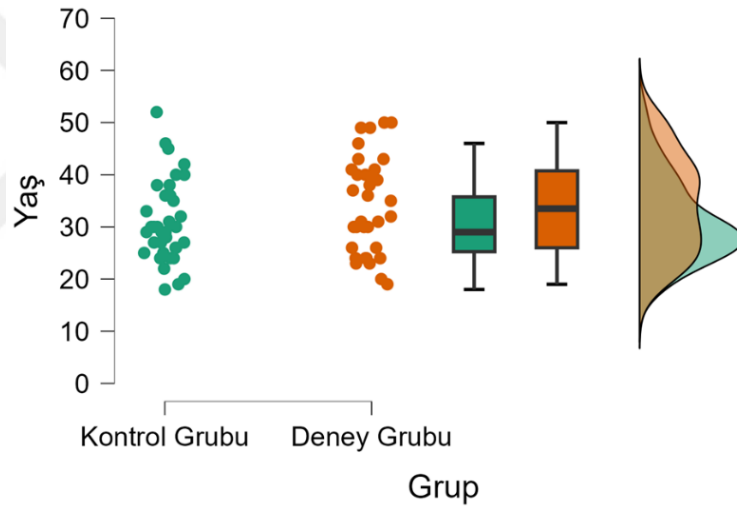
#### 4. BULGULAR

Tablo 2’de sinema terapi ve kontrol gruplarının yaşlarına ilişkin betimsel istatistikler ile t-testi sunulmuştur.

**Tablo 2:** Sinema terapi ve Kontrol Grubu Yaş Farklılıkları

|     | Grup    | N  | Ort.   | SD    | t      | df | p     |
|-----|---------|----|--------|-------|--------|----|-------|
| Yaş | Kontrol | 38 | 30.658 | 7.754 | -1.775 | 70 | 0.080 |
|     | Deney   | 35 | 34.206 | 9.201 |        |    |       |

Kontrol grubunun yaş ortalaması ( $30.658 \pm 7.754$ ), sinema terapi grubunun yaş ortalamasından ( $34.206 \pm 9.201$ ) daha düşük bulunmakla birlikte, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p=0,080$ ).



**Şekil 1:** Raincloud Plots- Yaş Dağılımı

Bu grafik sinema terapi ve kontrol gruplarındaki bireylerin yaşlarının dağılımının istatistiksel olarak farklı olmadığını göstermektedir. Pozitif psikoloji uygulamalarının etkilerini ölçerken, grupların yaş farklılıklarının etkisi analizleri etkilemeyecek şekilde eşit dağıldığı görülmektedir. Bu, gruplar arasında yaş gibi bir demografik değişkenin, çalışmanın bağımlı değişkenlerini (empati, merhamet, öz şefkat) etkileyen bir karıştırıcı değişken olmadığını göstermektedir. Bu sonuç, çalışmanın tarafsızlığını güçlendiren bir bulgudur.

Sinema terapi ve kontrol gruplarının eğitim düzeylerine göre dağılımı, Tablo 3’de ki-kare analizi ile değerlendirilmiştir.

**Tablo 3:** Sinema terapi ve Kontrol Grubu Eğitim Farklılıkları

| Eğitim         | Kontrol Grubu | Sinema terapi grubu | Total | X <sup>2</sup> | df | p            |
|----------------|---------------|---------------------|-------|----------------|----|--------------|
| Lisans ve üstü | 5             | 7                   | 12    | 4.049          | 3  | <b>0.256</b> |
| Lise           | 16            | 15                  | 31    |                |    |              |
| Ortaokul       | 9             | 11                  | 20    |                |    |              |
| İlkokul        | 8             | 2                   | 10    |                |    |              |
| Total          | 38            | 35                  | 73    |                |    |              |

Analiz sonuçlarına göre, sinema terapi ve kontrol gruplarının eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p=0.256).

Gruplar, lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların sayısında sinema terapi grubu (n = 7) kontrol grubundan (n = 5) biraz daha fazla iken, lise düzeyinde sinema terapi grubu (n = 15) ve kontrol grubu (n = 16) katılımcı sayıları birbirine oldukça yakındır. Ortaokul düzeyinde sinema terapi grubunda (n = 11) ve kontrol grubunda (n = 9) benzer sayıda katılımcı bulunmaktadır. İlkokul düzeyinde ise kontrol grubu (n = 8) sinema terapi grubuna (n = 2) kıyasla daha fazla katılımcıya sahiptir. Ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Sinema terapi ve kontrol gruplarının suç tipine göre dağılımı, Tablo 4’te ki-kare analizi ile değerlendirilmiştir.

**Tablo 4:** Sinema terapi ve Kontrol Grubu Suç Tipi Farklılıkları

| Suç Tipi             | Kontrol Grubu | Sinema terapi grubu | Total | X <sup>2</sup> | df | p            |
|----------------------|---------------|---------------------|-------|----------------|----|--------------|
| Mala karşı           | 27            | 18                  | 46    | 4.299          | 2  | <b>0.117</b> |
| Mala karşı ve Şiddet | 0             | 2                   | 2     |                |    |              |
| Şiddet               | 11            | 15                  | 26    |                |    |              |
| Total                | 38            | 35                  | 73    |                |    |              |

Analiz sonuçlarına göre, sinema terapi ve kontrol gruplarının suç tipi farklılıkları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p=0.117).

Tablo 5’te sinema terapi ve kontrol gruplarının ön test sonuçlarına ilişkin bağımsız örneklem t-testi analizine göre, grupların çoğu ölçümde benzer olduğu görülmüştür.

**Tablo 5: Sinema terapi ve Kontrol Grubu Ön Test Farklılıkları**

|                                |                     | N  | Ort.    | SD     | t      | df | p      |
|--------------------------------|---------------------|----|---------|--------|--------|----|--------|
| Merhamet                       | Kontrol Grubu       | 38 | 102.237 | 12.277 | 0.070  | 71 | 0.944  |
| Toplam                         | Sinema terapi grubu | 35 | 102.057 | 9.210  |        |    |        |
| Merhamet Sevecenlik            | Kontrol Grubu       | 38 | 18.105  | 3.220  | -0.059 | 71 | 0.953  |
|                                | Sinema terapi grubu | 35 | 18.143  | 2.002  |        |    |        |
| Merhamet Umursamazlık          | Kontrol Grubu       | 38 | 8.026   | 2.852  | 0.204  | 71 | 0.839  |
|                                | Sinema terapi grubu | 35 | 7.886   | 3.046  |        |    |        |
| Merhamet Paylaşım bilinci      | Kontrol Grubu       | 38 | 16.921  | 3.140  | 0.615  | 71 | 0.540  |
|                                | Sinema terapi grubu | 35 | 16.514  | 2.430  |        |    |        |
| Merhamet Bağlantısızlık        | Kontrol Grubu       | 38 | 6.974   | 2.666  | -0.361 | 71 | 0.719  |
|                                | Sinema terapi grubu | 35 | 7.200   | 2.688  |        |    |        |
| Merhamet Bilinçli Farkındalık  | Kontrol Grubu       | 38 | 17.605  | 2.717  | -0.553 | 71 | 0.582  |
|                                | Sinema terapi grubu | 35 | 17.914  | 1.961  |        |    |        |
| Merhamet İlişki Kesme          | Kontrol Grubu       | 38 | 7.579   | 3.227  | 0.434  | 71 | 0.666  |
|                                | Sinema terapi grubu | 35 | 7.286   | 2.456  |        |    |        |
| Öz Duyarlılık Toplam           | Kontrol Grubu       | 38 | 76.868  | 9.292  | -0.524 | 71 | 0.602  |
|                                | Sinema terapi grubu | 35 | 78.200  | 12.326 |        |    |        |
| Öz Duyarlılık Öz Sevecenlik    | Kontrol Grubu       | 38 | 19.316  | 4.855  | 0.350  | 71 | 0.728  |
|                                | Sinema terapi grubu | 35 | 18.943  | 4.193  |        |    |        |
| Öz Duyarlılık Öz Yargılama     | Kontrol Grubu       | 38 | 10.684  | 4.140  | -0.495 | 71 | 0.622  |
|                                | Sinema terapi grubu | 35 | 11.200  | 4.751  |        |    |        |
| Öz Duyarlılık Paylaşım Bilinci | Kontrol Grubu       | 38 | 13.553  | 3.524  | -0.330 | 71 | 0.743  |
|                                | Sinema terapi grubu | 35 | 13.829  | 3.626  |        |    |        |
| Öz Duyarlılık İzolasyon        | Kontrol Grubu       | 38 | 8.737   | 2.901  | -0.853 | 71 | 0.396  |
|                                | Sinema terapi grubu | 35 | 9.486   | 4.488  |        |    |        |
| Öz Duyarlılık Bilinçlilik      | Kontrol Grubu       | 38 | 11.526  | 3.278  | -6.237 | 71 | < .001 |
|                                | Sinema terapi grubu | 35 | 15.914  | 2.672  |        |    |        |
| Öz Duyarlılık Aşırı Özdeşleşme | Kontrol Grubu       | 38 | 8.737   | 3.414  | -0.115 | 71 | 0.908  |
|                                | Sinema terapi grubu | 35 | 8.829   | 3.365  |        |    |        |
| Empati Toplam                  | Kontrol Grubu       | 38 | 38.368  | 10.378 | 0.574  | 71 | 0.568  |
|                                | Sinema terapi grubu | 35 | 36.886  | 11.704 |        |    |        |
| Empati Bilişsel Empati         | Kontrol Grubu       | 38 | 14.079  | 6.335  | -0.311 | 71 | 0.757  |
|                                | Sinema terapi grubu | 35 | 14.543  | 6.400  |        |    |        |
| Empati Empatik İlgi Sempati    | Kontrol Grubu       | 38 | 3.684   | 2.672  | -0.352 | 71 | 0.726  |
|                                | Sinema terapi grubu | 35 | 3.914   | 2.914  |        |    |        |
| Empati Emosyonel Yanıt         | Kontrol Grubu       | 38 | 6.263   | 1.927  | 3.841  | 71 | < .001 |
|                                | Sinema terapi grubu | 35 | 4.457   | 2.091  |        |    |        |
| Empati Sosyal Yeti             | Kontrol Grubu       | 38 | 3.237   | 1.403  | 0.942  | 71 | 0.349  |
|                                | Sinema terapi grubu | 35 | 2.914   | 1.522  |        |    |        |

Merhamet ölçeği toplam puanları ( $t=0.070$ ,  $p=0.944$ ) ve alt boyutları arasında gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Öz Duyarlılık ölçeği toplam puanlarında da ( $t=-0.524$ ,  $p=0.602$ ) gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Ancak, Öz Duyarlılık Bilinçlilik alt boyutunda sinema terapi grubu ( $15.914 \pm 2.672$ ), kontrol grubuna ( $11.526 \pm 3.278$ ) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek puan almıştır ( $t=-6.237$ ,  $p<0.001$ ). Diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Empati ölçeği toplam puanlarında ( $t=0.574$ ,  $p=0.568$ ) sinema terapi ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Ancak, Empati Emosyonel Yanıt alt boyutunda kontrol grubu ( $6.263 \pm 1.927$ ), sinema terapi grubuna ( $4.457 \pm 2.091$ ) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır ( $t=3.841$ ,  $p<0.001$ ). Diğer empati alt boyutlarında ise gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Kontrol grubunun ( $n=38$ ) ön test-son test psikometrik ölçek sonuçlarının karşılaştırmasında bağımlı örnekleme t-testi kullanıldı. Tablo 6'daki veriler, kontrol grubunun Merhamet Ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkları ortaya koymaktadır.

**Tablo 6:** Kontrol grubu Merhamet Ölçeği Farklılıkları

|                               |       | N  | Ort.   | SD     | t       | df | p     |
|-------------------------------|-------|----|--------|--------|---------|----|-------|
| Merhamet Toplam               | Önce  | 38 | 102.24 | 12.277 | 0.689   | 37 | 0.495 |
|                               | Sonra | 38 | 100.68 | 11.880 |         |    |       |
| Merhamet Sevecenlik           | Önce  | 38 | 18.11  | 3.220  | 0.595   | 37 | 0.555 |
|                               | Sonra | 38 | 17.74  | 2.863  |         |    |       |
| Merhamet Umursamazlık         | Önce  | 38 | 8.03   | 2.852  | 1.518   | 37 | 0.138 |
|                               | Sonra | 38 | 7.29   | 2.525  |         |    |       |
| Merhamet Paylaşım bilinci     | Önce  | 38 | 16.92  | 3.140  | 0.184   | 37 | 0.855 |
|                               | Sonra | 38 | 16.82  | 2.779  |         |    |       |
| Merhamet Bağlantısızlık       | Önce  | 38 | 6.97   | 2.666  | -14.881 | 37 | 0.055 |
|                               | Sonra | 38 | 16.82  | 2.779  |         |    |       |
| Merhamet Bilinçli Farkındalık | Önce  | 38 | 17.61  | 2.717  | 1.162   | 37 | 0.253 |
|                               | Sonra | 38 | 16.95  | 2.770  |         |    |       |
| Merhamet İlişki Kesme         | Önce  | 38 | 7.58   | 3.227  | -0.301  | 37 | 0.765 |
|                               | Sonra | 38 | 7.76   | 2.852  |         |    |       |

Katılımcıların ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında, merhamet toplam puanları ( $102.24 \pm 12.28$  vs.  $100.68 \pm 11.88$ ,  $p = 0.495$ ), sevecenlik ( $18.11 \pm 3.22$  vs.  $17.74 \pm 2.86$ ,  $p = 0.555$ ), umursamazlık ( $8.03 \pm 2.85$  vs.  $7.29 \pm 2.53$ ,  $p = 0.138$ ), paylaşım

bilinci ( $16.92 \pm 3.14$  vs.  $16.82 \pm 2.78$ ,  $p = 0.855$ ), bağlantısızlık ( $6.97 \pm 2.67$ ,  $p = 0.055$ ), bilinçli farkındalık ( $17.61 \pm 2.72$  vs.  $16.95 \pm 2.77$ ,  $p = 0.253$ ) ve ilişki kesme ( $7.58 \pm 3.23$  vs.  $7.76 \pm 2.85$ ,  $p = 0.765$ ) alt boyutlarında çeşitli düzeylerde değişimler gözlenmiştir. Katılımcıların ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında, merhamet toplam puanlarında anlamlı olmayan küçük bir düşüş gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, sevecenlik, umursamazlık, paylaşım bilinci ve bilinçli farkındalık alt boyutlarında da ön testten son teste doğru azalma eğilimi izlenmiş, ancak bu değişikliklerin hiçbirisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Özellikle umursamazlık ve bilinçli farkındalık puanlarındaki düşüş dikkat çekici olmakla birlikte, anlamlılık sınırının altında kalmıştır. Genel olarak değerlendirildiğinde, son testte çoğu alt boyutta puanların azalma eğiliminde olduğu, ancak bu değişikliklerin istatistiksel anlamlılık taşımadığı görülmektedir.

Tablo 7’deki veriler, kontrol grubunun Öz Duyarlılık Ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkları ortaya koymaktadır.

**Tablo 7:** Kontrol grubu Öz Duyarlılık Ölçeği Farklılıkları

|                                |       | N  | Ort.  | SD     | t      | df | p            |
|--------------------------------|-------|----|-------|--------|--------|----|--------------|
| Öz Duyarlılık Toplam           | Önce  | 38 | 76.87 | 9.292  | 1.149  | 37 | 0.258        |
|                                | Sonra | 38 | 74.53 | 12.109 |        |    |              |
| Öz Duyarlılık Öz Sevecenlik    | Önce  | 38 | 19.32 | 4.855  | 1.154  | 37 | 0.256        |
|                                | Sonra | 38 | 18.55 | 5.213  |        |    |              |
| Öz Duyarlılık Öz Yargılama     | Önce  | 38 | 10.68 | 4.140  | 1.453  | 37 | 0.155        |
|                                | Sonra | 38 | 9.68  | 3.632  |        |    |              |
| Öz Duyarlılık Paylaşım Bilinci | Önce  | 38 | 13.55 | 3.524  | -0.445 | 37 | 0.659        |
|                                | Sonra | 38 | 13.84 | 3.568  |        |    |              |
| Öz Duyarlılık İzolasyon        | Önce  | 38 | 8.74  | 2.901  | 0.000  | 37 | 1.000        |
|                                | Sonra | 38 | 8.74  | 3.210  |        |    |              |
| Öz Duyarlılık Bilinçlilik      | Önce  | 38 | 11.53 | 3.278  | -6.976 | 37 | <b>0.000</b> |
|                                | Sonra | 38 | 15.21 | 3.940  |        |    |              |
| Öz Duyarlılık Aşırı Özdeşleşme | Önce  | 38 | 8.74  | 3.414  | 0.446  | 37 | 0.658        |
|                                | Sonra | 38 | 8.50  | 2.883  |        |    |              |

Öz duyarlılık toplam puanı ( $76.87 \pm 9.29$  vs.  $74.53 \pm 12.11$ ,  $p = 0.258$ ), öz sevecenlik ( $19.32 \pm 4.86$  vs.  $18.55 \pm 5.21$ ,  $p = 0.256$ ), öz yargılama ( $10.68 \pm 4.14$  vs.  $9.68 \pm 3.63$ ,  $p = 0.155$ ), paylaşım bilinci ( $13.55 \pm 3.52$  vs.  $13.84 \pm 3.57$ ,  $p = 0.659$ ), izolasyon ( $8.74 \pm 2.90$  vs.  $8.74 \pm 3.21$ ,  $p = 1.0$ ), bilinçlilik ( $11.53 \pm 3.28$  vs.  $15.21 \pm 3.94$ ,  $p = 0.001$ ) ve aşırı özdeşleşme ( $8.74 \pm 3.41$  vs.  $8.50 \pm 2.88$ ,  $p = 0.658$ ) alt boyutlarında da dikkat çekici değişiklikler ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, sadece bilinçlilik alt

boyutundaki değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Öz duyarlılık ölçeği kapsamında değerlendirilen alt boyutlar arasında, ön test ve son test karşılaştırmalarında genel olarak anlamlı olmayan düzeyde değişimler gözlemlenmiştir. Öz duyarlılık toplam puanı ile öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşım bilinci, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarında belirgin ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan azalmalar veya sabitlenmeler meydana gelmiştir. Bu durum, müdahale sürecinin bu alt boyutlar üzerinde sınırlı bir etkisi olduğunu düşündürmektedir. Buna karşın, yalnızca bilinçlilik alt boyutunda anlamlı bir artış saptanmış olup, bu bulgu müdahalenin katılımcıların farkındalık düzeylerini artırmada etkili olabileceğini göstermektedir.

Tablo 8’deki veriler, kontrol grubunun Empati Ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkları ortaya koymaktadır.

**Tablo 8:** Kontrol grubu Empati Ölçeği Farklılıkları

|                             |       | N  | Ort.  | SD     | t     | df | p            |
|-----------------------------|-------|----|-------|--------|-------|----|--------------|
| Empati Toplam               | Önce  | 38 | 38.37 | 10.378 | 1.100 | 37 | 0.278        |
|                             | Sonra | 38 | 36.16 | 9.621  |       |    |              |
| Empati Bilişsel Empati      | Önce  | 38 | 14.08 | 6.335  | 4.129 | 37 | <b>0.020</b> |
|                             | Sonra | 38 | 10.55 | 3.562  |       |    |              |
| Empati Empatik İlgı Sempatı | Önce  | 38 | 3.68  | 2.672  | 3.379 | 37 | 0.082        |
|                             | Sonra | 38 | 2.03  | 2.296  |       |    |              |
| Empati Emosyonel Yanıt      | Önce  | 38 | 6.26  | 1.927  | 5.767 | 37 | 0.085        |
|                             | Sonra | 38 | 4.08  | 1.699  |       |    |              |
| Empati Sosyal Yeti          | Önce  | 38 | 3.24  | 1.403  | 0.000 | 37 | 1.000        |
|                             | Sonra | 38 | 3.24  | 1.344  |       |    |              |

Empati toplam puanı ( $38.37 \pm 10.38$  vs.  $36.16 \pm 9.62$ ,  $p = 0.278$ ), bilişsel empati ( $14.08 \pm 6.34$  vs.  $10.55 \pm 3.56$ ,  $p = 0.020$ ), empatik ilgi-sempati ( $3.68 \pm 2.67$  vs.  $2.03 \pm 2.30$ ,  $p = 0.082$ ), emosyonel yanıt ( $6.26 \pm 1.93$  vs.  $4.08 \pm 1.70$ ,  $p = 0.085$ ) ve sosyal yeti ( $3.24 \pm 1.40$  vs.  $3.24 \pm 1.34$ ,  $p = 1.000$ ) boyutlarında da belirli düzeylerde istatistiksel anlamlı olmayan farklılaşma görülmüştür. Bu bağlamda, sadece bilişsel empati düzeyindeki düşüş istatistiksel olarak anlamlıdır. Empati ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında, genel olarak ön testten son teste doğru istatistiksel olarak anlamlı olmayan düzeylerde azalmalar gözlemlenmiştir. Toplam empati puanı ile empatik ilgi-sempati, emosyonel yanıt ve sosyal yeti alt boyutlarında anlamlılık düzeyine ulaşmayan

değişiklikler ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte, bilişsel empati düzeyinde belirgin bir düşüş saptanmış ve bu değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Özetle, bilinçlilik alt boyutu (ön test:  $11.53 \pm 3.28$ , son test:  $15.21 \pm 3.94$ ,  $p = 0.001$ ) belirgin anlamlı artış gözlenmiştir. Yine bilişsel empati alt boyutu (ön test:  $14.08 \pm 6.34$ , son test:  $10.55 \pm 3.56$ ,  $p = 0.020$ ) anlamlı azalma gözlenmiştir. Diğer karşılaştırmalarda ön test-son test arası kontrol grubunda anlamlı değişim tespit edilmedi.

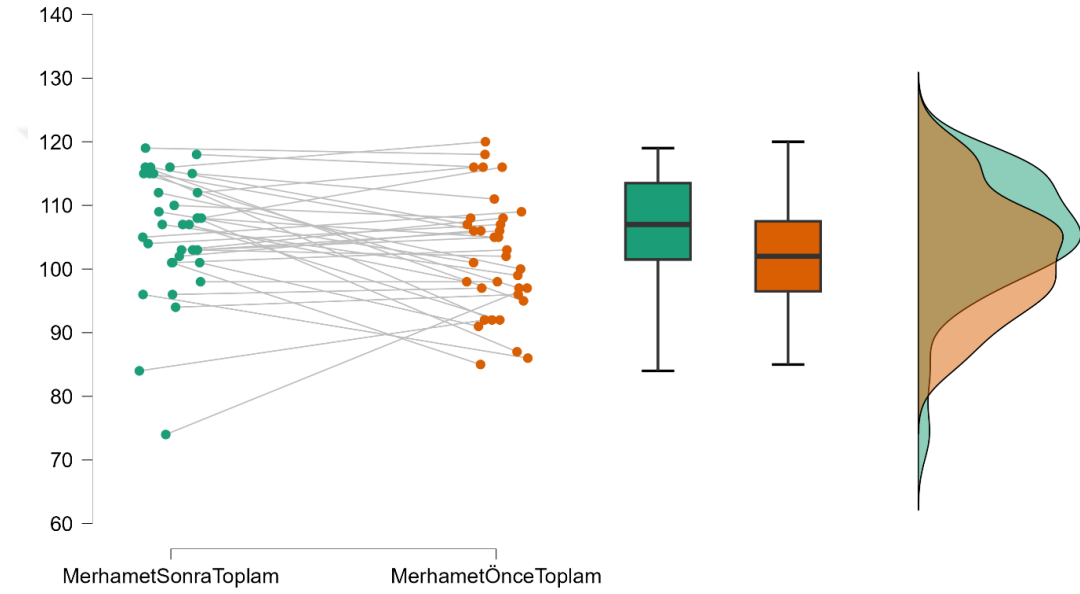
Tablo 9'daki veriler, sinema terapi grubunun Merhamet Ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkları ortaya koymaktadır.

**Tablo 9:** Sinema terapi grubu Merhamet Ölçeği Farklılıkları

|                               |       | N  | Ort.    | SD    | t      | df | p            | Cohen's d | SE Cohen's d |
|-------------------------------|-------|----|---------|-------|--------|----|--------------|-----------|--------------|
| Merhamet Toplam               | Önce  | 35 | 102.057 | 9.210 | -2.224 | 34 | <b>0.033</b> | -0.376    | 0.183        |
|                               | Sonra | 35 | 105.743 | 9.540 |        |    |              |           |              |
| Merhamet Sevecenlik           | Önce  | 35 | 18.143  | 2.002 | 0.293  | 34 | 0.771        | 0.050     | 0.220        |
|                               | Sonra | 35 | 18.000  | 2.401 |        |    |              |           |              |
| Merhamet Umursamazlık         | Önce  | 35 | 7.886   | 3.046 | 1.402  | 34 | 0.170        | 0.237     | 0.202        |
|                               | Sonra | 35 | 7.086   | 2.650 |        |    |              |           |              |
| Merhamet Paylaşım bilinci     | Önce  | 35 | 16.514  | 2.430 | -1.842 | 34 | 0.074        | -0.311    | 0.224        |
|                               | Sonra | 35 | 17.543  | 2.661 |        |    |              |           |              |
| Merhamet Bağlantısızlık       | Önce  | 35 | 7.200   | 2.688 | 0.776  | 34 | 0.443        | 0.131     | 0.190        |
|                               | Sonra | 35 | 6.800   | 2.753 |        |    |              |           |              |
| Merhamet Bilinçli Farkındalık | Önce  | 35 | 17.914  | 1.961 | -0.820 | 34 | 0.418        | -0.139    | 0.224        |
|                               | Sonra | 35 | 18.286  | 2.108 |        |    |              |           |              |
| Merhamet İlişki Kesme         | Önce  | 35 | 7.286   | 2.456 | 2.971  | 34 | <b>0.005</b> | 0.502     | 0.189        |
|                               | Sonra | 35 | 6.114   | 1.859 |        |    |              |           |              |

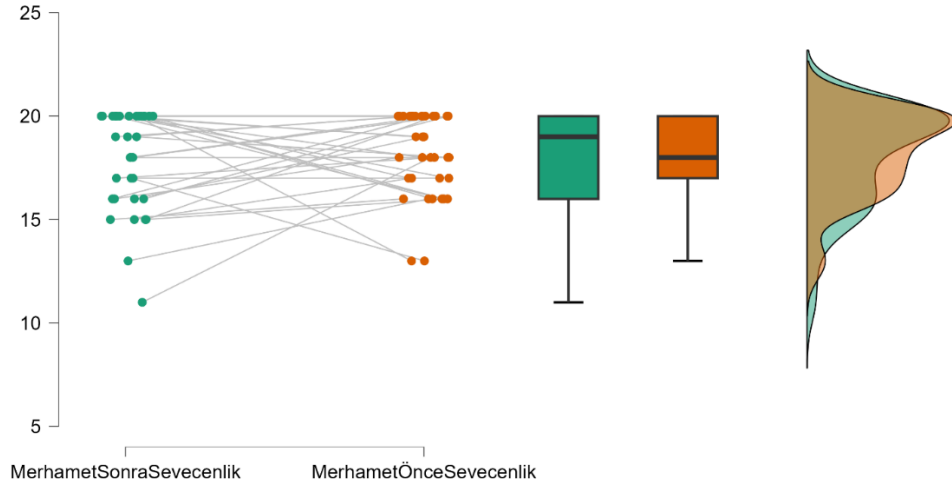
Genel merhamet puanında son testte anlamlı bir artış gözlenmiştir ( $t(34) = -2.224$ ,  $p = 0.033$ , Cohen's  $d = -0.376$ ), bu da genel merhamet düzeyinde olumlu bir değişimi işaret etmektedir. Alt boyutlara bakıldığında, sevecenlik alt boyutunda ön test ve son test arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t(34) = 0.293$ ,  $p = 0.771$ , Cohen's  $d = 0.050$ ). Benzer şekilde, umursamazlık ( $t(34) = 1.402$ ,  $p = 0.170$ , Cohen's  $d = 0.237$ ) ve bilinçli farkındalık ( $t(34) = -0.820$ ,  $p = 0.418$ , Cohen's  $d = -0.139$ ) alt boyutlarında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Paylaşım bilinci alt boyutunda artış olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunmamıştır ( $t(34) = -1.842$ ,  $p = 0.074$ , Cohen's  $d = -0.311$ ). Bağlantısızlık alt boyutunda da anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ( $t(34) = 0.776$ ,  $p =$

0.443, Cohen's  $d = 0.131$ ). Ancak ilişki kesme alt boyutunda anlamlı bir azalma kaydedilmiştir ( $t(34) = 2.971$ ,  $p = 0.005$ , Cohen's  $d = 0.502$ ), bu durum sinema terapi grubunun ilişki kesme davranışlarında olumlu bir değişim olduğunu göstermektedir. Genel olarak, sinema terapi grubunun genel merhamet düzeyinde ve ilişki kesme alt boyutunda anlamlı iyileşmeler görülmüş, diğer alt boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı olmasa da olumlu eğilimler dikkat çekmiştir. Bu bulgular, uygulamanın genel olarak merhamet düzeyini artırmada etkili olabileceğini düşündürmektedir.



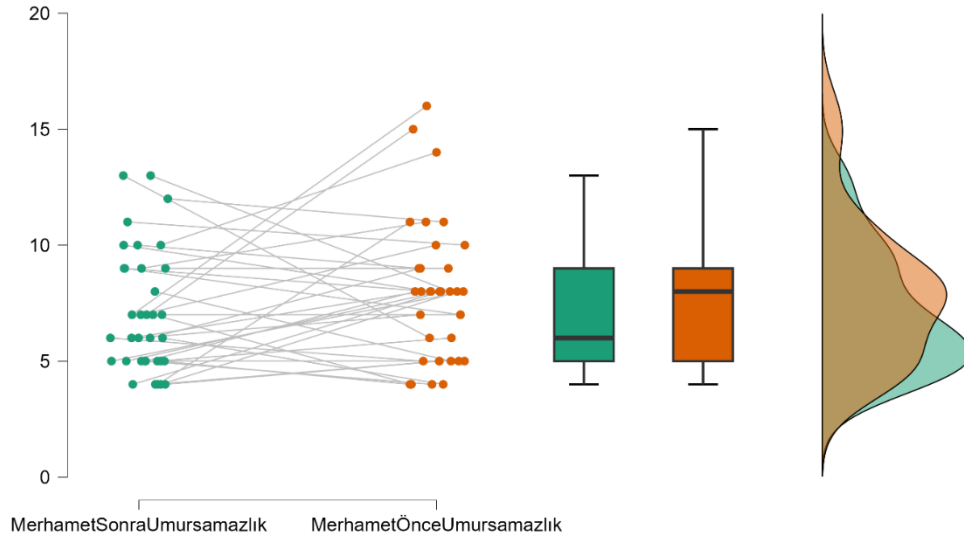
**Şekil 2:** Raincloud Plots- Merhamet Ölçeği Toplam Puan

Bu grafik sinema terapi grubu katılımcılarının Merhamet Ölçeği önce ve sonra toplam skorlarını karşılaştırmaktadır. Grafikte bireysel veri noktaları, bağlantılı çizgiler, kutu grafikleri ve yoğunluk çizgileri yer almaktadır. Noktalar arasındaki çizgiler her katılımcının öncesi ve sonrası değerlerindeki değişimi göstermektedir. Çoğu çizgi yukarı eğilimli olduğundan “sonra” değerinin daha yüksek olduğu gözükmemektedir. Kutu grafikler grupların merkezi eğilimlerini ve değişkenliklerini özetlemektedir ve son test verilerinin medyanı (yeşil kutu), önceye göre (turuncu kutu) daha yüksek görünmektedir. Yoğunluk eğrileri veri dağılımını görselleştirmektedir ve son test grubunun eğrisi daha yukarıda yoğunlaşmış gözükmemekte ve bu da ortalamanın arttığını göstermektedir. Genel olarak bakıldığında, katılımcıların merhamet skorlarında artış gözlenmiş olup, bu değişim istatistiksel analizle de desteklenmektedir.



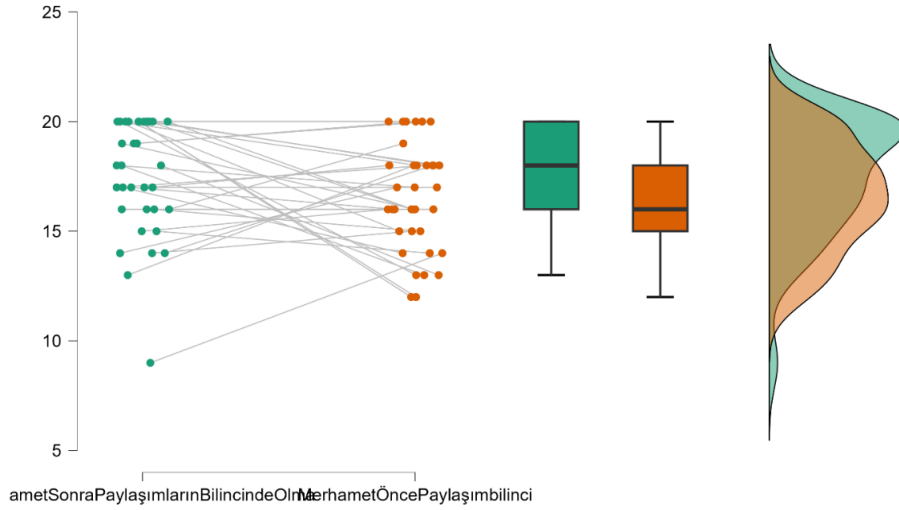
**Şekil 3:** Raincloud Plots- Merhamet Sevecenlik

Bu grafik Merhamet Ölçeğinin sevecenlik alt boyutunun puanlarını karşılaştırmaktadır. Son test puanlarının ön test puanlarına kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmektedir. İstatistiksel analizler sonucu bu fark anlamlı bulunmasa da uygulama sonucunda katılımcıların sevecenlik düzeyinde bir artış yaşandığı görülmektedir.



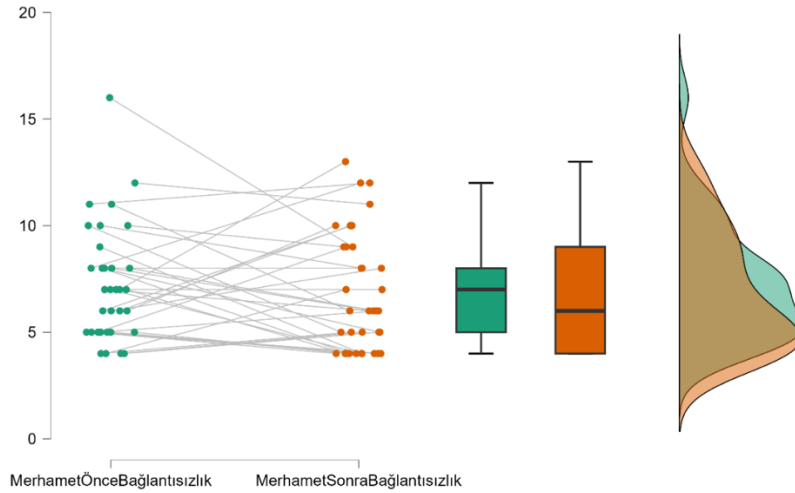
**Şekil 4:** Raincloud Plots- Merhamet Umursamazlık

Bu grafik Merhamet Ölçeğinin umursamazlık alt boyutunun puanlarını karşılaştırmaktadır. Son test puanlarının ön test puanlarına kıyasla daha düşük olduğu gözlenmektedir. İstatistiksel analizler sonucu bu fark anlamlı bulunmasa da uygulama sonucunda katılımcıların umursamazlık düzeyinde bir düşüş yaşandığı görülmektedir.



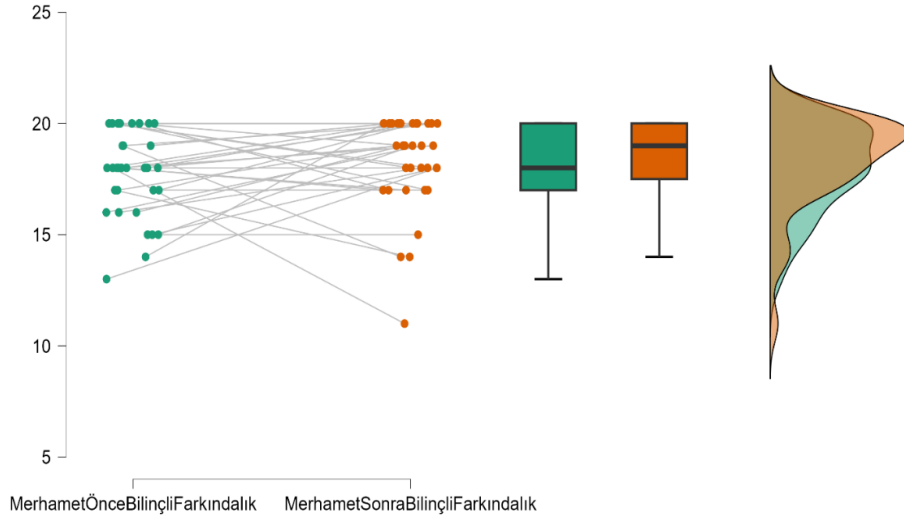
**Şekil 5:** Raincloud Plots- Merhamet Paylaşım Bilinci

Bu grafik Merhamet Ölçeğinin paylaşım bilinci alt boyutunun puanlarını karşılaştırmaktadır. Son test puanlarının ön test puanlarına kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmektedir. İstatistiksel analizler sonucu bu fark anlamlı bulunmasa da uygulama sonucunda katılımcıların paylaşım bilinci düzeyinde bir artış yaşandığı görülmektedir.



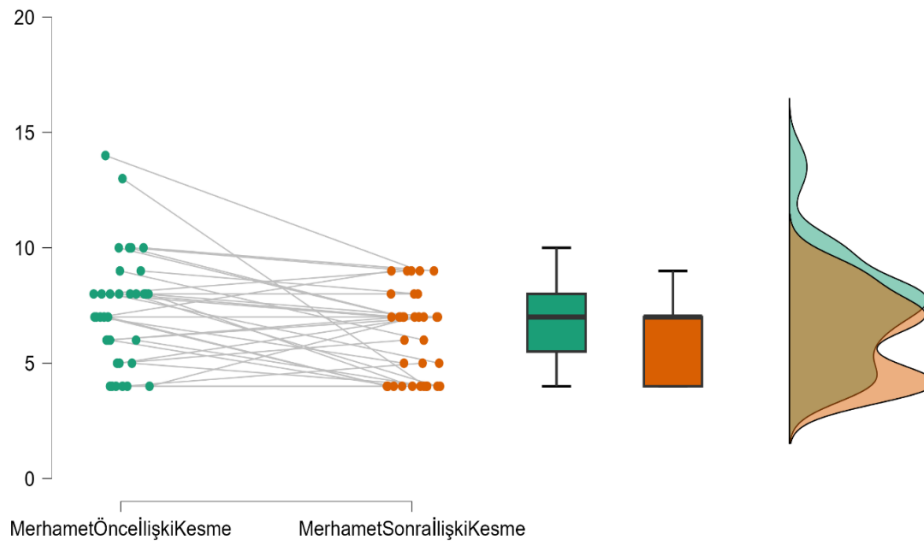
**Şekil 6:** Raincloud Plots- Merhamet Bağlantısızlık

Bu grafik Merhamet Ölçeğinin bağlantısızlık alt boyutunun puanlarını karşılaştırmaktadır. Son test puanlarının ön test puanlarına kıyasla daha düşük olduğu gözlenmektedir. İstatistiksel analizler sonucu bu fark anlamlı bulunmasa da uygulama sonucunda katılımcıların bağlantısızlık düzeyinde bir düşüş yaşandığı görülmektedir.



**Şekil 7: Raincloud Plots- Merhamet Bilinçli Farkındalık**

Bu grafik Merhamet Ölçeğinin bilinçli farkındalık alt boyutunun puanlarını karşılaştırmaktadır. Son test puanlarının ön test puanlarına kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmektedir. İstatistiksel analizler sonucu bu fark anlamlı bulunmasa da uygulama sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyinde bir artış yaşandığı görülmektedir.



**Şekil 8: Raincloud Plots- Merhamet İlişki Kesme**

Bu grafik Merhamet Ölçeğinin ilişki kesme alt boyutunun puanlarını karşılaştırmaktadır. Bu alt boyut bireylerin başkalarıyla ilişkilerini koparma eğilimini yansıtmaktadır. Katılımcıların ilişki kesme düzeylerinde uygulama sonrasında azalma gözlemlenmektedir. İstatistiksel analizler sonucu da fark anlamlı bulunmuştur ve bu

durum pozitif psikoloji temelli müdahalenin bireylerin başkalarıyla olan bağlarını koparma eğilimlerini azaltmış olabileceğini düşündürmektedir.

Tablo 10'daki sonuçlar, sinema terapi grubunun Öz Duyarlılık Ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkları göstermektedir.

**Tablo 10:** Sinema terapi grubu Öz Duyarlılık Ölçeği Farklılıkları

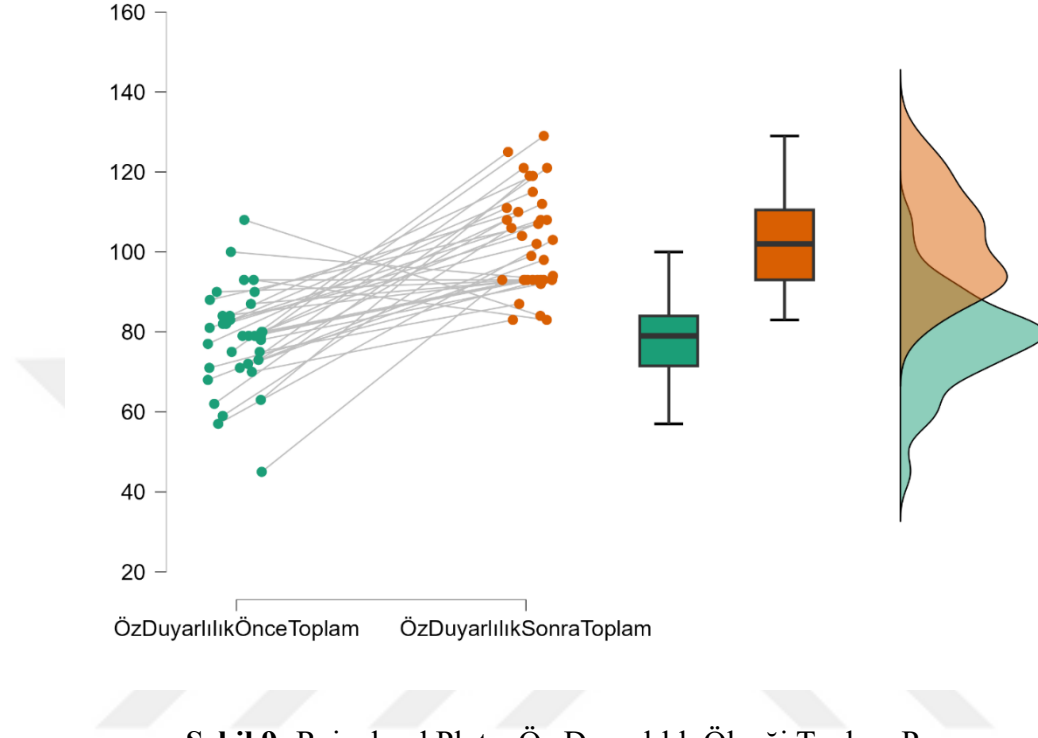
|                                |       | N  | Ort.    | SD     | t      | df | p      | Cohen's d | SE Cohen's d |
|--------------------------------|-------|----|---------|--------|--------|----|--------|-----------|--------------|
| Öz Duyarlılık Toplam           | Önce  | 35 | 78.200  | 12.326 | -7.305 | 34 | < .001 | -1.235    | 0.355        |
|                                | Sonra | 35 | 102.429 | 12.495 |        |    |        |           |              |
| Öz Duyarlılık Öz Sevecenlik    | Önce  | 35 | 18.943  | 4.193  | -2.917 | 34 | 0.006  | -0.493    | 0.267        |
|                                | Sonra | 35 | 21.714  | 3.313  |        |    |        |           |              |
| Öz Duyarlılık Öz Yargılama     | Önce  | 35 | 11.200  | 4.751  | -4.969 | 34 | < .001 | -0.840    | 0.321        |
|                                | Sonra | 35 | 17.971  | 5.108  |        |    |        |           |              |
| Öz Duyarlılık Paylaşım Bilinci | Önce  | 35 | 13.829  | 3.626  | -3.853 | 34 | < .001 | -0.651    | 0.252        |
|                                | Sonra | 35 | 16.743  | 2.934  |        |    |        |           |              |
| Öz Duyarlılık İzolasyon        | Önce  | 35 | 9.486   | 4.488  | -4.458 | 34 | < .001 | -0.754    | 0.307        |
|                                | Sonra | 35 | 14.286  | 3.418  |        |    |        |           |              |
| Öz Duyarlılık Bilinçlilik      | Önce  | 35 | 15.914  | 2.672  | -2.637 | 34 | 0.013  | -0.446    | 0.273        |
|                                | Sonra | 35 | 17.571  | 2.132  |        |    |        |           |              |
| Öz Duyarlılık Aşırı Özdeşleşme | Önce  | 35 | 8.829   | 3.365  | -5.981 | 34 | < .001 | -1.011    | 0.304        |
|                                | Sonra | 35 | 14.143  | 3.805  |        |    |        |           |              |

Öz duyarlılık toplam puanında son testte anlamlı ve büyük bir artış gözlenmiştir ( $t(34) = -7.305$ ,  $p < .001$ , Cohen's  $d = -1.235$ ). Bu, uygulamanın öz duyarlılığı genel olarak artırmada oldukça etkili olduğunu göstermektedir.

Alt boyutlar incelendiğinde, öz sevecenlik boyutunda anlamlı bir artış gözlenmiştir ( $t(34) = -2.917$ ,  $p = 0.006$ , Cohen's  $d = -0.493$ ). Öz yargılama boyutunda da son test puanları ön test puanlarına göre belirgin bir şekilde artmıştır ( $t(34) = -4.969$ ,  $p < .001$ , Cohen's  $d = -0.840$ ). Paylaşım bilinci alt boyutunda da anlamlı bir artış bulunmuştur ( $t(34) = -3.853$ ,  $p < .001$ , Cohen's  $d = -0.651$ ). İzolasyon boyutunda son testte anlamlı bir artış kaydedilmiştir ( $t(34) = -4.458$ ,  $p < .001$ , Cohen's  $d = -0.754$ ). Bilinçlilik alt boyutunda da anlamlı bir artış görülmüştür ( $t(34) = -2.637$ ,  $p = 0.013$ , Cohen's  $d = -0.446$ ). Aşırı özdeşleşme boyutunda ise son test puanlarının anlamlı bir şekilde yükseldiği görülmüştür ( $t(34) = -5.981$ ,  $p < .001$ , Cohen's  $d = -1.011$ ).

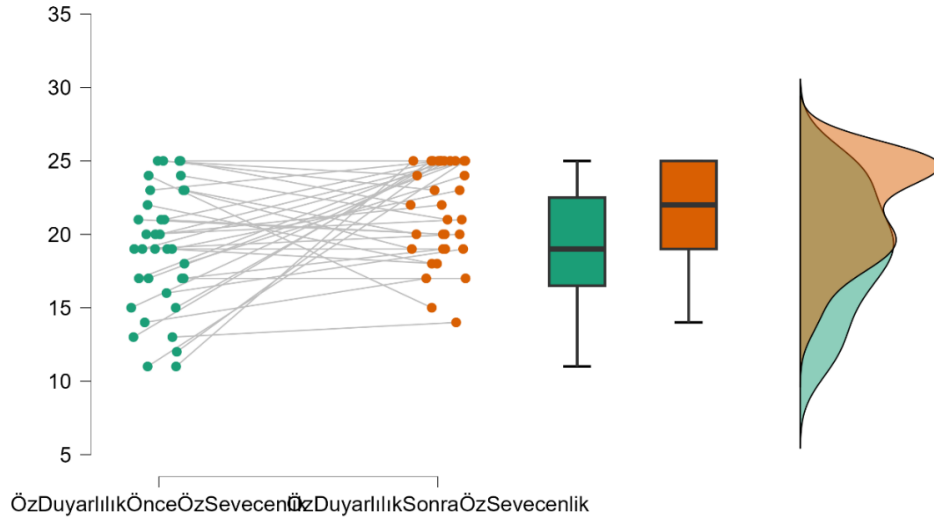
Genel olarak, sinema terapi grubunun öz duyarlılık düzeyinde ve alt boyutlarının tamamında istatistiksel olarak anlamlı artışlar gözlenmiştir. Bu bulgular, uygulamanın öz

duyarlılık geliştirme üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle öz yargılama ve aşırı özdeşleşme boyutlarındaki büyük etkiler, bireylerin olumsuz düşüncelerle başa çıkma becerilerini artırmada uygulamanın etkili olduğunu düşündürmektedir.



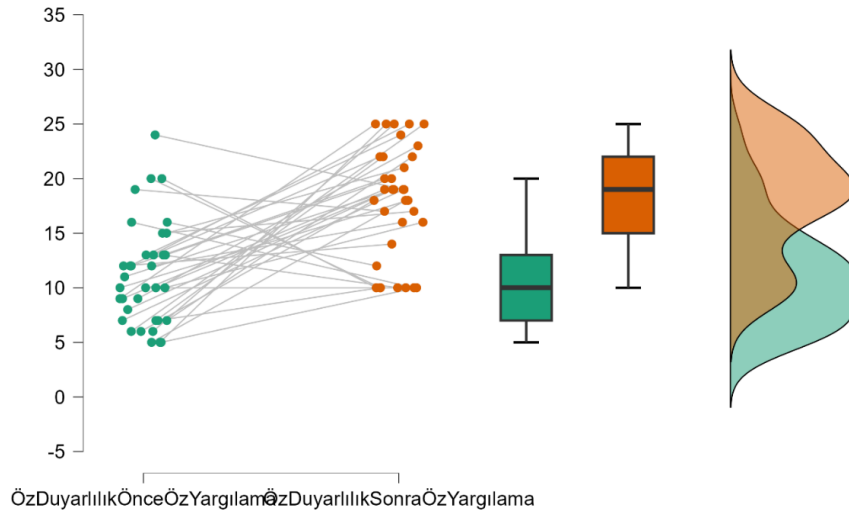
**Şekil 9:** Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Ölçeği Toplam Puan

Bu grafik sinema terapi grubu katılımcılarının Öz Duyarlılık Ölçeği önce ve sonra toplam skorlarını karşılaştırmaktadır. Grafikte bireysel veri noktaları, bağlantılı çizgiler, kutu grafikleri ve yoğunluk çizgileri yer almaktadır. Noktalar arasındaki çizgiler her katılımcının öncesi ve sonrası değerlerindeki değişimi göstermektedir. Çoğu çizgi yukarı eğilimli olduğundan “sonra” değerinin daha yüksek olduğu gözükmemektedir. Kutu grafikler grupların merkezi eğilimlerini ve değişkenliklerini özetlemektedir ve son test verilerinin medyanı (turuncu kutu), önceye göre (yeşil kutu) daha yüksek görünmektedir. Yoğunluk eğrileri veri dağılımını görselleştirmektedir ve son test grubunun eğrisi daha yukarda yoğunlaşmış gözükmemekte ve bu da ortalamanın arttığını göstermektedir. Genel olarak bakıldığında görsel veriler, katılımcıların öz duyarlılık becerilerinin geliştiği yönünde güçlü bir gösterge sunmakta olup, bu değişim istatistiksel analizle de desteklenmektedir.



**Şekil 10:** Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Ölçeği Öz Sevecenlik

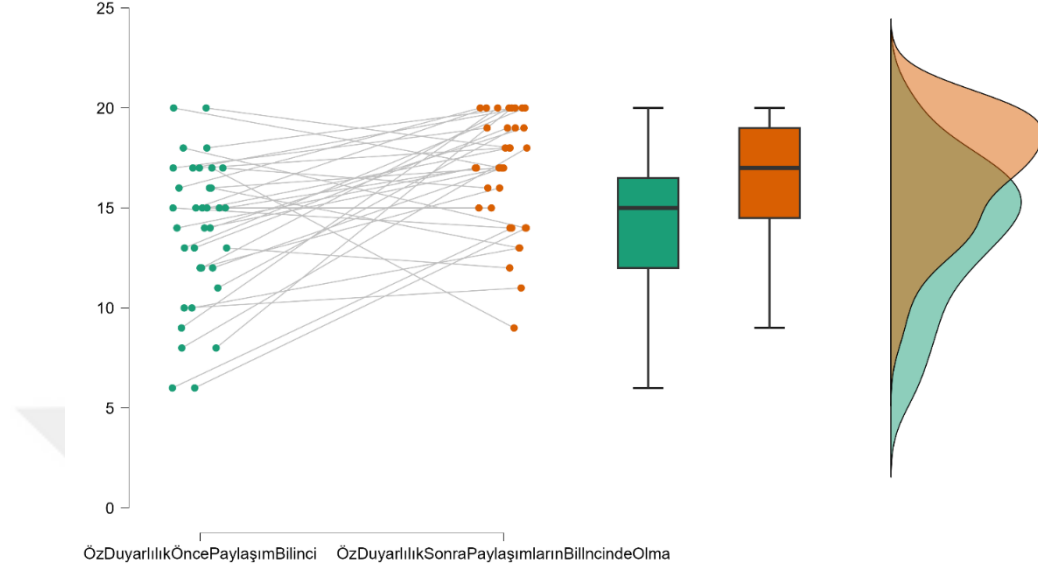
Bu grafik Öz Duyarlılık Ölçeğinin öz sevecenlik alt boyutunun puanlarını karşılaştırmaktadır. Görsel olarak son test puanlarında ön test puanlarına kıyasla güçlü bir artış gözlenmektedir. İstatistiksel analizler sonucu da bu fark anlamlı bulunmuştur ve müdahalenin bireylerin kendilerine karşı daha anlayışlı ve şefkatli bir tutum geliştirmelerine katkı sağladığını göstermektedir.



**Şekil 11:** Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Ölçeği Öz Yargılama

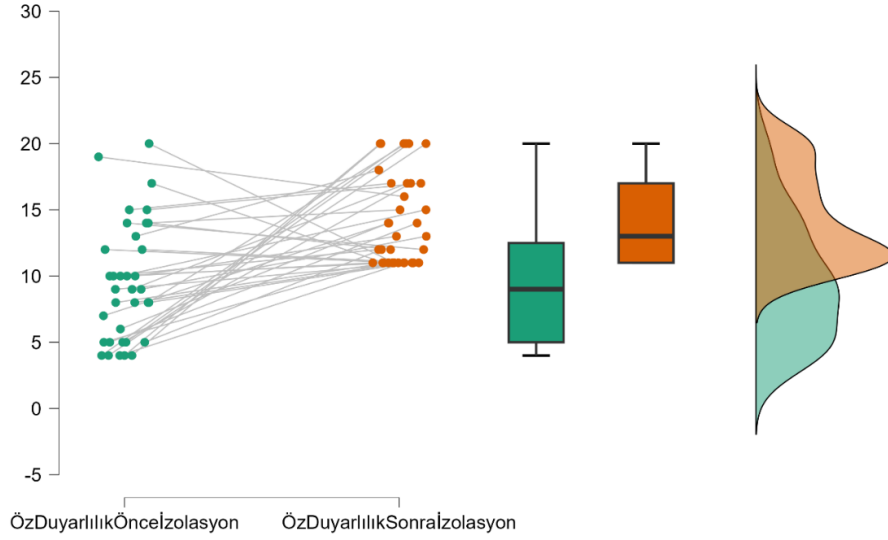
Bu grafik Öz Duyarlılık Ölçeğinin öz yargılama alt boyutunun puanlarını karşılaştırmaktadır. Görsel olarak son test puanlarında ön test puanlarına kıyasla güçlü bir artış gözlenmektedir. İstatistiksel analizler sonucu da bu fark anlamlı bulunmuştur ve içe

dönüş farkındalığının artması, benlik değerlendirmesinde hassasiyet oluşumu gibi nedenler sebebiyle müdahalenin bireylerin kendilerine karşı daha eleştirel yaklaşmış olabileceğini göstermektedir.



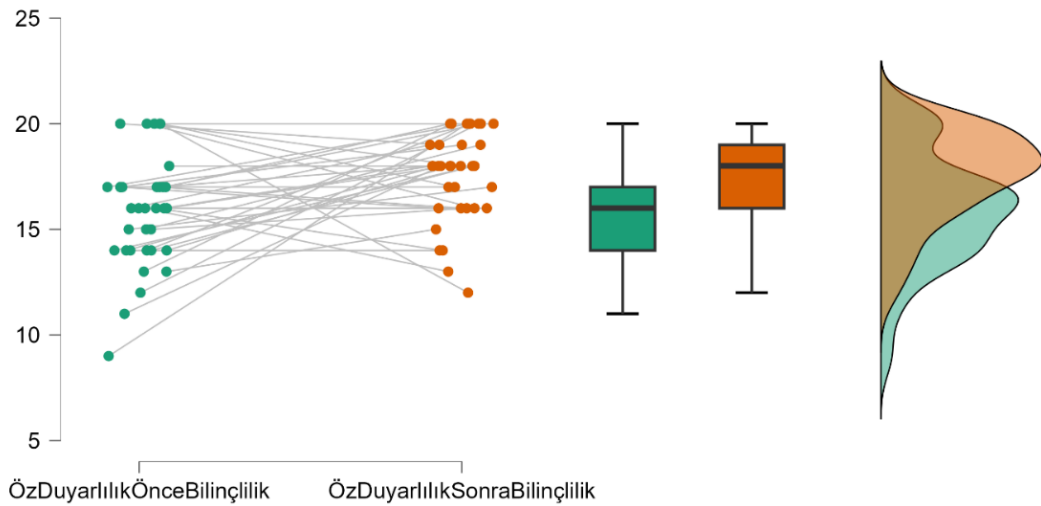
**Şekil 12:** Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Ölçeği Paylaşım Bilinci

Bu grafik Öz Duyarlılık Ölçeğinin paylaşım bilinci alt boyutunun puanlarını karşılaştırmaktadır. Görsel olarak son test puanlarında ön test puanlarına kıyasla güçlü bir artış gözlenmektedir. İstatistiksel analizler sonucu da bu fark anlamlı bulunmuştur ve katılımcıların uygulama sonrası yaşadıkları zorlukların yalnızca kendilerine özgü olmadığını fark etmiş ve ortak insanlık duygusu ile daha fazla bağ kurmuş oldukları gözükmektedir.



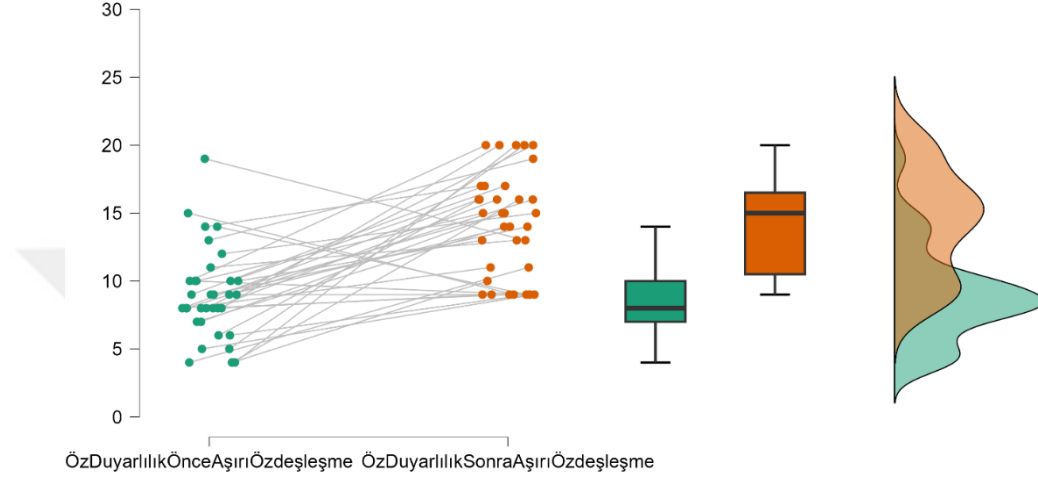
**Şekil 13:** Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Ölçeği İzolasyon

Bu grafik Öz Duyarlılık Ölçeğinin izolasyon alt boyutunun puanlarını karşılaştırmaktadır. Görsel olarak son test puanlarında ön test puanlarına kıyasla güçlü bir artış gözlenmektedir. İstatistiksel analizler sonucu da bu fark anlamlı bulunmuştur ve bu sonuç pozitif psikoloji temelli bir müdahale sonrasında beklenenin tersi bir etkiyi işaret edebileceği gibi, artan bir iç gözlem ve farkındalıkla kişinin zorluklarını daha derinden fark etmesiyle de ilişkilendirilebilir.



**Şekil 14:** Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Ölçeği Bilinçlilik

Bu grafik Öz Duyarlılık Ölçeğinin bilinçlilik alt boyutunun puanlarını karşılaştırmaktadır. Görsel olarak son test puanlarında ön test puanlarına kıyasla güçlü bir artış gözlenmektedir. İstatistiksel analizler sonucu da bu fark anlamlı bulunmuştur ve bu bulgu pozitif psikoloji temelli müdahalenin bireylerin duygu ve düşüncelerini daha farkındalıkla izlemelerine ve an'da kalabilme becerilerini geliştirmelerine katkı sağladığını göstermektedir.



**Şekil 15:** Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Aşırı Özdeşleşme

Bu grafik Öz Duyarlılık Ölçeğinin aşırı özdeşleşme alt boyutunun puanlarını karşılaştırmaktadır. Görsel olarak son test puanlarında ön test puanlarına kıyasla güçlü bir artış gözlenmektedir. İstatistiksel analizler sonucu da bu fark anlamlı bulunmuştur ve bu bulgu uygulama sonrasında katılımcılarda öz-duyarlılık gelişimi beklenirken, olumsuz düşünce ve duygularla daha fazla özdeşleştiğini göstermesi bakımından dikkat çekicidir. Bu artış, müdahale sırasında kişilerin kendilerine yönelme sürecinde yaşadıkları duygusal yoğunlukla ilişkili olabilir ve negatif farkındalık olarak değerlendirilebilir.

Tablo 11'deki sonuçlar, sinema terapi grubunun Empati Ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkları göstermektedir.

**Tablo 11: Sinema terapi grubu Empati Ölçeği Farklılıkları**

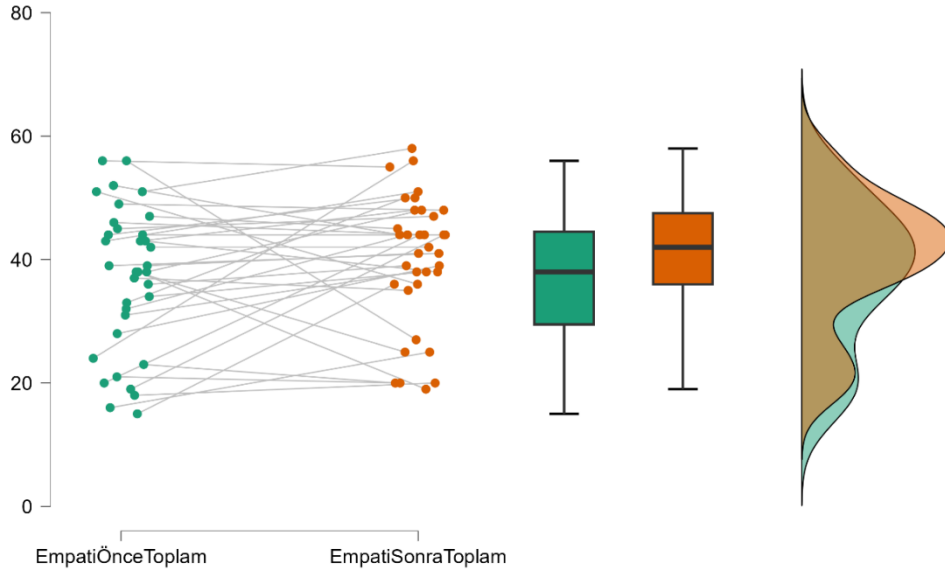
|                             |       | N  | Ort.   | SD     | t      | df | p            | Cohen's d | SE Cohen's d |
|-----------------------------|-------|----|--------|--------|--------|----|--------------|-----------|--------------|
| Empati Toplam               | Önce  | 35 | 36.886 | 11.704 | -1.499 | 34 | 0.143        | -0.253    | 0.187        |
|                             | Sonra | 35 | 39.971 | 10.607 |        |    |              |           |              |
| Empati Bilişsel Empati      | Önce  | 35 | 14.543 | 6.400  | -1.732 | 34 | 0.092        | -0.293    | 0.201        |
|                             | Sonra | 35 | 16.571 | 5.425  |        |    |              |           |              |
| Empati Empatik İlgi Sempati | Önce  | 35 | 3.914  | 2.914  | 2.251  | 34 | <b>0.031</b> | 0.381     | 0.188        |
|                             | Sonra | 35 | 2.800  | 2.495  |        |    |              |           |              |
| Empati Emosyonel Yanıt      | Önce  | 35 | 4.457  | 2.091  | -2.231 | 34 | <b>0.032</b> | -0.377    | 0.214        |
|                             | Sonra | 35 | 5.343  | 1.714  |        |    |              |           |              |
| Empati Sosyal Yeti          | Önce  | 35 | 2.914  | 1.522  | -0.848 | 34 | 0.402        | -0.143    | 0.245        |
|                             | Sonra | 35 | 3.200  | 1.232  |        |    |              |           |              |

Empati toplam puanında artış gözlenmiş olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t(34) = -1.499$ ,  $p = 0.143$ , Cohen's  $d = -0.253$ ).

Alt boyutlar incelendiğinde, bilişsel empati boyutunda artış olduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ( $t(34) = -1.732$ ,  $p = 0.092$ , Cohen's  $d = -0.293$ ). Empatik ilgi/sempati boyutunda ise anlamlı bir azalma kaydedilmiştir ( $t(34) = 2.251$ ,  $p = 0.031$ , Cohen's  $d = 0.381$ ).

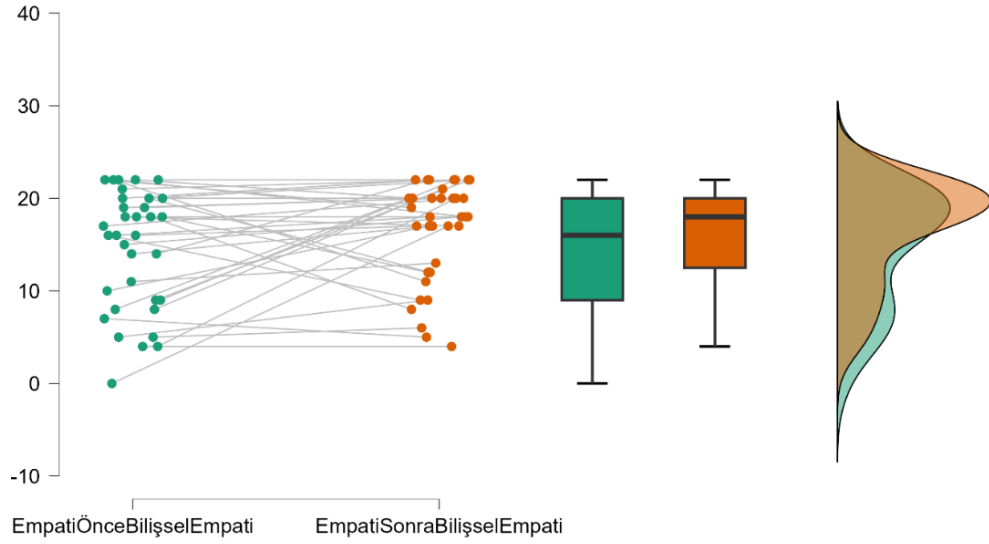
Emosyonel yanıt boyutunda son test puanlarının anlamlı bir şekilde arttığı gözlenmiştir ( $t(34) = -2.231$ ,  $p = 0.032$ , Cohen's  $d = -0.377$ ). Sosyal yeti boyutunda ise artış olmasına rağmen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t(34) = -0.848$ ,  $p = 0.402$ , Cohen's  $d = -0.143$ ).

Genel olarak, sinema terapi grubunun empati toplam puanında ve bazı alt boyutlarda anlamlı değişimler gözlenmemiştir. Ancak emosyonel yanıt boyutundaki anlamlı artış, bireylerin duygusal tepkilerini geliştirdiğini göstermektedir. Buna karşılık, empatik ilgi/sempati boyutundaki azalma dikkat çekicidir ve bu durumun nedenleri daha ayrıntılı şekilde incelenmelidir.



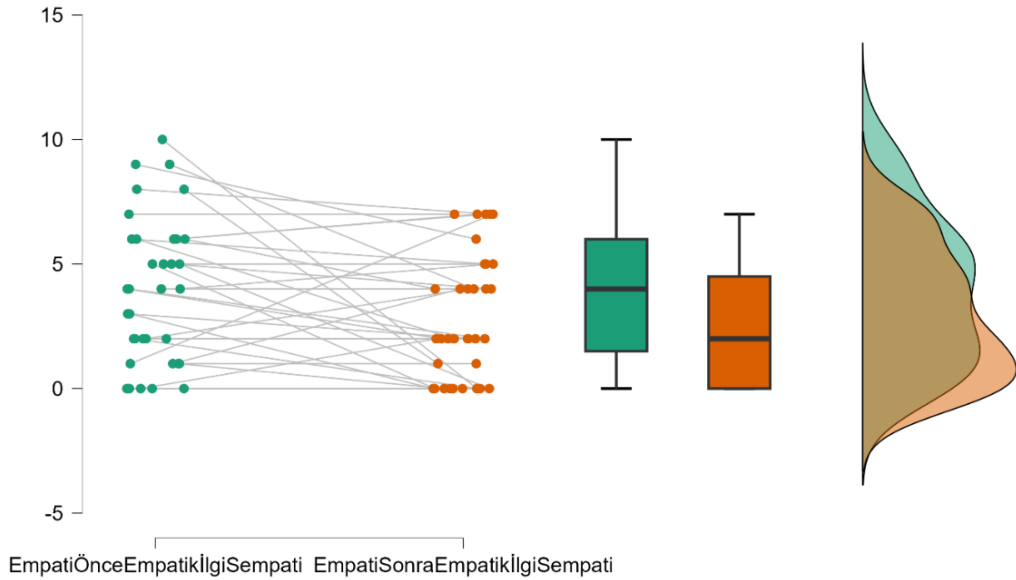
**Şekil 16:** Raincloud Plots- Empati Ölçeği Toplam

Bu grafik sinema terapi grubu katılımcılarının Empati Ölçeği önce ve sonra toplam skorlarını karşılaştırmaktadır. Grafikte bireysel veri noktaları, bağlantılı çizgiler, kutu grafikleri ve yoğunluk çizgileri yer almaktadır. Noktalar arasındaki çizgiler her katılımcının öncesi ve sonrası değerlerindeki değişimi göstermektedir. Çoğu çizgi yukarı eğilimli olduğundan “sonra” değerinin daha yüksek olduğu gözükmemektedir. Kutu grafikler grupların merkezi eğilimlerini ve değişkenliklerini özetlemektedir ve son test verilerinin medyanı (turuncu kutu), önceye göre (yeşil kutu) daha yüksek görünmektedir. Yoğunluk eğrileri veri dağılımını görselleştirmektedir ve son test grubunun eğrisi daha yukarıda yoğunlaşmış gözükmemekte ve bu da ortalamanın arttığını göstermektedir. Son test puanlarının ön test puanlarına kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmektedir. İstatistiksel analizler sonucu bu fark anlamlı bulunmasa da genel olarak bakıldığında görsel veriler uygulama sonucunda katılımcıların başkalarının duygularına karşı daha duyarlı, anlayışlı ve bağ kurabilen bireyler haline geldikleri yönünde bir gösterge sunmaktadır.



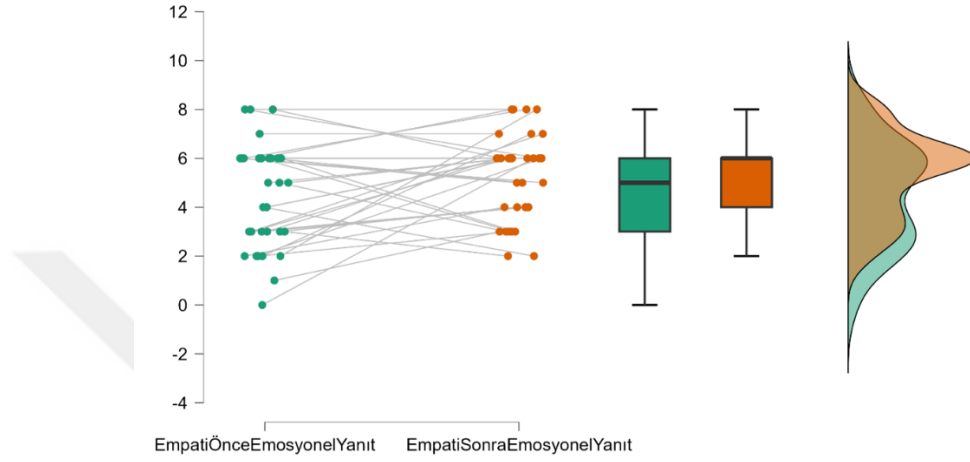
**Şekil 17:** Raincloud Plots- Empati Ölçeği Bilişsel Empati

Bu grafik Empati Ölçeğinin bilişsel empati alt boyutunun puanlarını karşılaştırmaktadır. Son test puanlarının ön test puanlarına kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmektedir. İstatistiksel analizler sonucu bu fark anlamlı bulunmasa da uygulama sonucunda katılımcıların bilişsel empati düzeyinde bir artış yaşandığı görülmektedir.



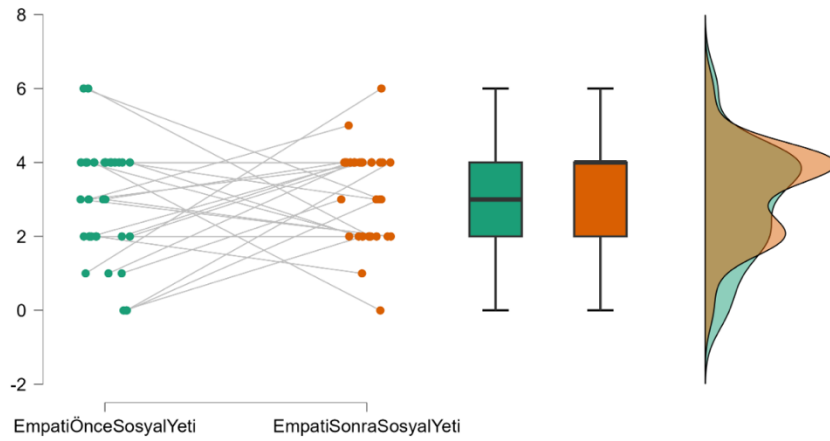
**Şekil 18:** Raincloud Plots- Empati Ölçeği Empatik İlgı Sempatı

Bu grafik Empati Ölçeğinin empatik ilgi sempati alt boyutunun puanlarını karşılaştırmaktadır. Son test puanlarının ön test puanlarına kıyasla daha düşük olduğu gözlenmektedir. İstatistiksel analizler sonucu da bu fark anlamlı bulunmuştur ve bu sonuç pozitif psikoloji temelli bir müdahale sonrasında beklenenin tersi bir etkiyi işaret edebileceği gibi, bireylerin kendi duygularına odaklanırken başkalarının duygularına yönelik duyarlılığın geçici olarak azalmasından kaynaklanıyor olabilir.



**Şekil 19:** Raincloud Plots- Empati Ölçeği Emosyonel Yanıt

Bu grafik Empati Ölçeğinin emosyonel yanıt alt boyutunun puanlarını karşılaştırmaktadır. Görsel olarak son test puanlarında ön test puanlarına kıyasla güçlü bir artış gözlenmektedir. İstatistiksel analizler sonucu da bu fark anlamlı bulunmuştur ve bu bulgu pozitif psikoloji temelli müdahale sonucu bireylerin başkalarının duygularına daha fazla içsel tepki verdiğini, daha duygusal olarak rezonans kurduklarını göstermektedir.



**Şekil 20:** Raincloud Plots- Empati Ölçeği Sosyal Yeti

Bu grafik Empati Ölçeğinin sosyal yeti alt boyutunun puanlarını karşılaştırmaktadır. Son test puanlarının ön test puanlarına kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmektedir. İstatistiksel analizler sonucu bu fark anlamlı bulunmasa da uygulama sonucunda katılımcıların sosyal yeti düzeyinde bir artış yaşandığı görülmektedir.

Tablo 12’deki sonuçlar, sinema terapi ve kontrol gruplarının son test puanlarının karşılaştırılmasını içermektedir. Genel olarak, sinema terapi grubunun birçok ölçekte kontrol grubuna kıyasla anlamlı farklar gösterdiği tespit edilmiştir.

**Tablo 12: Sinema terapi ve Kontrol Grubu Son Test Farklılıkları**

|                                |               | N  | Ort.   | SD     | t      | df | p      | Cohen’s d | SE Cohen’s d |
|--------------------------------|---------------|----|--------|--------|--------|----|--------|-----------|--------------|
| Merhamet Toplam                | Kontrol       | 38 | -1.553 | 13.887 | -1.847 | 71 | 0.069  | -0.433    | 0.239        |
|                                | Sinema terapi | 35 | 3.686  | 9.803  |        |    |        |           |              |
| Merhamet Sevecenlik            | Kontrol       | 38 | -0.368 | 3.816  | -0.283 | 71 | 0.778  | -0.066    | 0.234        |
|                                | Sinema terapi | 35 | -0.143 | 2.881  |        |    |        |           |              |
| Merhamet Umursamazlık          | Kontrol       | 38 | -0.737 | 2.993  | 0.085  | 71 | 0.933  | 0.020     | 0.234        |
|                                | Sinema terapi | 35 | -0.800 | 3.376  |        |    |        |           |              |
| Merhamet Paylaşım bilinci      | Kontrol       | 38 | -0.105 | 3.532  | -1.413 | 71 | 0.162  | -0.331    | 0.237        |
|                                | Sinema terapi | 35 | 1.029  | 3.303  |        |    |        |           |              |
| Merhamet Bağlantısızlık        | Kontrol       | 38 | 0.737  | 2.956  | 1.617  | 71 | 0.110  | 0.379     | 0.238        |
|                                | Sinema terapi | 35 | -0.400 | 3.051  |        |    |        |           |              |
| Merhamet Bilinçli Farkında.    | Kontrol       | 38 | -0.658 | 3.490  | -1.405 | 71 | 0.165  | -0.329    | 0.237        |
|                                | Sinema terapi | 35 | 0.371  | 2.680  |        |    |        |           |              |
| Merhamet İlişki Kesme          | Kontrol       | 38 | 0.184  | 3.769  | 1.829  | 71 | 0.072  | 0.428     | 0.239        |
|                                | Sinema terapi | 35 | -1.171 | 2.332  |        |    |        |           |              |
| Öz Duyarlılık Toplam           | Kontrol       | 38 | -2.342 | 12.566 | -6.945 | 71 | < .001 | -1.627    | 0.300        |
|                                | Sinema terapi | 35 | 24.229 | 19.622 |        |    |        |           |              |
| Öz Duyarlılık Öz Sevecenlik    | Kontrol       | 38 | -0.763 | 4.077  | -3.093 | 71 | 0.003  | -0.725    | 0.249        |
|                                | Sinema terapi | 35 | 2.771  | 5.621  |        |    |        |           |              |
| Öz Duyarlılık Öz Yargılama     | Kontrol       | 38 | -1.000 | 4.243  | -5.212 | 71 | < .001 | -1.221    | 0.273        |
|                                | Sinema terapi | 35 | 6.771  | 8.063  |        |    |        |           |              |
| Öz Duyarlılık Paylaşım Bilinci | Kontrol       | 38 | 0.289  | 4.006  | -2.644 | 71 | 0.010  | -0.620    | 0.245        |
|                                | Sinema terapi | 35 | 2.914  | 4.475  |        |    |        |           |              |
| Öz Duyarlılık İzolasyon        | Kontrol       | 38 | 0.000  | 3.495  | -4.034 | 71 | < .001 | -0.945    | 0.258        |
|                                | Sinema terapi | 35 | 4.800  | 6.370  |        |    |        |           |              |
| Öz Duyarlılık Bilinçlilik      | Kontrol       | 38 | 3.684  | 3.256  | 2.483  | 71 | 0.015  | 0.582     | 0.244        |
|                                | Sinema terapi | 35 | 1.657  | 3.718  |        |    |        |           |              |

|                                |               |    |        |        |        |    |        |        |       |
|--------------------------------|---------------|----|--------|--------|--------|----|--------|--------|-------|
| Öz Duyarlılık Aşırı Özdeşleşme | Kontrol       | 38 | -0.237 | 3.275  | -5.461 | 71 | < .001 | -1.280 | 0.276 |
|                                | Sinema terapi | 35 | 5.314  | 5.257  |        |    |        |        |       |
| Empati Toplam                  | Kontrol       | 38 | -2.211 | 12.386 | -1.840 | 71 | 0.070  | -0.431 | 0.239 |
|                                | Sinema terapi | 35 | 3.086  | 12.176 |        |    |        |        |       |
| Empati Bilişsel Empati         | Kontrol       | 38 | -3.526 | 5.265  | -3.875 | 71 | < .001 | -0.908 | 0.256 |
|                                | Sinema terapi | 35 | 2.029  | 6.930  |        |    |        |        |       |
| Empati Empatik İlgi Sempatik   | Kontrol       | 38 | -1.658 | 3.025  | -0.779 | 71 | 0.439  | -0.182 | 0.235 |
|                                | Sinema terapi | 35 | -1.114 | 2.928  |        |    |        |        |       |
| Empati Emosyonel Yanıt         | Kontrol       | 38 | -2.184 | 2.335  | -5.596 | 71 | < .001 | -1.311 | 0.278 |
|                                | Sinema terapi | 35 | 0.886  | 2.349  |        |    |        |        |       |
| Empati Sosyal Yeti             | Kontrol       | 38 | 0.000  | 1.740  | -0.654 | 71 | 0.515  | -0.153 | 0.235 |
|                                | Sinema terapi | 35 | 0.286  | 1.994  |        |    |        |        |       |

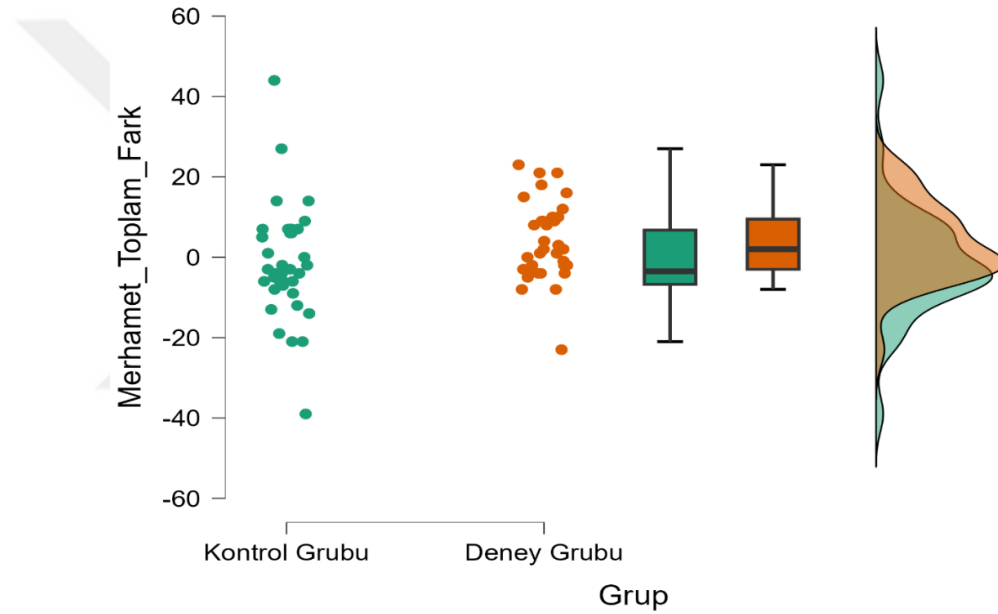
Merhamet toplam puanında sinema terapi grubu lehine bir fark gözlenmiş olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $t(71) = -1.847$ ,  $p = 0.069$ , Cohen's  $d = -0.433$ ). Merhamet alt boyutlarında, sevecenlik ( $t(71) = -0.283$ ,  $p = 0.778$ ) ve umursamazlık ( $t(71) = 0.085$ ,  $p = 0.933$ ) alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, paylaşım bilinci ( $t(71) = -1.413$ ,  $p = 0.162$ ), bağlantısızlık ( $t(71) = 1.617$ ,  $p = 0.110$ ), bilinçli farkındalık ( $t(71) = -1.405$ ,  $p = 0.165$ ), ve ilişki kesme ( $t(71) = 1.829$ ,  $p = 0.072$ ) alt boyutlarında sinema terapi grubunun daha yüksek puan aldığı görülmektedir, ancak bu farklar da anlamlı düzeyde değildir.

Öz duyarlılık toplam puanında, sinema terapi grubu lehine anlamlı ve büyük bir fark bulunmaktadır ( $t(71) = -6.945$ ,  $p < .001$ , Cohen's  $d = -1.627$ ). Öz sevecenlik ( $t(71) = -3.093$ ,  $p = 0.003$ , Cohen's  $d = -0.725$ ), öz yargılama ( $t(71) = -5.212$ ,  $p < .001$ , Cohen's  $d = -1.221$ ), paylaşım bilinci ( $t(71) = -2.644$ ,  $p = 0.010$ , Cohen's  $d = -0.620$ ), izolasyon ( $t(71) = -4.034$ ,  $p < .001$ , Cohen's  $d = -0.945$ ), ve aşırı özdeşleşme ( $t(71) = -5.461$ ,  $p < .001$ , Cohen's  $d = -1.280$ ) alt boyutlarında sinema terapi grubunun kontrol grubuna kıyasla anlamlı derecede yüksek puan aldığı görülmüştür. Bununla birlikte, bilinçlilik alt boyutunda kontrol grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ( $t(71) = 2.483$ ,  $p = 0.015$ , Cohen's  $d = 0.582$ ).

Empati toplam puanında sinema terapi grubunun kontrol grubundan daha yüksek puan aldığı görülmekle birlikte bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $t(71) = -1.840$ ,  $p = 0.070$ , Cohen's  $d = -0.431$ ). Alt boyutlardan bilişsel empati ( $t(71) = -3.875$ ,  $p < .001$ , Cohen's  $d = -0.908$ ) ve emosyonel yanıt ( $t(71) = -5.596$ ,  $p < .001$ , Cohen's  $d = -1.311$ ) alt boyutlarında sinema terapi grubunun kontrol grubuna göre anlamlı farklar gösterdiği

görülmüştür. Ancak empatik ilgi/sempati ( $t(71) = -0.779$ ,  $p = 0.439$ ) ve sosyal yeti ( $t(71) = -0.654$ ,  $p = 0.515$ ) boyutlarında gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

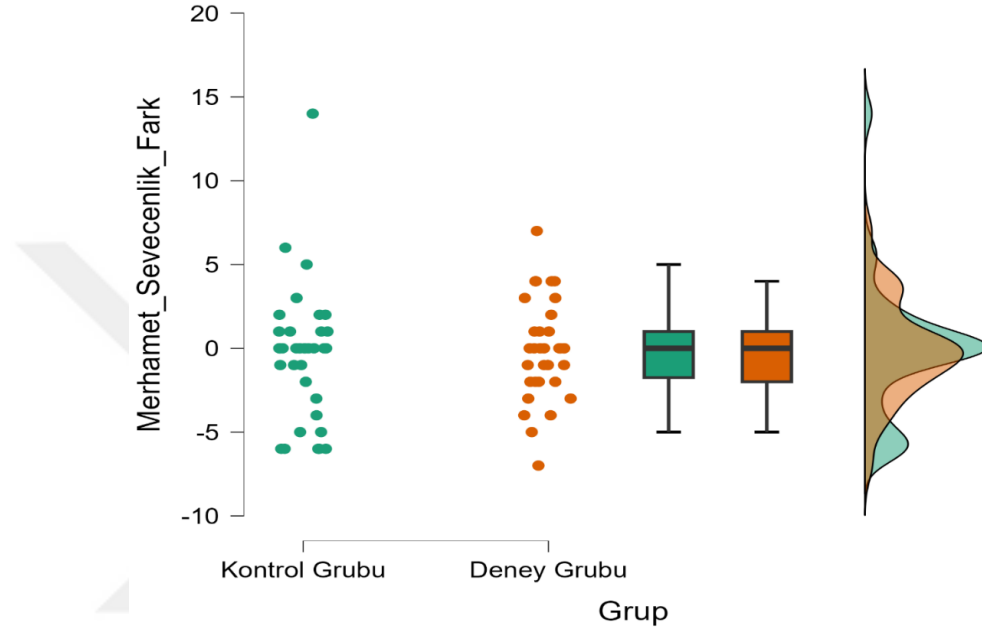
Sinema terapi grubunun öz duyarlılık ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarında, özellikle öz yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyon boyutlarında kontrol grubuna kıyasla anlamlı farklar gözlenmiştir. Empati ölçeği alt boyutlarından bilişsel empati ve emosyonel yanıt boyutlarında da sinema terapi grubunun lehine anlamlı farklar tespit edilmiştir. Buna karşılık, merhamet ölçeğinde ve empati toplam puanında gruplar arasındaki farklar anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Bu bulgular, uygulamanın öz duyarlılık geliştirme üzerindeki güçlü etkisini ve empati üzerindeki kısmi etkisini ortaya koymaktadır.



**Şekil 21:** Raincloud Plots- Merhamet Ölçeği Toplam

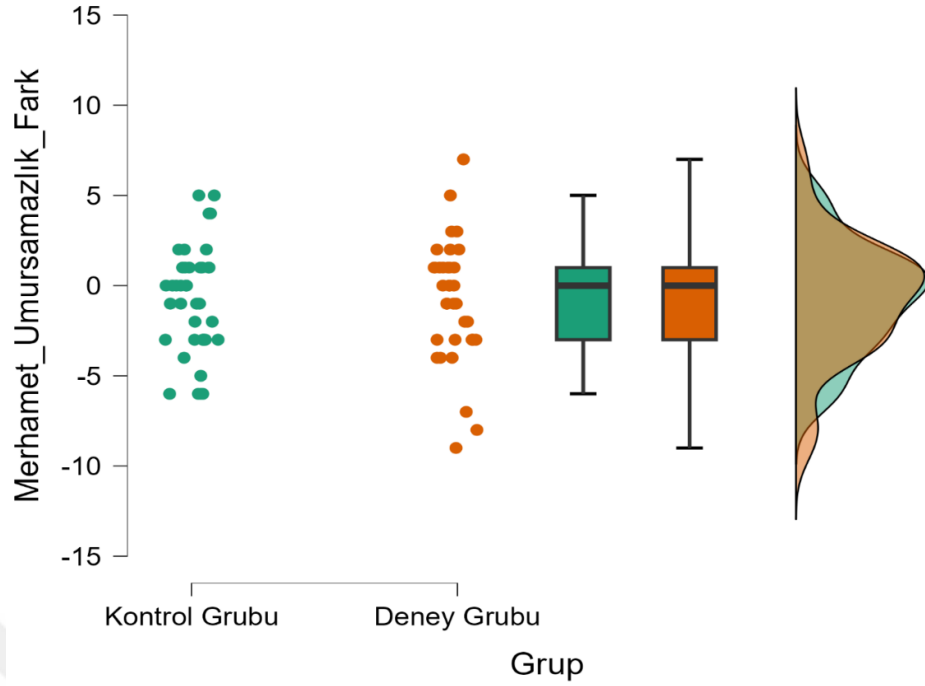
Bu grafik Merhamet Ölçeği toplam puanlarının değişimini (fark skorlarını) sinema terapi ve kontrol grupları açısından karşılaştırmaktadır. Y- eksenini bireylerin merhamet puanlarında artış ya da azalış olup olmadığını göstermektedir. Yeşil noktalar kontrol grubuna, turuncu noktalar sinema terapi grubuna aittir. Kutu grafikleri her grubun ortalama değişim düzeyini ve dağılımını gösterir. Sinema terapi grubunun kutusu daha yukarıda konumlanmıştır; bu da ortalama merhamet artışının kontrol grubuna kıyasla daha fazla olduğunu göstermektedir. Yoğunluk eğrileri sinema terapi grubunda pozitif farkların daha sık görüldüğünü, kontrol grubunda ise dağılımın daha düşük ve yaygın olduğunu göstermektedir. İstatistiksel analizler sonucu bu fark anlamlı bulunmasa da

genel olarak bakıldığında görsel veriler sinema terapi grubunun merhamet düzeyinde kontrol grubuna kıyasla uygulama sonrası daha yüksek bir artış yaşandığını açık biçimde ortaya koymaktadır. Bu görsel bulgu, pozitif psikoloji temelli uygulamanın sinema terapi grubunda merhamet gelişimini desteklediğini göstermektedir.



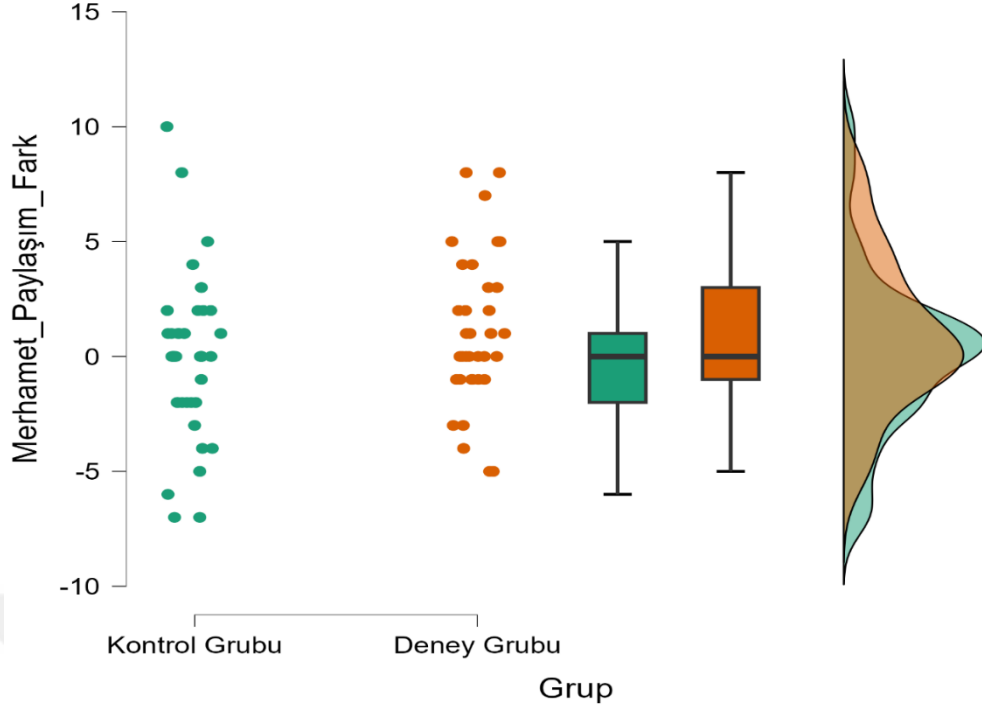
**Şekil 22:** Raincloud Plots- Merhamet Ölçeği Sevecenlik

Bu grafik Merhamet Ölçeğinin sevecenlik alt boyutundaki değişim farklarını sinema terapi ve kontrol grupları arasında karşılaştırmaktadır. Her iki grupta da artış gösteren bireyler olduğu gibi, azalma gösteren bireyler de bulunmaktadır. Bu görsel bulguya göre sinema terapi ve kontrol grubu arasında sevecenlik alt boyutunda anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.



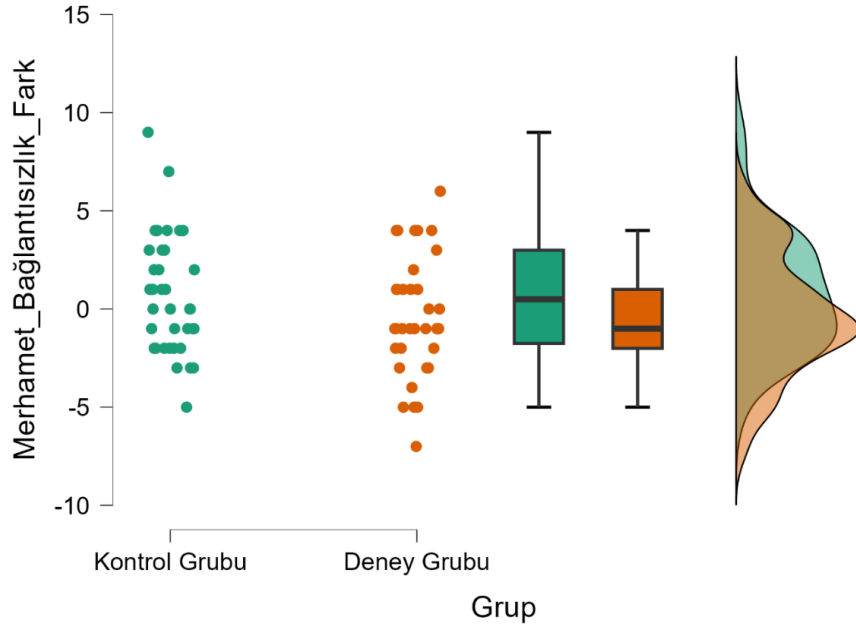
**Şekil 23:** Raincloud Plots- Merhamet Ölçeği Umursamazlık

Bu grafik Merhamet Ölçeğinin umursamazlık alt boyutundaki değişim farklarını sinema terapi ve kontrol grupları arasında karşılaştırmaktadır. Umursamazlık bireyin başkalarının duygusal durumlarına karşı kayıtsız veya ilgisiz kalma düzeyini ifade ettiğinden bu boyutta negatif fark (azalma) olumlu bir değişim olarak yorumlanır. Bu görsel bulgu umursamazlık düzeyinde sinema terapi ve kontrol grupları arasında belirgin bir fark olmadığını, ancak bireysel düzeyde bazı katılımcıların olumlu yönde değişim yaşadığını göstermektedir. Sinema terapi grubunda daha fazla varyasyon gözlenmesi müdahalenin bazı bireylerde etkili olduğunu, bazı bireylerde ise daha sınırlı etki gösterdiğini düşündürmektedir.



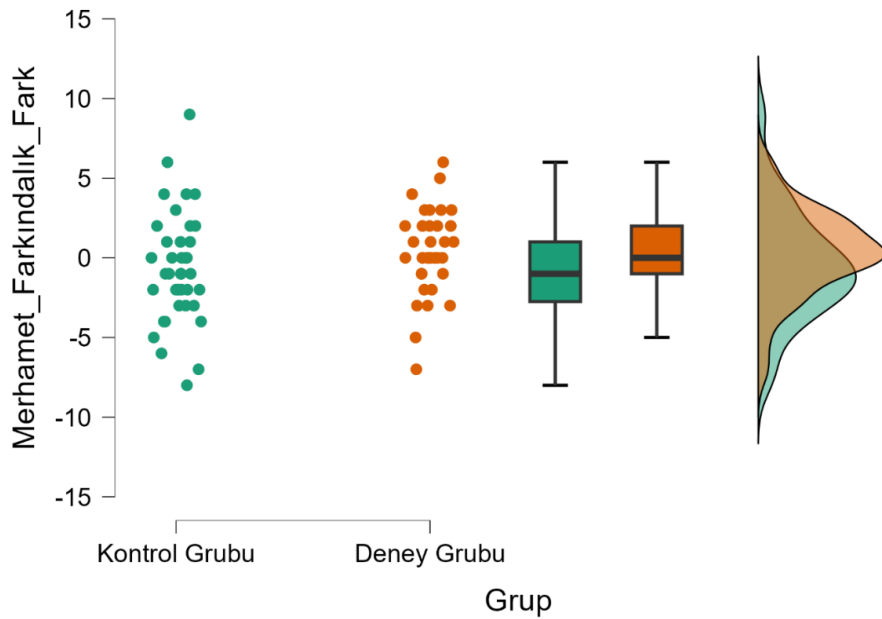
**Şekil 24:** Raincloud Plots- Merhamet Ölçeği Paylaşım Bilinci

Bu grafik Merhamet Ölçeğinin paylaşım bilinci alt boyutundaki değişim farklarını sinema terapi ve kontrol grupları arasında karşılaştırmaktadır. Sinema terapi grubunun paylaşım bilinci düzeyinde kontrol grubuna kıyasla daha fazla artış yaşadığı görülmektedir. İstatistiksel analizler sonucu bu fark anlamlı bulunmasa da müdahale sonrasında katılımcıların yalnız olmadıklarını fark etmeleri ve insanlık deneyiminde ortaklık bilincinin güçlenmesi paylaşım bilinci skorlarındaki artışı açıklayabilir.



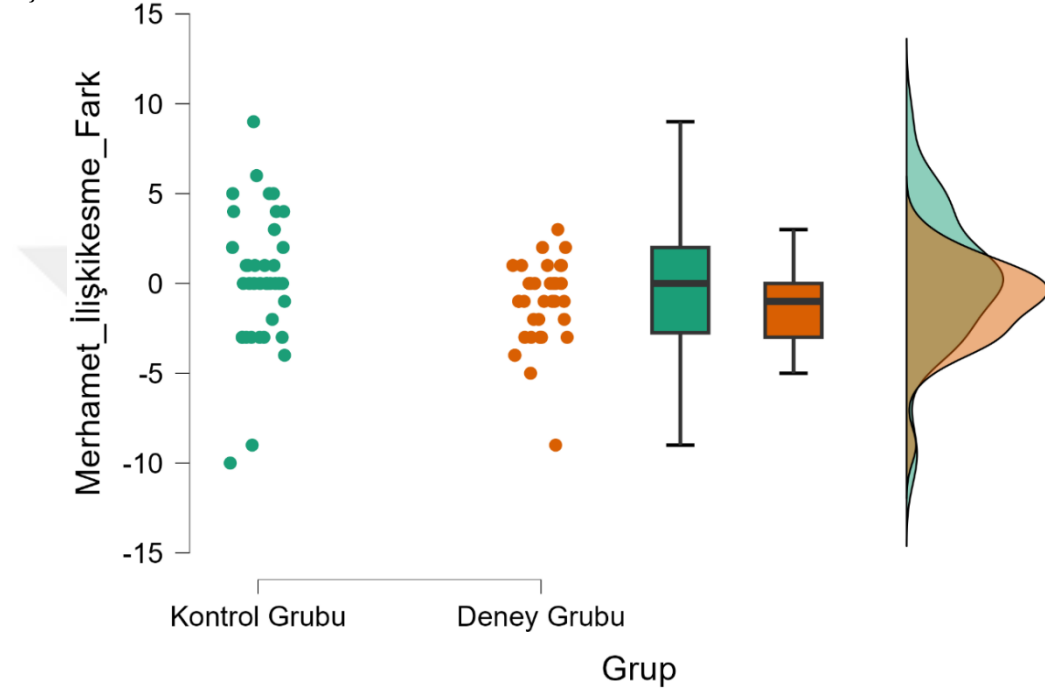
**Şekil 25:** Raincloud Plots- Merhamet Ölçeği Bağlantısızlık

Bu grafik Merhamet Ölçeğinin bağlantısızlık alt boyutundaki değişim farklarını sinema terapi ve kontrol grupları arasında karşılaştırmaktadır. Sinema terapi grubunun paylaşım bilinci düzeyinde kontrol grubuna kıyasla daha fazla artış yaşadığı görülmektedir. İstatistiksel analizler sonucu bu fark anlamlı bulunmasa da müdahale sonrasında katılımcıların yalnız olmadıklarını fark etmeleri ve insanlık deneyiminde ortaklık bilincinin güçlenmesi paylaşım bilinci skorlarındaki artışı açıklayabilir.



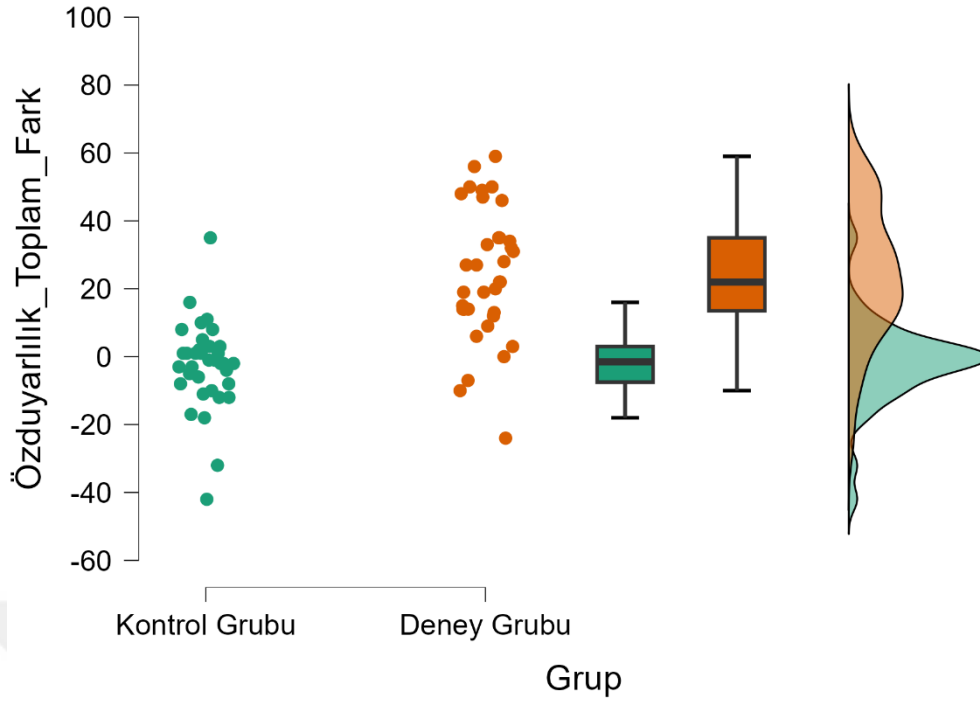
**Şekil 26:** Raincloud Plots- Merhamet Ölçeği Bilinçli Farkındalık

Bu grafik Merhamet Ölçeğinin bilinçli farkındalık alt boyutundaki değişim farklarını sinema terapi ve kontrol grupları arasında karşılaştırmaktadır. Sinema terapi grubunun bilinçli farkındalık düzeyinde kontrol grubuna kıyasla daha fazla artış yaşadığı görülmektedir. İstatistiksel analizler sonucu bu fark anlamlı bulunmasa da müdahale sonrasında katılımcıların mevcut anda olup bitenlere açık ve yargılamadan dikkat gösterebilme yeteneğinin güçlenmesi bilinçli farkındalık skorlarındaki artışı açıklayabilir.



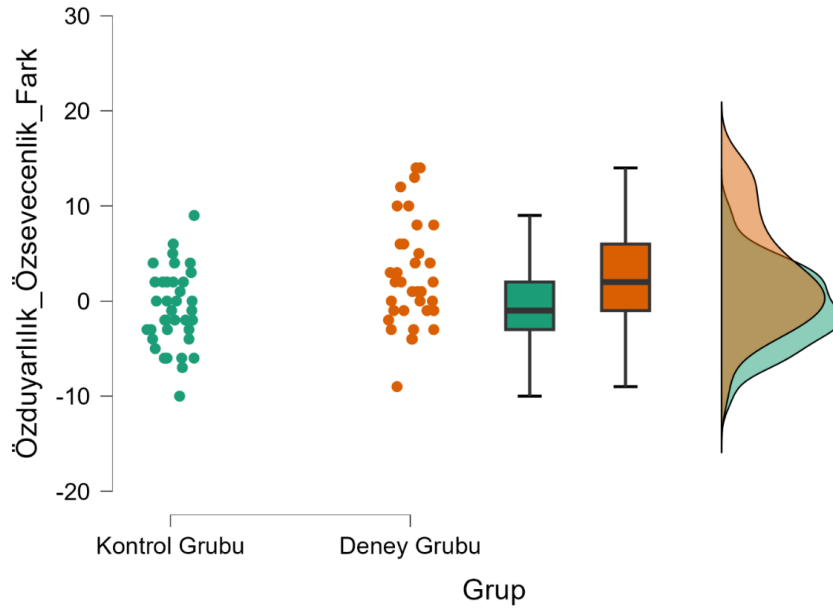
**Şekil 27:** Raincloud Plots- Merhamet Ölçeği İlişki Kesme

Bu grafik Merhamet Ölçeğinin ilişki kesme alt boyutundaki değişim farklarını sinema terapi ve kontrol grupları arasında karşılaştırmaktadır. Sinema terapi grubunun ilişki kesme düzeyinde kontrol grubuna kıyasla daha fazla düşüş yaşadığı görülmektedir. İstatistiksel analizler sonucu bu fark anlamlı bulunmasa da müdahale sonrasında katılımcıların ilişki kesme eğilimlerinde azalma gösterdiği yani başkalarıyla olan ilişkilerinde daha fazla bağlılık ve sürdürülebilirlik geliştirdikleri ilişki kesme skorlarındaki düşüşü açıklayabilir.



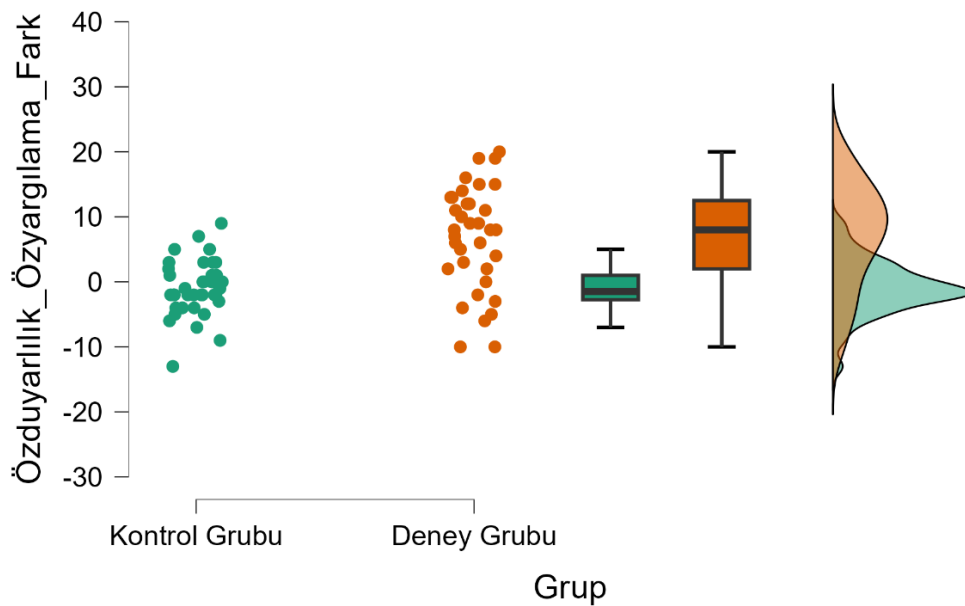
**Şekil 28:** Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Ölçeği Toplam

Bu grafik Öz Duyarlılık Ölçeği toplam puanlarının değişimini (fark skorlarını) sinema terapi ve kontrol grupları açısından karşılaştırmaktadır. Y- eksenini bireylerin öz duyarlılık puanlarında artış ya da azalış olup olmadığını göstermektedir. Yeşil noktalar kontrol grubuna, turuncu noktalar sinema terapi grubuna aittir. Kutu grafikleri her grubun ortalama değişim düzeyini ve dağılımını gösterir. Sinema terapi grubunun ortalama fark puanlarının açıkça daha yüksek olduğu, kontrol grubunun ise sıfıra yakın değerlerde yoğunlaştığı görülmektedir. Yoğunluk eğrileri sinema terapi grubunda öz duyarlılık düzeyinde belirgin artış yaşandığını kontrol grubunda ise çok sınırlı ya da düzensiz bir değişim olduğunu ortaya koymaktadır. İstatistiksel analizler sonucu bu fark anlamlı bulunmasa da genel olarak bakıldığında görsel veriler sinema terapi grubunun merhamet düzeyinde kontrol grubuna kıyasla uygulama sonrası daha yüksek bir artış yaşandığını açık biçimde ortaya koymaktadır. Genel olarak bakıldığında görsel veriler, sinema terapi grubu katılımcılarının öz duyarlılık becerilerinin geliştiği yönünde güçlü bir gösterge sunmakta olup, bu değişim istatistiksel analizle de desteklenmektedir.



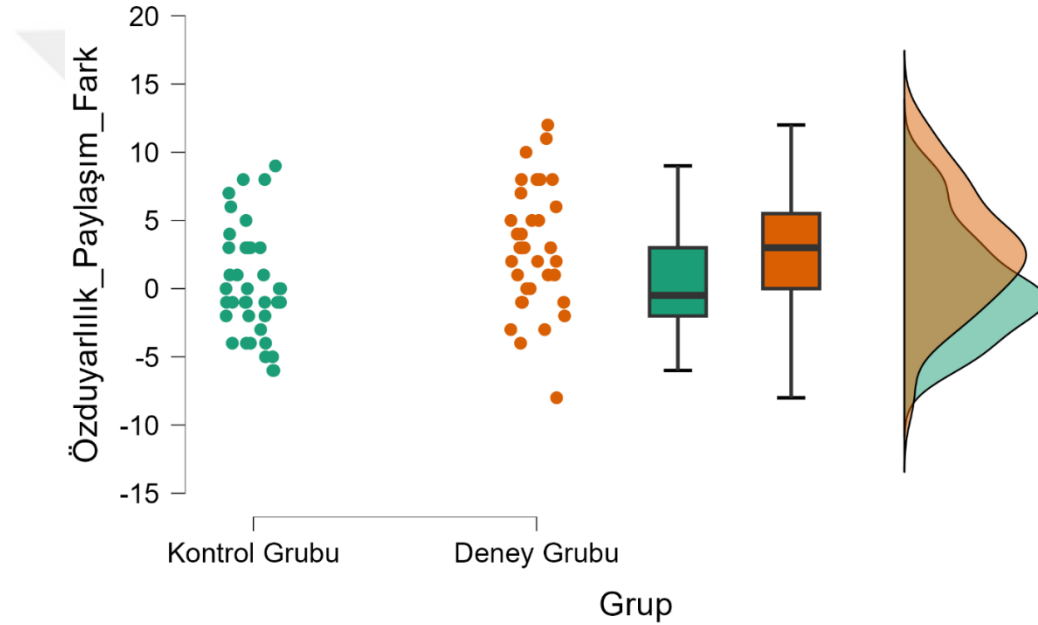
**Şekil 29:** Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Ölçeği Öz Sevecenlik

Bu grafik Öz Duyarlılık Ölçeğinin öz sevecenlik alt boyutundaki değişim farklarını sinema terapi ve kontrol grupları arasında karşılaştırmaktadır. Görsel olarak son test puanlarında ön test puanlarına kıyasla sinema terapi grubunun öz sevecenlik düzeyinde kontrol grubuna kıyasla daha fazla artış yaşadığı görülmektedir. İstatistiksel analizler sonucu da bu fark anlamlı bulunmuştur ve müdahalenin bireylerin kendilerine karşı daha nazik, anlayışlı ve destekleyici bir tutum geliştirmelerine katkı sağladığını göstermektedir.



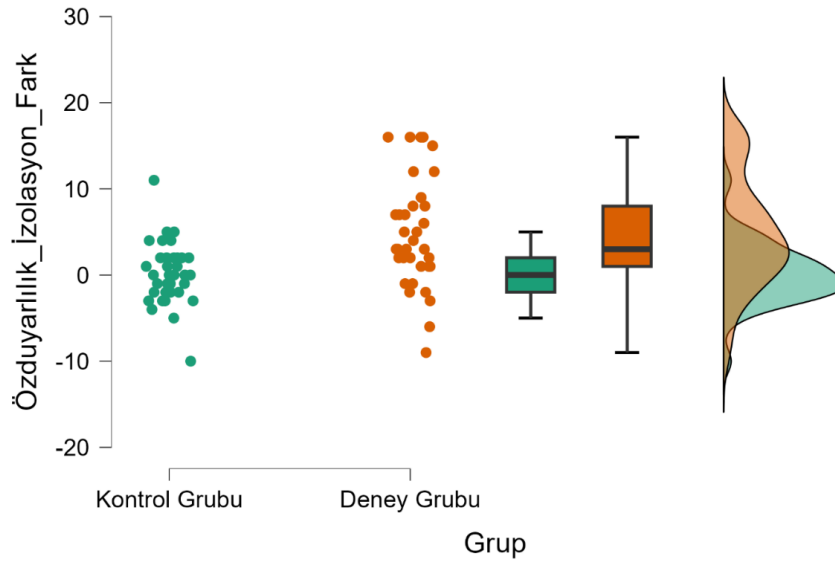
**Şekil 30:** Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Ölçeği Öz Yargılama

Bu grafik Öz Duyarlılık Ölçeğinin öz yargılama alt boyutundaki değişim farklarını sinema terapi ve kontrol grupları arasında karşılaştırmaktadır. Görsel olarak son test puanlarında ön test puanlarına kıyasla sinema terapi grubunun öz yargılama düzeyinde kontrol grubuna kıyasla daha fazla artış yaşadığı görülmektedir. İstatistiksel analizler sonucu da bu fark anlamlı bulunmuştur ve bu durum bireylerin uygulama sürecinde kendileriyle yüzleşmeleri, içgörü kazanmaları ya da öz eleştiriye arttırmalarıyla ilişkili olabilir. Müdahalenin kısa vadede öz şefkati arttırırken bazı bireylerde geçici bir öz yargılamayı da beraberinde getirmiş olabileceği düşünülebilir. Bu bulgu, uygulamanın tüm alt boyutlarda aynı etkiyi göstermediğini ve öz yargılama gibi hassas boyutlarda farklılaşabileceğini göstermektedir.



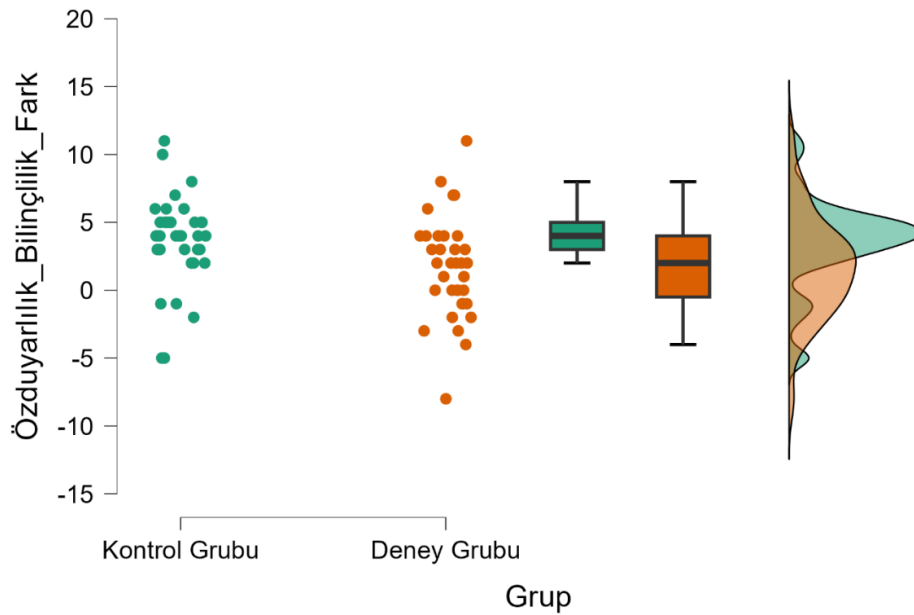
**Şekil 31:** Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Ölçeği Paylaşım Bilinci

Bu grafik Öz Duyarlılık Ölçeğinin paylaşım bilinci alt boyutundaki değişim farklarını sinema terapi ve kontrol grupları arasında karşılaştırmaktadır. Görsel olarak son test puanlarında ön test puanlarına kıyasla sinema terapi grubunun paylaşım bilinci düzeyinde kontrol grubuna kıyasla daha fazla artış yaşadığı görülmektedir. İstatistiksel analizler sonucu da bu fark anlamlı bulunmuştur ve müdahalenin bireyin yalnızlık hissini azaltma ve ortak insanlık deneyimini tanıma gibi hedeflerine ulaştığını düşündürmektedir.



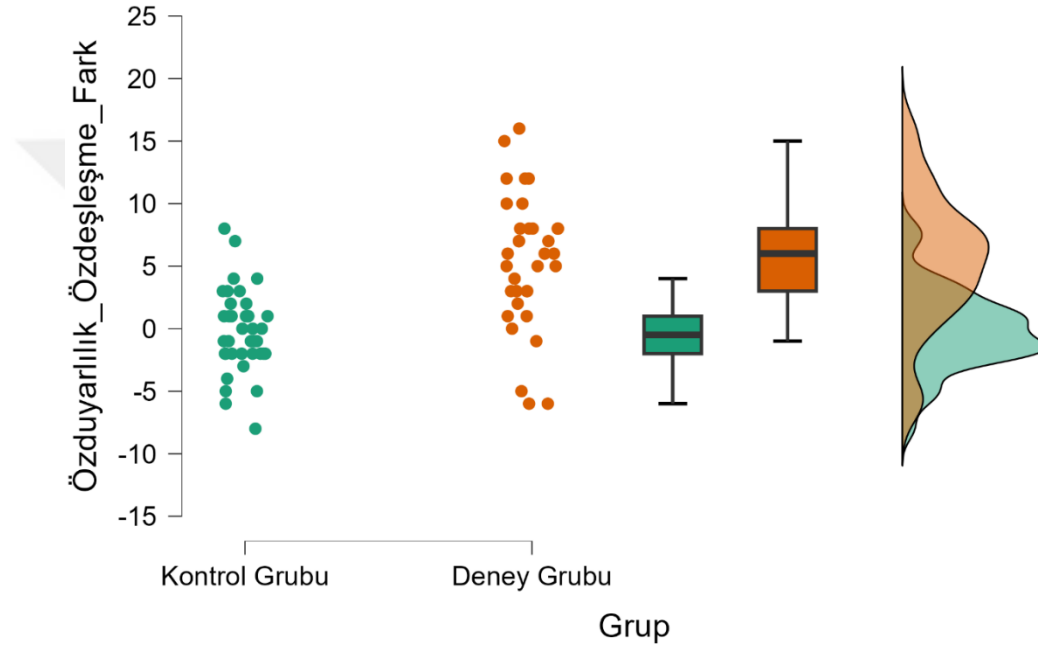
**Şekil 32:** Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Ölçeği İzolasyon

Bu grafik Öz Duyarlılık Ölçeğinin izolasyon alt boyutundaki değişim farklarını sinema terapi ve kontrol grupları arasında karşılaştırmaktadır. Görsel olarak son test puanlarında ön test puanlarına kıyasla sinema terapi grubunun izolasyon düzeyinde kontrol grubuna kıyasla daha fazla artış yaşadığı görülmektedir. İstatistiksel analizler sonucu da bu fark anlamlı bulunmuştur ve bu durum müdahale sırasında bireylerin içsel deneyimlerine yöneldiklerinde yaşadıkları sorunlarla daha yoğun bir şekilde yüzleşmelerinin geçici olarak izolasyon hissini arttırabileceğini düşündürmektedir.



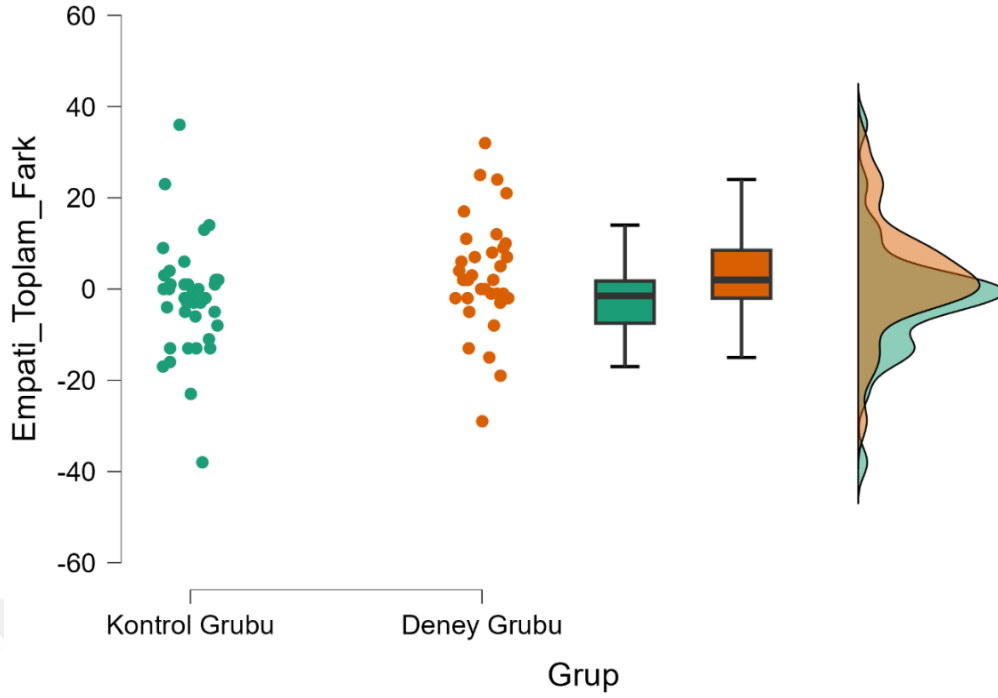
**Şekil 33:** Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Ölçeği Bilinçlilik

Bu grafik Öz Duyarlılık Ölçeğinin bilinçlilik alt boyutundaki değişim farklarını sinema terapi ve kontrol grupları arasında karşılaştırmaktadır. Görsel olarak son test puanlarında ön test puanlarına kıyasla kontrol grubunun bilinçlilik düzeyinde sinema terapi grubuna kıyasla daha fazla artış yaşadığı görülmektedir. İstatistiksel analizler sonucu da bu fark anlamlı bulunmuş olsa da etki büyüklüğünün düşük düzeyde olması pratik etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Bulgular bilinçlilik gelişiminin müdahale süresinden, içerik yoğunluğundan veya bireysel farklılıklardan etkilenebileceği yönündeki varsayımları destekler niteliktedir.



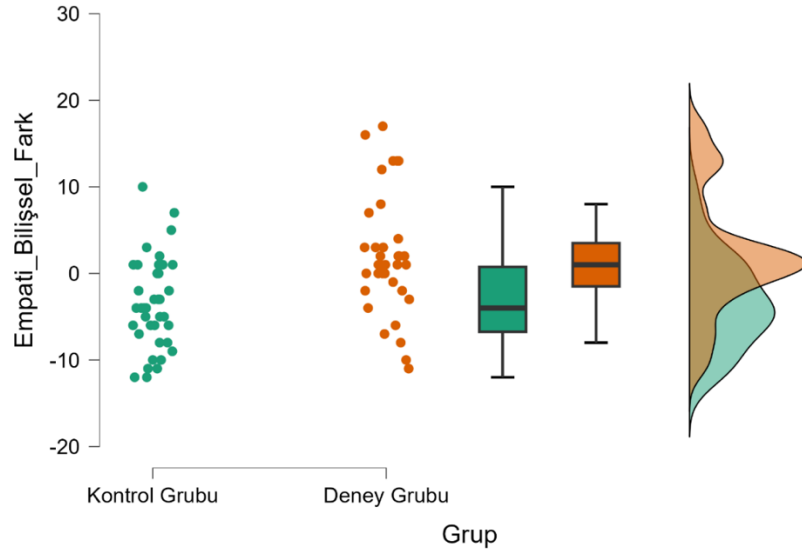
**Şekil 34:** Raincloud Plots- Öz Duyarlılık Ölçeği Aşırı Özdeşleşme

Bu grafik Öz Duyarlılık Ölçeğinin aşırı özdeşleşme alt boyutundaki değişim farklarını sinema terapi ve kontrol grupları arasında karşılaştırmaktadır. Görsel olarak son test puanlarında ön test puanlarına kıyasla sinema terapi grubunun aşırı özdeşleşme düzeyinde kontrol grubuna kıyasla daha fazla artış yaşadığı görülmektedir. İstatistiksel analizler sonucu da bu fark anlamlı bulunmuştur ve bu bulgu müdahalenin aşırı özdeşleşme üzerinde beklenen etkiyi göstermediğini hatta bazı bireylerde bu duygusal birleşme halini arttırmış olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum bireylerin duygularıyla yüzleşmeleriyle geçici bir yoğunlaşma yaşamalarından ya da öz farkındalık artışının henüz düzenleyici bir düzeye ulaşmamasından kaynaklanıyor olabilir.



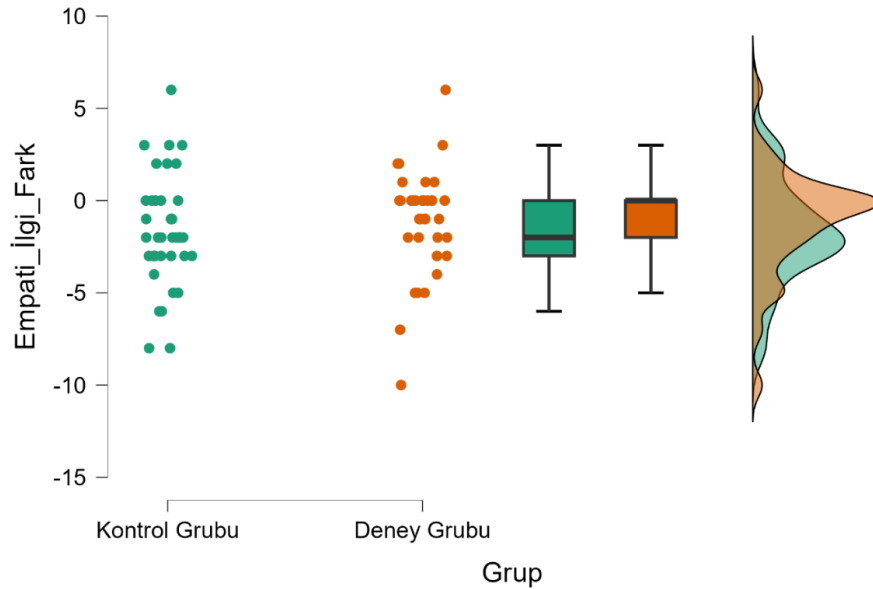
**Şekil 35:** Raincloud Plots- Empati Ölçeği Toplam

Bu grafik Empati Ölçeği toplam puanlarının değişimini (fark skorlarını) sinema terapi ve kontrol grupları açısından karşılaştırmaktadır. Y- eksen bireylerin empati puanlarında artış ya da azalış olup olmadığını göstermektedir. Yeşil noktalar kontrol grubuna, turuncu noktalar sinema terapi grubuna aittir. Kutu grafikleri her grubun ortalama değişim düzeyini ve dağılımını gösterir. Sinema terapi grubunun kutusu daha yukarıda konumlanmıştır; bu da ortalama empati artışının kontrol grubuna kıyasla daha fazla olduğunu göstermektedir. Yoğunluk eğrileri iki grupta fark puanlarının çoğunlukla 0 civarında kümелendiğini göstermektedir. Bazı bireylerde empati puanında dikkat çeken artış ya da azalma gözlemlenmiştir ve uç değerler mevcuttur. İstatistiksel analizler sonucu bu fark anlamlı bulunmasa da genel olarak bakıldığında görsel veriler sinema terapi grubunun empati düzeyinde kontrol grubuna kıyasla uygulama sonrası daha yüksek bir artış yaşandığını açık biçimde ortaya koymaktadır. Bu görsel bulgu, pozitif psikoloji temelli uygulamanın sinema terapi grubunda empati gelişimini desteklediğini göstermektedir.



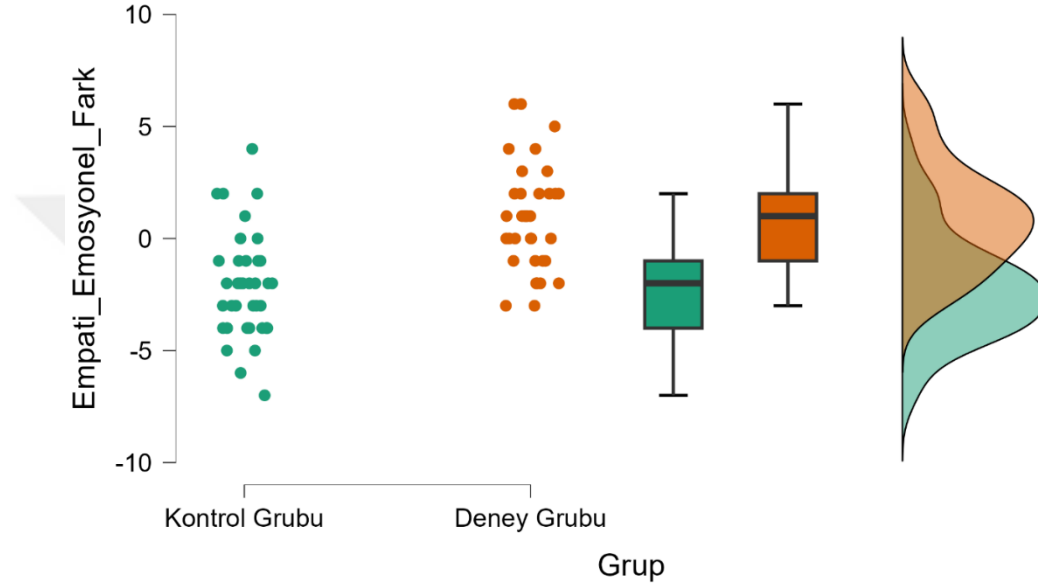
**Şekil 36:** Raincloud Plots- Empati Ölçeği Bilişsel Empati

Bu grafik Empati Ölçeğinin bilişsel empati alt boyutundaki değişim farklarını sinema terapi ve kontrol grupları arasında karşılaştırmaktadır. Görsel olarak son test puanlarında ön test puanlarına kıyasla sinema terapi grubunun bilişsel empati düzeyinde kontrol grubuna kıyasla daha fazla artış yaşadığı görülmektedir. İstatistiksel analizler sonucu da bu fark anlamlı bulunmuştur ve müdahalenin bireylerde farkındalık, perspektif alma ve zihinsel esneklik gibi bilişsel empati unsurlarını etkili biçimde geliştirmiş olduğunu düşündürmektedir.



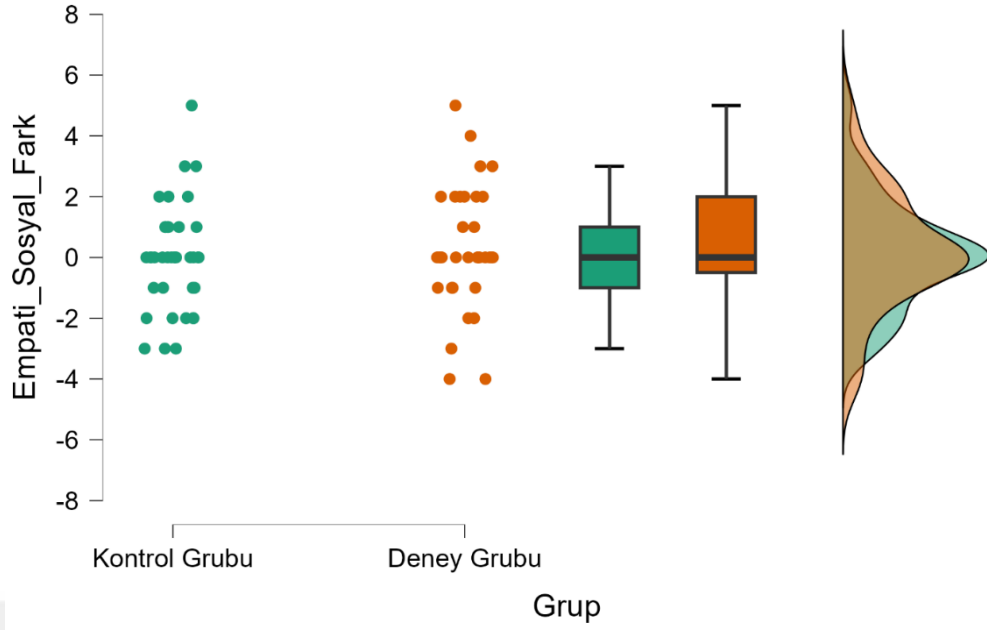
**Şekil 37:** Raincloud Plots- Empati Ölçeği Empatik İlgi Sempati

Bu grafik Empati Ölçeğinin bilişsel empati alt boyutundaki değişim farklarını sinema terapi ve kontrol grupları arasında karşılaştırmaktadır. Görsel olarak son test puanlarında ön test puanlarına kıyasla sinema terapi ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Her iki grupta da bireylerin ön test ve son test puanları arasında sınırlı değişim bulunmakta, dağılımlar büyük ölçüde benzer seyretmektedir. Bu bulgu uygulamanın empatik ilgi ve sempati gibi daha içselleştirilmiş ve duygusal yönelimli empatik tutumları etkileme konusunda yeterince güçlü olmayabileceğini göstermektedir.



**Şekil 38:** Raincloud Plots- Empati Ölçeği Emosyonel Yanıt

Bu grafik Empati Ölçeğinin emosyonel yanıt alt boyutundaki değişim farklarını sinema terapi ve kontrol grupları arasında karşılaştırmaktadır. Görsel olarak son test puanlarında ön test puanlarına kıyasla sinema terapi grubunun emosyonel yanıt düzeyinde kontrol grubuna kıyasla daha fazla artış yaşadığı görülmektedir. İstatistiksel analizler sonucu da bu fark anlamlı bulunmuştur ve müdahalenin özellikle duygusal düzeyde empatiyi geliştirme konusunda etkili olduğu, bireylerin yalnızca başkalarının duygularını anlamakla kalmayıp, aynı zamanda duygusal olarak onlara karşılık vermede daha duyarlı hale geldiklerini göstermektedir.



**Şekil 39:** Raincloud Plots- Empati Ölçeği Sosyal Yeti

Bu grafik Empati Ölçeğinin sosyal yeti alt boyutundaki değişim farklarını sinema terapi ve kontrol grupları arasında karşılaştırmaktadır. Sinema terapi grubunun sosyal yeti düzeyinde kontrol grubuna kıyasla daha fazla artış yaşadığı görülmektedir. İstatistiksel analizler sonucu bu fark anlamlı bulunmasa da sinema terapi grubundaki pozitif farklar uygulamanın sosyal beceriler üzerinde olumlu etkisinin olduğunu göstermektedir. Bu durum uygulama sürecinde bireylerin sosyal çevreyle etkileşim kurmaya, empatik yanıtlar vermeye ve sosyal ipuçlarını fark etmeye yönelik kazanımlar geliştirdiğini düşündürmektedir.

## 5. TARTIŞMA

Pozitif psikoloji uygulamalarının temel amacı bireylerin iyilik halini artırmaya dayalı müdahalelerin tanımlanması, geliştirilmesi ve değerlendirilmesidir (Wood ve Johnson, 2016). Pozitif psikoloji müdahalelerinin alt amaçları arasında değerli hedefler belirlemek, kişinin mümkün olan en iyi benliğini hayal etmek, kendine özgü güçlü yönleri kullanmak, geçmiş veya şimdiki zevklerin tadını çıkarmak, akışı bulmak, olumlu deneyimler için minnettar olmak, iyimserlik geliştirmek, ilişkileri güçlendirmek, nezaket uygulamak, azim geliştirmek, cesur olmak yer almaktadır (Parks ve Layous, 2016; Parks ve Schueller, 2014). Pozitif psikoloji müdahalelerinin geliştirilmesinin gerekçesi kısmen, iyilik hali ve psikopatolojinin orta derecede ilişkili, ancak bağımsız iki yapı olduğu kabulüne dayanmaktadır. Geleneksel psikoterapi, psikopatolojinin semptomlarını azaltmak için tasarlanmıştır. Ancak, tedaviden sonra, birçok danışan semptomsuz olsa da genellikle hayatlarından hala memnun olmadıkları belirtilmiştir. Pozitif psikoloji müdahalelerinin, iyilik halini artırarak bu sorunu ele almaktadır. Pozitif psikoloji müdahaleleri geleneksel klinik psikolojik müdahalelerin yerini almaktan ziyade onları tamamlamaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İşlevleri, psikopatolojik semptomları azaltmaktan ziyade, iyilik halini artırmaktır. İyi hissetmenin semptomların tekrarını azaltabileceği ve uzun ömürlülüğü artırabileceği yönünde kanıtlar bulunmaktadır (Chida ve Steptoe, 2008; Lamers vd., 2012; Wood ve Joseph, 2010).

Suçlular üzerine yapılan önceki çalışmalar genellikle kriminoloji ile ilgili risk faktörlerine odaklanırken, son araştırmalar pozitif psikolojik durumun suç davranışlarını ve düşüncelerini nasıl iyileştirdiği üzerine yürütülmüştür (Woldgabreal vd., 2014). Bu alanda uygulanan pozitif psikoloji müdahalelerinin suç davranışını değiştirdiği varsayılan merhamet üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Araştırmalar merhamet ve şiddet arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Neff ve Vonk, 2009). Merhametin, mahkumlarda öz kontrol, öz saygı ve sosyal bağlılık ile pozitif bir korelasyonu vardır (Morley vd., 2016). Merhamet kurbanlara karşı daha fazla empati ve suçla ilgili düşünce ve duygularda daha az çarpıtma yaparak daha az suç davranışına yol açmaktadır (Lo, 2007). Merhamet ile sosyal bağlılık arasında bir ilişki olduğundan sosyal ilişkiler kurma yeteneğini geliştirerek daha iyi öz kontrole ve suçlu davranışlarda azalmaya yol açabileceği belirtilmiştir (Smångs, 2010). Araştırmalara göre, merhamet bireyin suç davranışına karşı tutumunu etkileyebilmektedir. Ayrıca sosyal işlevsellikte, öz saygıda,

öz kontrolde, duygusal düzenlemede ve saldırganlıkta azalmalarda iyileşme sağlayarak suç davranışlarını etkileyebilir. Deneysel kanıtlar, müdahaleye dayalı merhametin çeşitli suçlu tipleri arasında suç davranışlarında azalmaya yol açabileceğini göstermiştir (Morley, 2018). Bu araştırmalar pozitif psikoloji müdahalelerinin suçlularda merhamet ilişkili mekanizmaları iyileştirmede etkili olduğunu göstermektedir. Bu kapsamda mevcut araştırmada tutukevlerinde ikamet eden mahkumlar da pozitif psikoloji uygulamalarının empati, merhamet ve öz duyarlılık düzeylerine olan etkisini incelenmiştir. Bu araştırmada literatürden farklı olarak pozitif psikoloji uygulaması olarak sinema terapi müdahalesi kullanılmıştır. Bu kapsamda araştırmada sinema terapi ve kontrol grubu olarak iki farklı grup üzerinde çalışma yapılmıştır. Araştırmada sinema terapi grubuna pozitif psikoloji uygulaması olarak seçilmiş filmler gösterilmiştir. Merhamet, öz duyarlılık ve empati düzeyleri ölçekler yardımıyla değerlendirilmiştir. Araştırmanın bu bölümünde elde edilen sonuçlar literatür eşliğinde yorumlanmıştır. Bu bölümde öncelikli olarak merhamet, öz duyarlılık ve empati düzeyleri gruplar arasında yorumlanmıştır. Sonrasında ise pozitif psikoloji uygulaması olan sinema terapinin sonuçlar üzerindeki etkisi tartışılmıştır. En son sırada ise tutukevi şartlarının sonuçları etkilemedeki rolü değerlendirilmiştir.

Araştırmada sinema terapi ve kontrol grubunun yaş ortalamalarının, eğitim durumunun ve suç tipinin farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu durum gruplar arasındaki değerlendirmenin anlamlı ve etkili olduğunu göstermektedir.

Merhamet, son yıllarda Batı psikolojisi araştırmalarında önemli bir ilgi görmüştür (Gilbert, 2014; Khoury, 2019; Neff, 2003; Shonin vd., 2014). Bilimsel ilginin bu son zamanlardaki artışından önce, merhamet kavramı binlerce yıldır çok sayıda felsefi, tefekkürlü ve dini gelenekte ortaya çıkmıştır (Gilbert, 2017; Nussbaum, 1996; Spikins, 2017). Batı psikolojisindeki merhametin birçok kavramsallaştırması, özellikle acıya açık olmak ve onunla bağlantı kurmak gibi kavramlar olmak üzere Budist kökenlere atıfta bulunur (Khoury, 2019; Shonin vd., 2014; Lavelle, 2017; Wang, 2005). Merhamet konusundaki bilimsel ilginin nedenlerinden biri, psikolojik araştırmalarda iyimserlik, yaratıcılık, hedef peşinde koşma, iş tatmini ve esenlik dahil olmak üzere bir dizi olumlu sonuçla ilişkilendirilmiş olmasıdır (Coroiu vd., 2018; Lopez vd., 2018; López – Sanderman-Schroevens, 2018; Shapira, 2010; Yalnell, 2013; Zessin vd., 2015). Merhametin depresyon, stres ve güvensiz bağlanma semptomlarını azalttığı ve dayanıklılığı artırdığı bulunmuştur (Brophy vd., 2020; Körner vd., 2015). Ayrıca, öz ve

başkalarına karşı merhametin merhamet temelli müdahaleler yoluyla geliştirilebileceğine ve psikoterapi ve ruh sağlığı programlarında faydalı bir hedef olabileceğine dair artan kanıtlar bulunmaktadır (Kirby, 2017; Kirby vd., 2017; Montero-Marin vd., 2019). Neff (2016), merhamet unsurlarının duygusal, bilişsel ve dikkatsel bir biçimde acıya yanıt verme konusunda düzenlenebileceğini belirtmiştir. Bunlar kavramsal olarak farklıdır ve bireylerin acıya duygusal olarak yanıt vermelerinin (daha fazla nezaket ve daha az yargı ile), acıyı bilişsel olarak anlamalarının (izole edici olmaktan çok insan deneyiminin bir parçası olarak) ve acıya dikkat etmelerinin (daha dikkatli ve daha az aşırı tanımlanmış bir şekilde) daha merhametli ve daha az merhametli yollarına dokunur. Merhametin altı unsuru ayrılabilir olsa da birbirlerini karşılıklı olarak etkiledikleri ve bir sistem olarak etkileşime girdikleri düşünülmektedir. Bu altı unsurun sistem düzeyindeki dengesi, merhametli bir zihin durumunu temsil eder. Merhametin bir sistem olarak görülmesi, bileşenlerin birlikte değişmesi (Ferrari vd., 2019), birbirlerini karşılıklı olarak oluşturmaları (Dreisoerner vd., 2020) ve bireyler içinde dengeli olmaları gerçeğiyle desteklenmektedir (Phillips, 2019).

Araştırmamızda yapılan değerlendirmede merhamet düzeylerinin ön test sonuçlarının sinema terapi ve kontrol grubu arasında farklılık göstermediği bulunmuştur. Sinema terapi ve kontrol grubu arasında son test düzeyleri ile ilgili yapılan değerlendirmede ise merhamet toplam puan, sevecenlik ve umursamazlık alt boyut düzeylerinin gruplar arasında değişim göstermediği görülmektedir. Son test sonuçlarında paylaşım bilinci, bağlantısızlık, bilinçli farkındalık ve ilişki kesme alt boyutlarında sinema terapi grubunun daha yüksek puan aldığı, fakat bu farklılığın gruplar arasında anlamlılık göstermediği bulunmuştur. Sinema terapi grubunda yapılan değerlendirmede ise genel merhamet puanının son testte anlamlı bir artış gösterdiği gözlemlenmiştir. Sevecenlik, umursamazlık, bilinçli farkındalık ve bağlantısızlık alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir. Paylaşım bilinci alt boyutun düzeylerinde son testte artış görülmüş, fakat bu artış ön test ve son test düzeyleri arasında anlamlı farklılık ortaya koymamıştır. Ancak ilişki kesme alt boyutunda anlamlı bir azalma kaydedilmiştir. Bu durum sinema terapi grubunun ilişki kesme davranışlarında olumlu bir değişim olduğunu göstermektedir. Öz şefkat sadece sabit bir kişilik özelliği değil, öğrenilebilir ve uygulanabilen bir beceridir. Bu hem klinik hem de klinik olmayan popülasyonlardaki bireyler için geçerlidir. Ferrari vd. (2019), merhamet temelli müdahaleleri ile ilgili yapılan (çoğu kısa vadeli) 27 randomize kontrollü denemenin (RCT) bir meta-analiz

çalışmasını yapmışlardır. Araştırma sonucunda merhamet temelli müdahalelerin merhamette artışlar ve psikopatolojide azalmalar oluşturduğunu belirtmişlerdir. Kirby vd. (2017), uzun vadeli müdahalelerin 21 RCT'sinin bir meta-analizini gerçekleştirdiler ve öz merhamet, başkalarına karşı merhamet, farkındalık, yaşam memnuniyeti ve mutlulukta önemli artışlar ve depresyon, anksiyete ve psikolojik sıkıntıda orta ila büyük etki büyüklükleriyle önemli azalmalar olduğunu belirtmişlerdir. Schanche vd. (2011), hem bilişsel terapinin hem de kısa süreli dinamik psikoterapinin kişilik bozukluğu olan bireylerde merhameti artırdığını ve terapinin başından sonuna kadar öz merhametteki artışların, psikiyatrik semptomlarda, kişilerarası problemlerde ve kişilik patolojisinde azalmaları önemli ölçüde öngördüğünü bulmuştur. Araştırmamızda genel olarak, sinema terapi grubunun genel merhamet düzeyinde ve ilişki kesme alt boyutunda anlamlı iyileşmeler görülmüş, diğer alt boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı olmasa da olumlu eğilimler dikkat çekmiştir. Bu bulgular, uygulamanın genel olarak merhamet düzeyini artırmada etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Öz-duyarlılık, bir başkasına gösterilen anlayış, nezaket ve özene kişinin kendisinin de gereksinim duyabileceğini fark edip bu gereksinime yönelik tutum sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003). İnsanın öz-duyarlı olmasının bir başkasına olan duyarlılığına katkı sağladığı bildirilmektedir belirtmektedir (Özdemir, 2020). Germer (2018) de kişinin özduyarlılığının, diğerlerine de duyarlı olmayı sağladığını belirtmiştir. Öz duyarlık bireyin acı verici duygu ve yaşantılarına karşı kendine şefkatle yaklaşması, başarısızlık ve hayal kırıklıklarına karşı anlayışlı olması yani kişinin kendine karşı merhametli bir tutum sergilemesidir (Önel, 2021). Tek başına acı çeken bireye sevgi duymak yeterli değildir, bireyin duyarlı olabilmesi için başkalarını telkin etme motivasyonuna da sahip olması gerekir (Özdemir, 2020). Duyarlık gösteren bireyler, başkalarının acı ve ıstıraplarına karşı ilgili olmak için gereken güdüye de sahip olacaktır (Gilbert, 2009). Öz duyarlık bireyin acı verici duygu ve yaşantılarına karşı şefkatle yaklaşması, başarısızlık ve hayal kırıklıklarına karşı anlayışlı olması yani kişinin kendine karşı merhametli bir tutum sergilemesidir (Tel ve Sarı, 2016). Bu yaklaşım bireylerin başkalarıyla sağlıklı bütünleşme yaşayabilmesinin kendisine karşı duyarlı olmasına yol açacağını savunur. İnsanlar sevdiklerine karşı şefkatli bir tutuma sahipken kendilerine karşı acımasız olabilmektedir (Öveç, 2007). Öz duyarlığı yüksek bireylerin kendilerinde beğenmedikleri yanlarına karşı hoşgörülü oldukları bilinmektedir (Özdemir, 2020). Kendilerini acı verici yaşantılar karşısında yalnız hissetmemekte ve

başarısızlıkların sadece kendilerinde değil herkeste olabileceğinin bilincindedirler (Altıparmak, 2019). Bu bireyler hatasız değil sadece hatalarına karşı gereken anlayışa sahiptirler. Olumsuz yaşantıları tecrübe olarak görmektedirler (Neff ve Germer, 2013). Öz duyarlık bireyin örseleyici yaşantılar karşısında hem kendine hem de başkalarına yardımcı olma isteği yarattığı için aynı zamanda sağlıklı bir baş etme yöntemi olarak da kabul edilmektedir (Işık, 2018). Araştırmamızda da sinema terapi ve kontrol grubu arasında öz duyarlık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Ön test sonuçlarına göre sinema terapi ve kontrol grubu arasında öz duyarlık düzeylerinin farklılık göstermediği görülmektedir. Ön test sonuçlarında öz duyarlılık bilinçlilik alt boyutunda sinema terapi grubunun kontrol grubuna göre anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Sinema terapi grubunun öz duyarlılık ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki anlamlı farklılık bulunmuştur. Son test düzeylerinin ön test düzeylerine göre önemli oranda artış gösterdiği saptanmıştır. Sinema terapi grubunda son test öz duyarlık alt boyutları olan öz sevecenlik, Öz yargılama, Paylaşım bilinci, İzolasyon, Bilinçlilik ve Aşırı özdeşleşme düzeylerinin ön teste göre önemli bir biçimde artış gösterdiği görülmektedir. Sinema terapi ve kontrol grubu son test düzeylerine göre yapılan değerlendirmede Öz duyarlılık toplam puanının sinema terapi grubu anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür. Ayrıca Öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşım bilinci, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarında sinema terapi grubunun kontrol grubuna kıyasla anlamlı derecede yüksek puan aldığı görülmüştür. Bilinçlilik alt boyutunda kontrol grubu lehine anlamlı bir fark görülmektedir. Bu bulgular uygulamanın öz duyarlılığı genel olarak artırmada oldukça etkili olduğunu göstermektedir.

Yaşam boyunca çeşitli sosyal yeterliliklerin gelişimi empatik işleyişe bağlıdır (Allemand vd., 2015). Empati tarihsel olarak çok sayıda şekilde kavramsallaştırılmıştır ve literatürde çok farklı empati tanımı bulunabilir (Cuff vd., 2016). Ancak, genellikle bireylerin başkalarının duygusal durumlarını hem tanımasına (bilişsel) hem de bunlara tepki vermesine (duygusal) olanak tanıyan çok boyutlu bir psikolojik yapı olarak kabul edilir (Cuff vd., 2016). Daha yakın zamanda, bilişsel empati, duygusal bulaşma ve duygusal kopuşu oluşturan gelişmiş psikometrik özelliklere sahip alternatif bir üç boyutlu empati ölçüsü önermiştir (Herrera-López vd., 2017). Empatik tepkideki bireysel farklılıklar hem durum (bağlamsal) hem de özellik (eğilimsel) faktörlerinin bir kombinasyonundan etkilenir (Cuff vd., 2016). Empati, bireylerin davranışsal sonuçlarının empatik yeteneklerinin bir yansıması olarak yorumlandığı varsayımsal senaryolar

kullanılarak sıklıkla ölçülür (Hein vd., 2018). Son yıllarda empatinin suçlulukla ilişkisini aktif olarak çözmeye çalışmaktadır (Posick vd., 2012). Zayıf empati, daha yüksek antisosyal davranış ve genel kural ihlali ile suç davranışıyla bağlantılıdır (Bach vd., 2017; Trivedi-Bateman, 2015, 2019). Ayrıca son araştırmalar, empatiyi teşvik etmede çeşitli olumlu çevresel faktörlerin önemini savunmaktadır (Silke vd., 2018). Bunun kriminolojik politika için önemli çıkarımları vardır ve empati müdahalelerinin hem risk altında hem de suç işleyen popülasyonlarda empatiyi güçlendirme ve antisosyal davranış ve suçluluğu azaltma potansiyelini vurgular (Jolliffe ve Farrington, 2021a; Malti vd., 2016). Mevcut araştırmada da empati düzeyleri sinema terapi ve kontrol grubu arasında değerlendirilmiştir. Ön test sonuçlarında empati ölçeği toplam puanlarının sinema terapi ve kontrol grupları arasında farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Ancak, empati emosyonel yanıt alt boyutunda kontrol grubu, sinema terapi grubuna daha yüksek puan almıştır. Sinema terapi grubunda yapılan değerlendirmede ise empati toplam ve alt boyut düzeylerinde artış saptansa da bu artışın ön test ile son test puanları arasında farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Sinema terapi ve kontrol grubu arasında son test düzeyleri ile ilgili değerlendirmede empati toplam puanında sinema terapi grubunda kontrol grubuna göre yüksek olduğu fakat bu farklılığın anlamlılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Fakat bilişsel empati ve emosyonel yanıt düzeylerinin sinema terapi grubunda kontrol grubuna göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu bulgulara göre uygulamanın empati düzeyi üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Empatiye yönelik müdahalelerin tasarlanması suç türüne, örnek türüne, cinsiyete, empati türüne ve diğer faktörlere göre farklılık gösterdiğinden, empati müdahalelerinden elde edilen sonuçların karışık olduğu ve farklılık gösterdiği belirtilmiştir (Jolliffe ve Farrington, 2021b). Bu kapsamda araştırma sonuçlarımızın anlamsız olmasının farklı bir örneklem sayısı ve yapısı ile çalışmanın sonucunda elde edildiği düşünülmektedir.

Larasati (2020)'ye göre sinema terapisi, danışan üzerinde olumlu bir etki yaratmak için filmleri kullanan bir danışmanlık yöntemi olarak tanımlanmaktadır. Fatchurahman (2017), filmlerin bireylerdeki duygusal engelleri açmak için terapötik bir ortam olarak etkili olduğunu belirtmişlerdir. Sinema terapisini kullanan yöntemlerin yenilenmesi, öz farkındalığı artırma ve günlük yaşamda uygulanabilen sorunları çözme becerisi geliştirme konusunda bir gücü gerçekleştirebilmektedir. Suwanto ve Nisa (2017) göre sinema terapisi tekniklerinin bir uygulama biçimi bulunmaktadır. Bunlar, izlerken

rahat bir durumda kalmak, vücut pozisyonuna dikkat etmek ve gerginliği azaltmak için nefes almayı düzenlemek gibi ayrıntıları içermektedir. Film seçimi, bireysel durumlara, sorunlara veya ihtiyaçlara göre uyarlanmalıdır. Amaçlar, danışanlara filme yönelik tepkileri tartışmaya davet eden ödevler şeklinde olabilir, bireyler tepkilerini daha sonra birlikte tartışmak üzere yazılı notlar şeklinde ifade edebilmelidir şeklinde belirtilmiştir. Mevcut literatür, bir filmin izlenmesinin izleyici üzerinde önemli bir etki yaratma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Filmler, danışanlar ve terapistler arasında ortak bir dil veya hikâye sağlar. Filmler ayrıca danışanlara sorunları dışsallaştırmanın bir yolunu sunabilir. Film deneyimleri normalleştirebilir ve danışanların mücadele eden tek kişinin kendileri olmadığını hissetmelerine yardımcı olabilmektedir (Eppler ve Hutchings, 2020). Baron ve Byrne (2005), kişinin gerçek hayattaki kurbana karşı olduğu gibi kurgusal karaktere de empati duyacağını ileri sürmektedir. Kurgusal karakter, bir filmdeki karakterin rolü olabilir. Filmler empatiyi geliştirmek olumlu bir etkiye sahip olabilir. Robiah (2012) sinema terapisinin, bir kişinin empatisini geliştirmek için kullanılabileceğini belirtmiştir. Sinema terapi karakter gelişimi ve duygusal katılım gibi unsurları entegre ederek, terapötik bağlamlarda duygusal işlemeyi, içgörüyü ve iyileşmeyi kolaylaştırmaktadır (Pannu ve Goyal, 2024).

Tutukevlerinde bireylerin iyi hallerini artırmaya yönelik literatürde farklı pozitif psikoloji uygulamalarının da yapıldığı görülmektedir. Cezaevi ortamlarında farkındalık temelli programlarının çeşitli psikolojik ve davranışsal sorunları olan mahkumlarda (örneğin sağlık başa çıkma mekanizması, düşmanlıkta, öz saygıda ve ruh hali bozukluklarında iyileşme) potansiyel etkinliğini desteklemiştir (Malouf vd., 2017; Bouw vd., 2019). Farkındalık uygulamalarının cezaevi ortamlarında olumlu sonuçlar gösterdiği (Malouf vd., 2017; Shonin vd., 2013) ve merhameti teşvik etmek (Joss vd., 2020) ve tekrar suç işleme oranlarını azaltmak (Andrews ve Bonta, 2010) için etkili bir yöntem olduğu görülmüştür. Birkaç çalışma, empati ve farkındalık gibi merhamet ile yakından ilişkili kavramların suç davranışları üzerindeki etkisini incelemiştir (Morley, 2018; Morley ve ark., 2016). Merhamet terapisinin empati, farkındalık, duyguların kabulü veya merhamet müdahalelerde kullanılan diğer kavramlara benzediği belirtilmiştir. Bu bağlamda, kanıtlar empatinin sınırlı bir odağa sahip olduğunu ve önyargıyla ilişkili olabileceğini (Bloom, 2017) ve şiddet ve saldırganlıkla sonuçlanabileceğini (Buffone ve Poulin, 2014) göstermektedir. Ancak empati, benlik ve başkaları için merhametli bir çerçeveye yerleştirildiğinde daha iyi sonuçlar ortaya koymaktadır (Bloom, 2017).

Rezapour-Mirsaleh vd. (2021)'in araştırmasında erkek mahkumlarda merhamet temelli müdahalenin suç düşüncesini azalttığı ve bu durumun mahkumlarda müdahale sonucunda empati, duyarlılık ve iyilik halinin artmasına bağlı olarak geliştiği belirtilmiştir.

Bu kapsamda araştırmamızda sinema terapi uygulanmasının sinema terapi grubunun öz duyarlılık düzeyinde ve alt boyutlarının tamamında istatistiksel olarak anlamlı artışlar ortaya koyduğu grlmştır. Bu bulgular, uygulamanın öz duyarlılık geliştirme üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle z yargılama ve aşırı özdeşleşme boyutlarındaki büyük etkiler, bireylerin olumsuz düşüncelerle başa çıkma becerilerini artırmada uygulamanın etkili olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca sinema terapi uygulamasının sinema terapi grubunda empati toplam puanında ve bazı alt boyutlarda anlamlı değişimler ortaya koyduğu görülmektedir. Ancak emosyonel yanıt boyutundaki anlamlı artış, bireylerin duygusal tepkilerini geliştirdiğini göstermektedir. Buna karşılık, empatik ilgi/sempati boyutundaki azalma dikkat çekicidir. Ayrıca merhamet ölçeğinde gruplar arasındaki farklar anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Bu durumun Sinema terapisinin duygusal tepkiyi artırmada etkili olduğu ama davranış değişikliğini tetiklemede yetersiz kalabileceği sonucu ile uyumlu olabilir.

Suwanto ve Nisa (2017)'nın belirttiği üzere sinema terapisinin uygulanması için rahat bir durumda kalmak, vücut pozisyonuna dikkat etmek ve gerginliği azaltmak gibi belirli şartların sağlanması gerekmektedir. Ayrıca terapisinin uygulandığı danışanın film sonrasında aldığı notları ve çıkarımları terapist ile paylaşma imkanının da olması gerekmektedir. Mevcut araştırma uygulamasının tutukevi şartlarında uygulanmış olmasının da araştırma sonuçlarını etkilediği düşünülmektedir.

Oatley (2011)' e göre filmlerdeki karakterleri gözlemlemek izleyicinin günlük problemlerini bir kenara bırakmasını ve film kahramanlarının düşüncelerini, hislerini ve davranışlarını duygusal olarak özümsemesini, dolayısıyla karakterin yalnızca başarılarını ve yenilgilerini değil, ayrıca bu durumlarla bağlantılı duyguları da deneyimlemesini sağlamalıdır. Araştırmanın tutukevinde uygulanmış olması tutukevinin katılımcıların kendi alanlarını oluşturma imkanının sınırlı olmasından dolayı film karakterlerinin düşüncelerini, hislerini ve davranışlarını duygusal olarak özümleme imknı sağlayamamıştır. Bu durumun araştırma sonuçlarının üzerinde negatif bir etki oluşturduğu ve sinema terapisinin amacının tam olarak gerçekleştirilemediğini ortaya koymaktadır.



## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Sinema, psikolojiden karakterlerini ve öğelerini yapılandırırken, psikoloji de kendini ifadede somutlaştırma ihtiyacı hissettiğinde sinema alanındaki görsellerden destek almıştır. Sinema, psikolojinin unsurlarını ele alırken bazen gerçeğe yakın bazen de bu unsurları olduğundan farklı ve abartılı işlediği olmuştur. Bireylerin iç dünyalarını bireylerarası ilişkiler noktasında işlemeyi başaran sinemalar, bu yönleriyle insanları anlama ve birtakım davranışlarına anlam vermede danışmanlara, danışanlarıyla çalışabilmeleri için terapötik bir unsur ortaya koymaktadır. Film izlemek, bireye farklı tutumlar ve davranışlar arasında seçim yapma fırsatı veren güçlü bir gözlemsel öğrenme aracı sağlar. Filmin hikayesi, bireyin hayatını tam olarak temsil etmeyebilir, ancak önemli bir yönü olan bir metafor görevi görebilir. Bu önemli metafor, kişiliğin çeşitli yönlerine yol açan ve daha açık bir tartışmaya olanak tanıyan doğrudan bir iletişim hali oluşturabilmektedir. Bu durum sinema terapide seçilen filmlerin bireylerde özellikle ortaya çıkarılmak istenen duygu ve davranışa yönelik olması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Bu araştırmada seçilen filmlerin nezaket, cömertlik, vericilik, ilgi, duyarlılık, özgecil sevgi, kibarlık, alçakgönüllülük, şükran gibi iyi karakter özelliklerini vurgulayacak niteliktedir. Bu durum terapi için seçilen filmlerin özellikle bireylerin merhamet, öz duyarlılık ve empati yönlerini geliştirecek nitelikte olduğunu göstermektedir.

Araştırmada değerlendirilen ölçeklere ilişkin sonuçlar aşağıda sırayla verilmiştir.

### *Merhamet ölçeğine ilişkin sonuçlar*

Ön test bulgularında sinema terapi ve kontrol grubu arasında merhamet ölçeği toplam puanları ve alt boyut puanları farklılık göstermemiştir. Sinema terapi ve kontrol grubunda merhamet ölçeğine göre katılımcıların merhamet düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir.

Sinema terapi grubunda sinema terapi müdahalesi sonrasında genel merhamet düzeyinde olumlu bir değişim görülmektedir. Merhamet ölçeği alt boyutlarında olumlu artışlar bulunmuş, fakat bu artışlar anlamlılık vermemiştir. Sadece ilişik kesme alt boyutunda anlamlı azalmalar görülmüştür.

Son test bulgularında ise sinema terapi ve kontrol grubu arasında merhamet ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının sinema terapi grubunda daha çok arttığı, fakat anlamlılık oluşturmadığı saptanmıştır.

#### *Öz duyarlılık ölçeğine ilişkin sonuçlar*

Ön test bulgularında sinema terapi ve kontrol grubu arasında öz duyarlılık ölçeği toplam puanları ve alt boyut puanları farklılık göstermemiştir. Bilinçlilik alt boyutunda ise sinema terapi grubunun kontrol grubuna göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Ayrıca her iki grupta da öz duyarlılık düzeylerinin orta seviyede olduğu saptanmıştır.

Sinema terapi grubunda öz duyarlılık toplam ve alt boyut puanlarının uygulama sonrasında anlamlı artışlar gösterdiği belirtilmiştir. Bu sonuçlar uygulamanın öz duyarlılığı genel olarak artırmada oldukça etkili olduğunu göstermektedir.

Son test değerlendirmesinde öz duyarlılık toplam, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşım bilinci, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarında sinema terapi grubu kontrol grubundan daha yüksek düzeyde puanlar almıştır.

#### *Empati ölçeğine ilişkin sonuçlar*

Ön test bulgularında sinema terapi ve kontrol grubu arasında empati ölçeği toplam puanları farklılık göstermemiştir. Emosyonel yanıt alt boyutunda ise sinema terapi grubunun kontrol grubuna göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Ayrıca her iki grupta da empati düzeylerinin orta seviyenin altında olduğu saptanmıştır.

Sinema terapi grubunda sinema terapi uygulamasının empati düzeylerini etkilemediği görülmüştür. Empatik ilgi/sempati boyutunda azalma ve emosyonel yanıt boyutunda ise artış gözlemlenmiştir.

Son test değerlendirmesinde empati düzeylerinin gruplar arasında farklılık göstermediği saptanmıştır. Bilişsel empati ve emosyonel yanıt düzeyleri ise sinema terapi grubunda daha yüksek düzeyde saptanmış olup, kontrol grubuna göre anlamlılık göstermektedir.

Genel olarak sinema terapi grubunun öz duyarlılık ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarında, özellikle öz yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyon boyutlarında kontrol grubuna kıyasla anlamlı iyileşmeler gözlenmiştir. Empati ölçeği alt boyutlarından bilişsel empati ve emosyonel yanıt boyutlarında da sinema terapi grubunun lehine anlamlı farklar tespit edilmiştir. Buna karşılık, merhamet ölçeğinde ve empati toplam puanında gruplar

arasındaki farklar anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Bu bulgular, uygulamanın öz duyarlılık geliştirme üzerindeki güçlü etkisini ve empati üzerindeki kısmi etkisini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın tutukevi standartların gerçekleştirilmiş olması bulguların genel literatürde kullanımını kısıtlamaktadır. Fakat özellikler tutukevlerinde düzenlenecek pozitif psikoloji müdahale programlarının tasarlanmasında önemli bir kaynak oluşturmaktadır. Tutukevi katılımcılarının özellikle şiddet ve mala karşı uygulanan suçları kapsamalarının merhamet, öz duyarlık ve empati ile ilgili uygulanacak müdahale programları için önemli bir değerlendirme kriteri ortaya koymaktadır.

Sinema terapinin daha etkin sonuçlar verebilmesi için danışanın filmi izledikten sonra karakterlerle ilgili analiz yapabilmesi ve aldığı duyguları değerlendirebilmesi gerekmektedir. Bunun için uygun bir yaşama alanına ihtiyaç duymaktadır. Tutukevinde bireylerin kalabalık bir biçimde aynı alanı paylaşması, farklı karakter yapısındaki bireylerin bir arada bulunması ve ortamın bireylerin ruh halini dengeleyemeyecek nitelikte olması, katılımcıların terapi sonrasında kazandığı duyguları değerlendirebilme imkânını kısıtlamaktadır. Bu durum araştırmada sinema terapinin merhamet, öz duyarlık ve empati düzeylerindeki artışların yeterince anlamlı olmaması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Sinema terapinin özellikle merhamet, öz duyarlık ve empati üzerindeki etkisinin tutukevlerinde değerlendirilmesinde farklı suç kaydı olan bireylerde uygulanmasının daha genellenebilir sonuçlar vereceği düşünülmektedir. Ayrıca sinema terapiye ek diğer pozitif psikoloji müdahalelerinin uygulanmasının da araştırma sonuçlarına pozitif bir etki yaratacağı düşünülmektedir.

## 7. KAYNAKLAR

- Adler, N. E., Boyce, T., Chesney, M. A., Cohen, S., Folkman, S., Kahn, R. L. ve Syme, S. L. (1994). Socioeconomic status and health: The challenge of the gradient. *American Psychologist*, 49(1), 15–24.
- Akar, A. (2014). *PDR ve psikoloji programı öğrencilerinin empatik eğilimleri ve narsistik kişilik özelliklerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Toros Üniversitesi.
- Akdeniz, S. (2014). *Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekanın incelenmesi* (Doktora Tezi).
- Akdeniz, S., ve Deniz, M. E. (2016). Merhamet Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 50-61
- Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Aktaş, E. (2024). *Romantik ilişkilerde öz-duyarlılık korkusu ve ilişkisel iyilik hali: öz-duyarlılık ve temel psikolojik ihtiyaç doyumunun aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi] İzmir Bakırçay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Aldemir, A. (2022). *Merhamet ile mutluluk arasındaki ilişkide katkının aracı rolü ve yetişkin bireylerin görüşleri: Karma model* [Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].
- Alexander, M. (1995). Cinemeducation: An innovative approach to teaching multicultural diversity in medicine. *Annals of Behavioral Sciences and Medical Education*, 2(1), 23-28.
- Alexander, M., ve Waxman, D. (2000). Cinemeducation: Teaching family systems through the movies. *Families, Systems, & Health*, 18(4), 455–466. <https://doi.org/10.1037/h0091869>
- Alexander, M., Hall, M., ve Pettice, Y. (1994). Cinemeducation: An innovative approach to teaching psychosocial medical care. *Family Medicine*, 26, 430-433.

- Algoe, S. B., ve Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: The ‘other-praising’ emotions of elevation, gratitude, and admiration. *Journal of Positive Psychology*, 4, 105-127. doi: 10.1080/17439760802650519
- Allemand, M., Steiger, A. E., & Fend, H. A. (2015). Empathy development in adolescence predicts social competencies in adulthood. *Journal of Personality*, 83(2), 229–241. <https://doi.org/10.1111/jopy.12098>
- Allen, M., Poggiali, D., Whitaker, K., Marshall, T. R., van Langen, J., & Kievit, R. A. (2021). Raincloud plots: a multi-platform tool for robust data visualization. *Wellcome open research*, 4, 63. 10.12688/wellcomeopenres.15191.2
- Altıparmak, D. (2019). *Öğretmenlerin yaşam amacı ve anlamı düzeyleri ve iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-duyarlık değişkeninin aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi] İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Andrews, D. A., ve Bonta, J. (2010). Rehabilitating criminal justice policy and practice. *Psychology, Public Policy, and Law*, 16(1), 39–55. <https://doi.org/10.1037/a0018362>
- Amil, B., Balcıoğlu, Y. H., ve Öncü, F. (2021). Cezaevi Popülasyonunda Dünya Örnekleriyle Ruh Sağlığı Uygulamaları ve Yol Haritası. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 1(1), 46-76.
- Allison, S. T., ve Goethals, G. R. (2011). *Heroes: What they do and why we need them*. New York, NY: Oxford University Press.
- American Film Institute. (2003). AFI’s 100 years ... 100 heroes and villains. <http://www.afi.com/tvevents/100years/handv.aspx>.
- Arslantaş, H. (2016). *Okul öncesi öğretmenlerinin empatik eğilim düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi] Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Atlı, F. (2019). *Öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Sabahattin Zaim Üniversitesi.

- Avşaroğlu, Z. (2017). *Bir dönem boyunca verilen pozitif psikoloji dersinin öğrencilerin mental iyi oluş ve kişisel iyi oluşlarına olan etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi] Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Ay, V. (2013). Nietzsche’de ‘merhamet’ kavramının yeniden değerlendirilmesi. *Beytülhikme An International Journal of Philosophy*, 3(1), 199-215.
- Aydın, M., ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Bach, R. A., Defever, A. M., Chopik, W. J., ve Konrath, S. H. (2017). Geographic variation in empathy: A state-level analysis. *Journal of Research in Personality*, 68, 124–130. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.12.007>
- Bağcıvan, E. (2019). *Çocuk Hemşirelerinde Merhamet Yorgunluğunun Mesleki Yaşam Kalitesi ile İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi] Atatürk Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı.
- Bahar, H. İ. (2005). *Hapishaneler, sorunlar ve çözüm arayışları*. E. G. Naskali & H. O. Altun (Ed.), *Hapishane Kitabı* içinde (s. 123-145). İstanbul: Kitabevi Yayınları.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New York, NY: General Learning Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.
- Bandura, A. (2008). *An agentic perspective on positive psychology*. S. J. Lopez (Ed.), *Positive Psychology: Cilt. 1. Exploring the best in people* (s. 167-196). Westport, CT: Praeger.
- Bandura, A., Ross, D., ve Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63, 575-582.
- Bardak, C. (1996). *Cezaların infazı ve infaz müesseseleri*. Yetkin Yayınları.
- Baron R. A., Byrne D. (2005). "Psikologi sosial," Jakarta: Erlangga.
- Baron-Cohen, S., ve Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(2), 163-175.

- Beck, J. (2018). *Bilişsel davranışçı terapiye giriş*. (çev. Muzaffer ŞAHİN). Ankara: Nobel yayınları.
- Berg-Cross, L., Jennings, P., ve Baruch, R. (1990). Cinematherapy: Theory and application. *Psychotherapy in Private Practice*, 8, 135-156.
- Bertling, J. G. (2015). The art of empathy: A mixed methods case study of a critical place-based art education program. *International Journal of Education & the Arts*, 16(13). <http://www.ijea.org/v16n13/>.
- Bırni, G., & Eryılmaz, A. (2024). Conceptual and theoretical review of self-worth. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(2), 327-346. <https://doi.org/10.18863/pgy.1336880>
- Bierman, J. S., Krieger, A. R., ve Leifer, M. (2003). Group cinematherapy as a treatment modality for adolescent girls. *Residential Treatment for Children & Youth*, 21(1), 1-15. [https://doi.org/10.1300/J007v21n01\\_01](https://doi.org/10.1300/J007v21n01_01)
- Bloom, P. (2017). Empathy and its discontents. *Trends in Cognitive Sciences*, 21(1), 24–31.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bora, E., Baysan-Arabacı, L. (2009). Empati ölçeği Türkçe formunun üniversite öğrencilerinde psikometrik özellikleri. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni (Bulletin of Clinical Psychopharmacology)*, 19 (1): 39-47. [www.psikofarmakoloji.org](http://www.psikofarmakoloji.org)
- Bouw, N., Huijbregts, S. C. J., Scholte, E., ve Swaab, H. (2019). Mindfulness-based stress reduction in prison: Experiences of inmates, instructors, and prison staff. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 63(15–16), 2550–2571. <https://doi.org/10.1177/0306624X19856232>
- Boyacı, M. ve İlhan, T. (2016). Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının film analizi yöntemiyle incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 734-746
- Breines, J. G. ve Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9). <https://doi.org/10.1177/01461672124455>

- Brophy, K., Brähler, E., Hinz, A., Schmidt, S., Körner, A. (2020). The Role of Self-Compassion in the Relationship Between Attachment, Depression, and Quality of Life. *Journal of Affective Disorders*. 260: 45–52. doi: 10.1016/j.jad.2019.08.066
- Brownell, CA. (2013). Early Development of Prosocial Behavior: Current Perspectives. *Infancy*, 18(1):1-9
- Buffone, A. E. K., ve Poulin, M. J. (2014). Empathy, target distress, and neurohormone genes interact to predict aggression for others—even without provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(11), 1406–1422. <https://doi.org/10.1177/0146167214549320>
- Canbulat, T., Küçükkaragöz, H., Erdoğan, F. ve Yeşiloğlu, A. (2015). Sınıf öğretmeni adaylarında empatik eğilim düzeyi ve geleceğe dönük beklenti. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 651-665.
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4(5), 151-156. <https://www.jstor.org/stable/20182356>
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165-181.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., ve Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- Chang J., Fresco J. ve Green B. (2014). The development and validation of the compassion of others' lives scale. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(5), 33-42. DOI: 10.1177/1073191119874108
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., ve Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research*, 77(1), 61-78. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5553-0>
- Chida, Y., ve Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70 (7), 741–756. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31818105ba>

- Cho, H., Noh, S., Park, S., Ryu, S., Misan, V. ve Lee, J. S. (2018). The development and validation of the lovingkindness-compassion scale. *Personality and Individual Differences*, 124, 141-144. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.019>
- Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B., ve Jarden, M. (2019). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *Journal of Positive Psychology*, 14(3), 292-302. doi: 10.1080/17439760.2017.1414296
- Coffey, A., Saab, M. M., Landers, M., Cornally, N., Hegarty, J., Drennan, J., Lunn, C. ve Savage, E. (2019). The impact of compassionate care education on nurses: a mixed-method systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 0, 1–12. <https://doi.org/10.1111/jan.14088>
- Cooper, R. ve Frearson, J. (2017). Adapting compassion focused therapy for an adult with a learning disability – a case study. *Br J Learn Disabil*, 45, 142-150.
- Coroiu, A., Kwakkenbos, L., Moran, C., Thombs, B., Albani, C., Bourkas, S. (2018). Structural validation of the Self-Compassion Scale with a German general population sample. *PLoS One; San Francisco*. 13: e0190771. doi: 10.1371/journal.pone.0190771
- Coşkun, H., Kavaklı, O., Babayigit, M. ve Chang, J. (2017). The psychometric evaluation of the Turkish version of the compassion of others' lives scale (The COOL). *International Journal of Caring Sciences*, 10(2), 637-646.
- Crighton, D. A., & Towl, G. J. (2008). *Psychology in prisons* (2nd ed.). Blackwell Publishing; British Psychological Society.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Cuff, B. M. P., Brown, S. J., Taylor, L., ve Howat, D. J. (2016). Empathy: A review of the concept. *Emotion Review*, 8(2), 144–153. <https://doi.org/10.1177/1754073914558466>
- Curtis, K., Horton, K. ve Smith, P. (2012). Student nurse socialisation in compassionate practice: a grounded theory study. *Nurse Education Today*, 32, 790-795.
- Çakır, E. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin empatik eğilim düzeyleri ile çatışma çözme davranışları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Okan Üniversitesi.

- Çankaya, G. ve H. Ergin (2015). *Çocukların Oynadıkları Oyunlara Göre Empati ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Sözel Bildiri, Hacettepe Üniversitesi Kültür Merkezi, Sözel Bildiriler XI, Ankara, 283-297.
- Çaynak, S., Kutlu, Y. (2016). Bir grup tutuklu ve hükümlünün ruhsal belirtileri, intihar olasılığı ve başa çıkma yolları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(2):93-98. doi: 10.5455/apd.198596.
- Çiçek H. (2022). Bağımlılığa Karşı Felsefe. Psikolojik Danışmada Güncel Konular (s. 19). Ankara: Palme yayınları
- Çingöl, N., Çelebi, E., Zengin, S., ve Karakaş, M. (2018). Bir Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Merhamet Düzeylerinin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri* 21, 61-67
- Dağıstan Yalçinkaya, G., ve Çalışkan, N. (2018). Psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencilerinin empati kurma düzeylerinin belirlenmesi [Özet]. III. INES Uluslararası Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresinde sunulan bildiri.
- Danacı, G. (2016). *Nussbaum'un merhamet anlayışı ve eleştirisi* [Yüksek Lisans Tezi] İzmir Katip Çelebi Üniversitesi.
- Davis, M. (1996). *Empathy: A social psychological approach*. Boulder, Co. Westview Press.
- Davison, G. C., ve Neale, J. M. (2004). *Anormal Psikolojisi* (İhsan Dağ, Çev.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Deane-Drummond, C. (2017). Empathy and the evolution of compassion: from deep history to infused virtue. *Zygon*, 52(1), 258-279.
- Decety, J., ve Cowell, JM. (2015). Empathy, justice, and moral behavior. *AJOB Neurosci*, 6(3):3-14
- Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118

- Demirbaş, T. (2009). Ceza hukuku genel hükümler. Legal Kitabevi. Retrieved from <https://www.legalkitabevi.com/timur-demirbas/ceza-hukuku-genel-hukumler-5.htm>
- Deniz, M. E., ve Yıldırım Kurtuluş, H. (2023). Self-efficacy, self-love, and fear of compassion mediate the effect of attachment styles on life satisfaction: A serial mediation analysis. *Psychological Reports*, 24-37. Doi: 10.1177/00332941231156809
- Depow, G. J., Francis, Z., ve Inzlicht, M. (2021). The Experience of Empathy in Everyday Life. *Psychological Science*, 32(8), 1198-1213.
- Derman, M., Türen, Şeyma, ve Buntürk, T. (2020). Okul öncesi çocukların empati bölümleri ile annelerinin ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 4(3), 336–368
- Diener, E., ve Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E., ve Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., ve Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dilber, F. ve Akhan, O. (2019). Öğretmen adaylarının iletişim becerileri düzeylerinin incelenmesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(17), 473-493.
- Dinç Altun, Z., Değerli, F. İ., Bolat, N., ve Kınık, Ö. (2018). Çocuklar için Empati Bölümü Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (45), 153-168

- Dinoff, A., Lynch, S., Hameed, A. S., Koestler, J., Ferrando, S. J., ve Klepacz, L. (2023). When Did the Empathy Die?: Examining the Correlation Between Length of Medical Training and Level of Empathy. *Medical science educator*, 33(2), 489–497 doi: 10.1007/s40670-023-01768-1
- Dobson, K. S., ve Dozois, D. J. (2019). Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies (4th ed.). New York: Guilford Publications. [https://www.guilford.com/excerpts/dobson\\_ch1.pdf?t=1](https://www.guilford.com/excerpts/dobson_ch1.pdf?t=1)
- Doğan, S., Uğurlu, C. T. ve Çetinkaya, M. (2013). Öğretmenlerin değerler eğitimi üzerine görüşleri (nitel bir çalışma). VI. Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu. Sakarya Üniversitesi.
- Dökmen, Ü., (2012). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*, 47. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul
- Drago, E. (2015). The effect of technology on face-to-face communication. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 6(1), 13-19 DOI:10.1007/s40670-023-01768-1
- Dreisoerner, A., Junker, N. M., ve van Dick, R. (2020). The relationship among the components of self-compassion: A pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-kindness, common humanity, and mindfulness. *Journal of Happiness Studies*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>
- Dutton, J.E., Workman, K.M., ve Hardin, A.E. (2014). Compassion at Work. *Annual Review of Organizational Psychology & Organizational Behavior*, 1(1), 277-304.
- Dyche, L., ve Zayas, L.H. (). Cross-Cultural Empathy and Training the Contemporary Psychotherapist
- Eder, J., Jannidis, F., ve Schneider, R. (2010). *Characters in fictional worlds: Understanding imaginary beings in literature, film, and other media* (s. 3-66). Berlin: de Gruyter.
- Eldor, L. (2018). Public service sector: the compassionate workplace – the effect of compassion and stress on employee engagement, burnout, and performance. *Journal of Public Administration Research and Theory*, 28(1), 86-103 <https://doi.org/10.1093/jopart/mux028>

- Elmas, A. (2024). *Çocukluk çağı travmaları ile aile işlevselliği arasındaki ilişkide empatinin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731–745.
- Emmons, R. A., ve McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Eppler, C., ve Hutchings, J. (2020). The use of cinematherapy to illustrate systemic resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 76(8), 1463-1471.
- Ersoy, E., ve Köşger, F. (2016). Empati: Tanımı ve Önemi. *Osmangazi Tıp Dergisi*. 2016;38(2):9-17.
- Erem, F. (1997). *Suç Bilimi Açısından Adalet Psikolojisi*. Ankara.
- Eryalçın, M. ve Duyan, V. (2021). *Suçta sürüklenen çocuk ve gençler*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Eryılmaz A. (2017). Pozitif Psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. Eylül 9(3):346-362. doi:10.18863/pgy.288667
- Fatchurahman, M. (2017). Application of cinema therapy techniques to improve students' understanding of the dangers of smoking, 3, 1-10.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., ve Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Feshbach, N. D. (1979) *Empathy training: A fields study in affective education*. In S. Feshbach & A. Fraczek (Eds.) *Aggression and behavior change: biological and social processes* (pp. 234- 249), New York: Prager.

- Finlay-Jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21(2), 90-103. <https://doi.org/10.1111/cp.12131>
- Finlay-Jones, A., Kane, R. ve Rees, C. (2017). Self-Compassion Online: A Pilot Study of an Internet-Based Self-Compassion Cultivation Program for Psychology Trainees. *Journal of Clinical Psychology*, 73(7). <https://doi.org/10.1002/jclp.22375>
- Fleming, M., Piedmont, R., & Hiam, C. (1990). Images of madness: Feature films in teaching psychology. *Teaching of Psychology*, 17(3), 185-187.
- Foucault, M. (2014). *Hapishanin doğuşu: Disiplin ve cezalandırma* (M. A. Kılıçbay, Çev.). İmge Kitapevi.
- Fowers, B. J., ve Olson, D. H. (1993). ENRICH Marital Satisfaction Scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*, 7(2), 176–185.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 145–166). Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L., Grewen, K. M., Coffey, K. A., Algoe, S. B., Firestone, A. M., Arevalo, J. M., ve Cole, S. W. (2013). A Functional Genomic Perspective On Human Well-Being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(33): 13684-13689
- Freud, S. (1937). Analysis terminable and interminable. *The International Journal of Psychoanalysis*, 18, 373–405.
- Gable, S. L., ve Reis, H. T. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 42, pp. 195–257). Academic Press.
- Geçtan, E. (2023). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar* (25. Baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- Genç, M. F. (2018). Merhamet eğitiminin saldırganlık davranışını azaltmadaki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (45), 61-82

- Germer, CK. (2018). *Öz şefkatli farkındalık*. Diyojen Yayıncılık, İstanbul, Türkiye, pp: 336.
- Germer, C ve Neff, K. (2019). *Öz duyarlılıkli farkındalık uygulama rehberi*. (Çev: F. T., Altun). İstanbul: Diyojen Yayınevi.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15:199-208.
- Gilbert, P. (2017). *Compassion as a social mentality: An evolutionary approach*. In: Gilbert P, editor. *Compassion: Concepts, Research and Applications*. New York, NY: Taylor and Francis; pp. 31–68.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *Br J Clin Psychol*. 53: 6–41. doi: 10.1111/bjc.12043
- Gilbert, L. (2019). Assassin’s Creed reminds us that history is human experience: Students’ senses of empathy while playing a narrative video game. *Theory & Research in Social Education*, 47(1), 108–137. <https://doi.org/10.1080/00933104.2018.1560713>
- Gilbert, P. (2021). *Merhamet odaklı terapi* (B. Dilmaç ve Y. İme, Çev.). Pegem Akademi Yayınları
- Gilbert, P. (2022). *Compassion focused therapy: An evolution- informed, biopsychosocial approach to psychotherapy: History and challenge*. In P. Gilbert & G. Simos (Eds.), *Compassion focused therapy: Clinical practice and applications* (pp. 24–89). Routledge.
- Goetz, J. L., ve Thomas, E.S. (2017). The Landscape Of Compassion: Definitions And Scientific Approaches. *The Oxford Handbook Of Compassion Science*, 3(1), 3-15.
- Goldin, P. ve Jazaieri, H. (2017). *The compassion cultivation training (cct) program*. In Seppälä, E.M., Simon-Thomas, E., Brown, S.L., Worline, M.C., Cameron, D.C., & Doty, J.R. (Eds.). *Oxford Handbooks Online*.
- Görücü, A. ve Erdoğan, T. (2017). Okul öncesi eğitim öğretmenlerinin empatik eğilimleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 12(3), 797-814.

- Göveç, N. T. (2014). *Psikodrama ve bilişsel davranışçı terapi yöntemi ile grup çalışmasının sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin kaygıları üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Gramaglia, C., Abbate-Daga, G., Amianto, F., Brustolin, A., Campisi, S., De-Bacco, C., ve Fassino, S. (2011). Cinematherapy in the day hospital treatment of patients with eating disorders. Case study and clinical considerations. *Arts in Psychotherapy*, 38(4), 261-266. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.08.004>
- Gregory, W. E., Glazer, J. V. ve Berenson, K. R. (2017). Self-compassion, self-injury, and pain. *Cogn Ther Res*, 41, 777-786.
- Guinther, P. M., ve Dougher, M. J. (2015). The clinical relevance of stimulus equivalence and relational frame theory in influencing the behavior of verbally competent adults. *Current Opinion in Psychology*, 2, 21-25. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2015.01.015>
- Güleç, H. (1995). *Türkiye’de ruh sağlığı ve tedavi gerektiren ruhsal sorunların yaygınlığı*.
- Güleç, H. (2009). *Türkiye’de ruhsal bozuklukların yaygınlığı ve risk faktörleri üzerine bir inceleme*. Noropsikiyatri Arşivi.
- Gün, N. (2018). *Küçük Mavi Empati Kitabı* (3. Baskı), Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul, 2018: 32- 36
- Gürüz, D., ve Eğinli, A. T. (2008). *İletişim becerileri anlamak-anlatmak-anlaşmak*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Hacıkeleşoğlu, H. ve Kartopu, S. (2017). Merhamet ve dindarlık: Üniversite öğrencileri üzerine ampirik bir araştırma. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 59, 203-227.
- Hackney, C. H., ve Sanders, G. S. (2003). Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 43-55. <https://doi.org/10.1111/1468-5906.t01-1-00160>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

- Heifetz, D. (2023). Map to Compassion: A Systems-Based Model of Human Needs. *Journal of Awareness-Based Systems Change* 3(2):41-74
- Hein, S., Roder, M., & Fingerle, M. (2018). The role of emotion regulation in situational empathy-related responding and prosocial behaviour in the presence of negative affect. *International Journal of Psychology*, 53(6), 477–485. <https://doi.org/10.1002/ijop.12405>
- Hekimoğlu, F. M. (2001). *İnfaz hukuku ve cezaevi idaresi*. Adalet Yayınevi.
- Herrera-López, M., Gómez-Ortiz, O., Ortega-Ruiz, R., Jolliffe, D., ve Romera, E. M. (2017). Suitability of a three-dimensional model to measure empathy and its relationship with social and normative adjustment in Spanish adolescents: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 7(9), 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-015347>
- Hesley, J. W., ve Hesley, J. G. (1998). *Rent two films and let's talk in the morning: Using popular movies in psychotherapy*. New York, NY: Wiley.
- Hoffmann, M.L. (2000). *Empathy and moral development*. New York: Cambridge University Press.
- Hoffmann, S. G., Grossman, P., ve Hinton, D. E. (2011). Loving-Kindness And Compassion Meditation: Potential For Psychological Interventions. *Clinical psychology review*, 31(7): 1126-1132. DOI: 10.1016/j.cpr.2011.07.003
- Hofmann, SG., Gómez, AF. (2017). Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. *Psychiatr Clin North Am*. Dec;40(4):739-749
- Hojat, M. (2016). *Empathy in health professions education and patient care*. New York: Springer International
- Hojat, M., Erdmann, J. B., ve Gonnella, J. S. (2013). Personality assessments and outcomes in medical education and the practice of medicine: AMEE Guide No. 79. *Medical teacher*, 35(7), e1267–e1301
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., ve Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

- Hökelekli, H. (2013). *Ailede, cinsiyette, toplumsal değerler psikolojisi ve eğitim*. (2.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Hu, Y., Wu, X., Zong, Z., Xiao, Y., Maguire, P., Qu, F., Wei, J., ve Wang, D. (2018). Authentic leadership and proactive behavior: The role of psychological capital and compassion at work. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 2470. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02470>
- Hvidt, E., Søndergaard, J., Wehberg, S., Hvidt, N. C., ve Andersen, C. M. (2022). A cross-sectional study of student empathy across four medical schools in Denmark-associations between empathy level and age, sex, specialty preferences and motivation. *BMC medical education*, 22(1), 489 10.1186/s12909-022-03532-2
- İşık, E. (2018). *Yetişkin kadınlarda öz-duyarlılık ile beden algısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ivey, A. E., Daniels, T., Zalaquett, C. P., ve Ivey, M. B. (2017). Neuroscience of attention: Empathy and counseling skills. In T. A. Field, L. K. Jones, & L. A. Russell-Chapin (Eds.), *Neurocounseling: Brain-based clinical approaches* (pp. 83–99). American Counseling Association.
- İpek, M. (2005). İçerisi ile dışarısi arasında mahpus yakınları. *MSGSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(18), 374-387.
- İşgör, İ. (2017). Merhametin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16(2), 425-436.
- İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve akademik başarının merhamet üzerindeki yordayıcı etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 82-99.
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon Thomas, E., ve Goldin, P. R. (2013). Enhancing Compassion: A Randomized Controlled Trial Of A Compassion Cultivation Training Program. *Journal of Happiness Studies*, 14:1113-1126. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9373-z>
- Jazaieri, H., McGonigal, K. M., Lee, I. A., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J. ve Goldin, P. R. (2018). Altering the trajectory of affect and affect regulation: the impact of

- compassion training. *Mindfulness*, 9(1), 283-293. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0773-3>
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J. ve Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23-35. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9368-z>
- Jehan, N., Khan, A. W., Rashid, S., Khyber, M., Pakistan, P., Khan, N. A., ve Khan, H. M. (2020). Relationship between self-compassion and Compassion for others Moonlighting wage rate determinanats View project costing out education needs View project Relationship between self-compassion and Compassion for others, 19(4), 5193-5200.
- Jolliffe, D., ve Farrington, D. P. (2021a). *Empathy and offending, aggression, and bullying: Taking stock and moving forward*. In D.
- Jolliffe, D., ve Farrington, D. P. (2021b). *Measuring empathy using the Basic Empathy scale*. In D. Jolliffe & D. P. Farrington (Eds.), *Empathy versus offending, aggression and bullying: Advancing knowledge using the Basic Empathy scale* (pp. 1–8). Taylor & Francis Group.
- Jordan, J.V. (2017). *Relational-Cultural Therapy*. In M. Kopala ve M. Keitel (Eds.), *Handbook of Counseling Women* (ss. 88-97). Los Angeles: Sage Publications.
- Joss, D., Lazar, S. W., ve Teicher, M. H. (2020). Nonattachment predicts empathy, rejection sensitivity, and symptom reduction after a mindfulness-based intervention among young adults with a history of childhood maltreatment. *Mindfulness*, 11, 975–990. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01322-9>
- Kabapınar, Y. (2002). Hayat Bilgisi ve Sosyal Bilgiler Derslerinde Öğrencinin Toplumsal Duyarlılık Becerilerinin Geliştirilmesinde Kullanılacak Bir Öğretim Yöntemi Olarak Sosyal Empati. *Yaşadıkça Eğitim*. Sayı 76, 29-34
- Karakasidou, E. (2023). Self-Compassion as a Buffer against Eating Pathology in a Greek Community Sample. *Mental Health & Human Resilience International Journal*, 7(1).
- Karlinsky, H. (2003). Doc Hollywood North: Part 1. The educational applications of movies in psychiatry. *CPA Bulletin*, 35, 9-12.

- Kashdan, T. B., & Ciarrochi, J. (Eds.). (2013). *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. New Harbinger Publications.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., ve Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77(3), 691-730. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00562.x>
- Kaya, E., ve Gündüz, S. (2022). Sağlık Kurumlarında Merhamet Yorgunluğu ve Hasta Güvenliğinin Önemi. *Uygulamalı Sosyal Bilimler ve Güzel Sanatlar Dergisi*, 4(8), 46-61.
- Kelm, Z., Womer, J., Walter, J. K., ve Feudtner, C. (2014). Interventions to cultivate physician empathy: a systematic review. *BMC medical education*, 14, 219.
- Keltner, D., Kogan, A., Piff, P. K., ve Saturn, S. R. (2014). The Sociocultural Appraisals, Values, And Emotions (SAVE) Framework Of Prosociality: Core Processes From Gene To Meme. *Annual Review Of Psychology*, 65: 425-460. DOI: 10.1146/annurev-psych-010213-115054
- Kemeny, M. E., Foltz, C., Cavanagh, J. F., Cullen, M., Giese-Davis, J., Jennings, P., ve Ekman, P. (2012). Contemplative/Emotion Training Reduces Negative Emotional Behavior And Promotes Prosocial Responses. *Emotion*, 12(2): 338.
- Khanjani, S., Asmari Bardezard, Y., Foroughi, A., & Yousefi, F. (2021). Burnout, compassion for others and fear of compassion: a quantitative study in Iranian nurses. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 43, 193-199.
- Khoury, B. (2019). Compassion: Embodied and Embedded. *Mindfulness*. 10: 2363–2374. doi: 10.1007/s12671-019-01211-
- Kıratlı, E. (2015). Tenis hakemlerinin karar verme stilleri ve empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Kızmaz, Z. (2015). Cezaevinin ve hapsedmenin suçu engellemedeki etkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* (17).

- Kirby, J. N. (2017). Compassion Interventions: The Programmes, The Evidence, And Implications For Research And Practice. *Psychology And Psychotherapy: Theory, Research And Practice*, 90(3): 432-455.
- Kirby, J. N., Tellegen, C. S. ve Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48, 778- 792. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>
- Kitayama, S., ve Markus, H. R. (2000). The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 113-161). MIT Press.
- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M. ve Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *SCAN*, 9, 873-879
- Kocabaş, B. (2016). *Sosyal bilimler lisesi ve fen lisesi öğrencilerinde duygusal zeka ve empati düzeylerinin karşılaştırılması: kesitsel bir çalışma* [Yüksek lisans tezi], Çağ Üniversitesi, Mersin
- Koçak, E. C. (2019). *Ceza infaz kumlarındaki hükümlülerin bilişsel/kognitif süreçlerinin değerlendirilmesi*, [Yüksek lisans tezi], Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Koenig, H.G. (2012) Religion, Spirituality and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, Article ID: 278730.
- Kohut, H. (1959). Introspection, empathy, and psychoanalysis: An examination of the relationship between mode of observation and theory. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 7, 459-483
- Köker, S. (2015). Deneyisel edebiyat bağlamında Murat Gülsoy'un İstanbul'da Bir Merhamet Haftası adlı romanının incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Ahi Evran Üniversitesi.
- Körner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., Zenger, M. (2015). The Role of Self-Compassion in Buffering Symptoms of Depression in the General Population. *PLOS ONE*. 10: e0136598. doi: 10.1371/journal.pone.0136598

- Köse, D. ve Kolburan, Ş. G. (2022). Anne baba tutumlarının, çocukta benlik saygısı ve empati gelişimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Social Sciences Studies Journal (SSSJJournal)*, 5(47), 5835-5843
- Kramer U, Pascual-Leone A, Rohde KB, Sachse R. The role of shame and self-compassion in psychotherapy for narcissistic personality disorder: An exploratory study. *Clin Psychol Psychother*. 2018 Mar;25(2):272-282.
- Kurdek, L. A. (2005). Gender and Marital Satisfaction Early in Marriage: A Growth Curve Approach. *Journal of Marriage and Family*, 67(1), 68–84.
- Kurt, M. (2007). *Cezaların İnfazı ve Ceza İnfaz Kurumlarının Sorunları*. Ankara: Adalet Yayınları.
- Küçükaydın, Z. (2015). *Fen bilimleri derslerinde merhamet eğitimi üzerine bir çalışma* [Yüksek lisans tezi] Giresun Üniversitesi.
- Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]
- Kürtüncü, M., Arslan, N., Çatalçam, S., Yapıcı, G., Hırçın, G. (2018). Yataklı Tedavi Kurumlarında Çalışan Hemşirelerin Kültürlerarası Duyarlılıkları ile Sosyodemografik Özellikleri ve Empati Düzeyleri Arasındaki İlişkisi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 20(1), 44-56.
- Kvist, M.H., Cekaite, A. (2021). Emotion socialization – compassion or non-engagement – in young children’s responses to peer distress. *Learning, Culture and Social Interaction*, 28, 100462.
- Lamers, S. M. A., Bolier, L., Westerhof, G. J., Smit, F., & Bohlmeijer, E. T. (2012). The impact of emotional well-being on long-term recovery and survival in physical illness: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(5), 538–547. <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9379-8>
- Larasati, I. T. (2020). The Effect of Group Counseling with Cinema Therapy to Improve Interpersonal Communication of Class XI Students of SMK Negeri 7 Bandar Lampung in the 2019/2020 Academic Year. 21(1), 1-9.
- Larsen, D. J., ve Stege, R. (2010). Hope-focused practices during early psychotherapy sessions: Part I: Implicit approaches. *Journal of Psychotherapy Integration*, 20(3), 271-292.

- Lavelle, BD. (2017). Compassion in Context: Tracing the Buddhist Roots of Secular, Compassion-Based Contemplative Programs. In: Seppala EM, Simon-Thomas E, Brown SL, Worline MC, Cameron CD, Doty JR, editors. *The Oxford Handbook of Compassion Science*. Oxford University Press; doi: 10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.2
- Lo, Q. (2007). The relationship of self-compassion and self-esteem to empathy, shame, and social functioning in adolescents who offend sexually (Master's thesis). University of Texas.
- Lockard, A. J., Hayes, J. A., Neff, K. ve Locke, B. D. (2014). Self-compassion among college counseling center clients: An examination of clinical norms and group differences. *Journal of College Counseling*, 17(3). <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2014.00061.x>
- Lopez, S. J., Rose, S., Robinson, C., Marques, S. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2004). *Measuring and promoting hope in schoolchildren*. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 388-404). John Wiley & Sons.
- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates, and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, 9, 325-331.. doi: 10.1007/s12671-017-0777-z
- López A, Sanderman R, Schroevers MJ. (2018). A Close Examination of the Relationship Between Self-Compassion and Depressive Symptoms. *Mindfulness*. 1–9. doi: 10.1007/s12671-018-0891-6
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., ve Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Malouf, E., Youman, L., Sttuewig, J., Witt, E., ve Tangney, J. (2017). A pilot RCT of a values-based mindfulness group intervention with jail inmates: Evidence for reduction in post-release risk behavior. *Mindfulness*, 8(3), 603–614. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0636-3>
- Malti, T., Chaparro, M. P., Zuffiano, A., ve Colasante, T. (2016). School-based interventions to promote empathy-related responding in children and adolescents: A developmental analysis. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 45(6), 718–731. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1121822>

- ManGet, B. M. P., Brown, S. J., Taylor L., & Howat, D. J. (2014). Empati kavramının gözden geçirilmesi. *Duygu Rev.*;1–10.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253
- Marsick, E. (2010). Cinematherapy with preadolescents experiencing parental divorce: A Collective case study. *Arts in Psychotherapy*, 37(4), 311-318.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- McClelland, L. E., Gabriel, A. S. ve DePuccio, M. T. (2018). Compassion practices, nurse well-being, and ambulatory patient experience ratings. *Medical Care*, 56(1), 4-10. <https://doi.org/10.1097/mlr.0000000000000834>
- McCrae, R. R., ve Costa, P. T. (1997). Conceptions and correlates of openness to experience. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 825-847). Academic Press.
- Miller, P. A. ve de Haar MA.Jo. (1997). Emotional, cognitive, behavioral, and temperament, characteristics higher empathy child. *Motivation and Emotion*, 21, 109-125.
- Montero-Marin J, Andrés-Rodríguez L, Tops M, Luciano JV, Navarro-Gil M, Feliu-Soler A. (2019). Effects of attachment-based compassion therapy (ABCT) on brain-derived neurotrophic factor and low-grade inflammation among fibromyalgia patients: A randomized controlled trial. *Scientific Reports*. 9: 15639. doi: 10.1038/s41598-019-52260-z
- Morley, R. H. (2018). The impact of mindfulness meditation and self-compassion on criminal impulsivity in a prisoner sample. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 33(2), 118–122. <https://doi.org/10.1007/s11896-017-9239-8>
- Morley, R. M., Terranova, V. A., Cunningham, S. N., ve Kraft, G. (2016). Self-compassion and predictors of criminality. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 25(5), 503–517.

- Mutlu, H., ve Yıldız Demirtaş, V. (2023). Otizmlı Çocuğu Olan Ailelerin Desteklenmesine Yönelik Yapılan Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Çalışmaların İncelenmesi. *Anadolu University Journal of Education Faculty*, 7(2), 433-452.
- Nas, E. ve Kardaş, F. (2022). Merhamet eğitimi ve eğitimde merhamet. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 316-340
- Nas, E. ve Sak, R. (2020). Merhamet ve merhamet odaklı terapi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 64-84.
- Ndhlovu, D., & Mwanza, N. (2024). Use of the Empty Chair Gestalt Counselling Technique in Helping University Students with Peer Relationship Challenges: A Hermeneutic Phenomenological Approach. *International Journal of Research and Scientific Innovation (IJRSI)*. ISSN, (2321-2705).
- Neff, KD. (2003). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self Ident*, 2(3): 223-250. DOI: 10.1080/15298860390209035.
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264– 274.
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1):28-44.
- Neff, K. D., ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50.
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annu Rev Psychol. Jan* 18;74:193-218
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self And Identity*, 2(2): 85-101.
- Neff, K. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, And Well-Being. *Social And Personality Psychology Compass*, 5(1): 1-12.
- Neff, K. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1)
- Neff, K. (2021). Fierce self-compassion: how women can harness kindness to speak up, claim their power, and thrive. (1st bs.). New York: HarperWave, an imprint of HarperCollinsPublishers.

- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. ve Beretvas, S. N. (2013). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*, 12(1).
- Neff, K. ve Germer, C. (2018). The mindful self-compassion workbook: a proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive. New York: Guilford Publications.
- Neff, K., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6). <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1436587>
- Nelson, E. (2002). Using film to teach psychology: A resource of film study guides. <http://teachpsych.org/otrp/resources/nelson06.pdf>
- Nelson, J. R., Hall, B. S., Anderson, J. L., Birtles, C., ve Hemming, L. (2018). Self compassion as self-care: A simple and effective tool for counselor educators and counseling students. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(1), 121-133. <https://doi.org/10.1080/15401383.2017.1328292>
- Neumann, M., Edelhäuser, F., Tauschel, D., Fischer, M. R., Wirtz, M., Woopen, C., Haramati, A., ve Scheffer, C. (2011). Empathy decline and its reasons: a systematic review of studies with medical students and residents. *Academic medicine : journal of the Association of American Medical Colleges*, 86(8), 996–1009. <https://doi.org/10.1097/acm.0b013e318221e615>
- Newton, A. K. (1995). Silver screens and silver linings: Using theatre to explore feeling and issues. *Gifted Child Today*, 18, 14-19.
- Newton, J. (1980). Prison environments and inmate behavior: The impact of physical and social conditions on correctional facilities.
- Niemiec, R. M. (2007). What is a positive psychology film? (The Pursuit Of Happyness film incelemesi). *PsycCRITIQUES- Contemporary Psychology: APA Review of Books*, 50 (24), Article 18, np. doi: 10.1037/a0008960
- Niemiec, R. M. (2010). The true meaning of character (Invictus film incelemesi). *PsycCRITIQUES – Contemporary Psychology: APA Review of Books*, 55(19), Article 9, np. doi: 10.1037/a0019539

- Niemiec, R. M., & Oatley, K. (2011). On film and flourishing. Unpublished manuscript.
- Niemiec, R. M., & Schulenberg, S. E. (2011). Understanding death attitudes. The integration of movies, positive psychology, and meaning management. *Death Studies*, 35(5), 387-407. DOI:10.1080/07481187.2010.544517
- Niemiec, R. M., ve Wedding, D. (2018). Filmlerle pozitif psikoloji: Karakter güçlerini geliştirmek için filmlerden yararlanma, İstanbul: Kaknüs Yayınları Positive psychology at the movies: Using films to build virtues and character strengths. Hogrefe Publishing.
- Nolen-Hoeksema, S., ve Jackson, B. (2001). Mediators of gender differences in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37-47.
- Nolen-Hoeksema, S., & Rusting, C. L. (1999). Gender differences in well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 330-350). Russell Sage Foundation.
- Nussbaum, M. (1996). Compassion: The Basic Social Emotion. *Social Philosophy and Policy*. 13: 27–58. doi: 10.1017/s0265052500001515
- Oatley, K. (2011). *Such stuff as dreams: The psychology of fiction*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Offer, D., & Sabshin, M. (1974). *Normality: Theoretical and clinical concepts of mental health* (Rev. ed.). Basic Books.
- Okay, İ., ve Bal, F. (2021). İletişim teknolojileri ve değişen empati kavramı. *Humanistic Perspective*, 3(1), 195-208.
- Oliver, M. B., ve Bartch, A. (2010). Appreciation as audience response: Exploring entertainment gratifications beyond hedonism. *Human Communication Research*, 36, 53-81.
- Önel, S. N. (2021). *COVID-19 sürecinde öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık ile depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi], Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlılık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi], Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Özcan, Y. (2024). *Öğretmenlerin olumlu çocukluk yaşantıları ve empatik yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi], Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Özdemir HA. (2020). *Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılığı yordamada bilişsel esneklik ve otantikliğin rolü* [Yüksek Lisans Tezi], Pamukkale Üniversitesi.
- Özen, O. (2024). *Sporcuların empatik eğilim ve bilişsel esnekliklerinin belirlenmesi* [Yüksek Lisans Tezi], Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Pannu, A., ve Goyal, R. K. (2024). Cinematherapy for Depression: Exploring the Therapeutic Potential of Films in Mental Health Treatment. *The Journal of psychology*, 1-29.
- Park, C. L. (2005). Religion and Meaning. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 295–314). The Guilford Press.
- Parks, A. C., ve Layous, K. (2016). Positive psychological interventions. In J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim, & R. Krishnamurthy (Eds.), *APA handbook of clinical psychology: Applications and methods* (Vol. 3, pp. 439–449). American Psychological Association.
- Parks, A. C., ve Schueller, S. (2014). *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*. Wiley.
- Pehlivan, T., ve Güner, P. (2018). Merhamet Yorgunluğu: Bilinenler, Bilinmeyenler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 129-134
- Peterson, C., ve Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91(3), 347-374.
- Peterson, C., ve Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Peterson, R.T. ve J. M. Leonhardt (2015). The Complementary Effects Of Empathy And Nonverbal Communication Training On Persuasion Capabilities, Administrative Issues Journal: Connecting Education, Practice, And Research, Cilt 5, Sayı 1, 77-88

- Phang, C. K., ve Oei, T. P. S. (2012). From mindfulness to meta-mindfulness: Further integration of meta-mindfulness concept and strategies into cognitive-behavioral therapy. *Mindfulness*, 3(2), 104-116. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0084-z>
- Phillips, L. H., MacLean, R. D. J., ve Johnson, W. (2002). Relations among age, emotion regulation, and emotional expression: Psychological and neurological approaches. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 26(7), 869-879.
- Phillips, W. J. (2019). Self-compassion mindsets: The components of the Self-Compassion Scale operate as a balanced system within individuals. *Current Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00452-1>.
- Polat, F. N. ve Erdem, R. (2017). Merhamet yorgunluğu düzeyinin çalışma yaşam kalitesi ile ilişkisi: Sağlık profesyonelleri örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26, 291-312.
- Polat, F. N. (2016). *Merhamet yorgunluğu düzeyinin çalışma yaşam kalitesi ile ilişkisi: Sağlık profesyonelleri örneği* [Yüksek Lisans Tezi] Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Pommier, E. A. (2011). The compassion scale. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 72, 1174.
- Pommier, E., Neff, K. D., ve Tóth-Király, I. (2019). The development and validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21-39
- Posick, C., Rocque, M., & Rafter, N. (2012). More than a feeling: Integrating empathy into the study of lawmaking, lawbreaking, and reactions to lawbreaking. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 58(1), 5–26. <https://doi.org/10.1177/0306624X12465411>
- Powell, M. L., ve Newgent, R. A. (2010). Improving the empirical credibility of cinematherapy: A single-subject interrupted time-series design. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 1(2), 40-49. <https://doi.org/10.1177/2150137810373920>
- Powell, M. L., Newgent, R. A., ve Lee, S. M. (2006). Group cinematherapy: Using metaphor to enhance adolescent self-esteem. *Arts in Psychotherapy*, 33(3), 247-253.

- Raingruber, B., (2003). Integrating aesthetics into advanced practice mental health nursing: Commercial film as a suggested modality. *Issues in Mental Health Nursing*, 24, 467-495.
- Ramazan, D., Fulya, T. (2023). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları, Humanistic Perspective, 108-125.
- Rashid, T. (2004). Enhancing strengths through the teaching of positive psychology. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 64(12), 6339B.
- Reddy, S. D., Negi, L. T., Dodson-Lavelle, B., Ozawa-de Silva, B., Pace, T. W., Cole, S. P., ve Craighead, L. W. (2013). Cognitive-based compassion training: A promising prevention strategy for at-risk adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 22, 219-230
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2003). *Toward a positive psychology of relationships*. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 129-159). American Psychological Association.
- Rezapour-Mirsaleh, Y., Shafizadeh, R., Shomali, M., ve Sedaghat, R. (2021). Effectiveness of self-compassion intervention on criminal thinking in male prisoners. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 65(1), 100-116. doi: 10.1037/ser0000079
- Robiah, F. (2012). "Efektivitas Penggunaan Cinema Therapy untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa MTs," SKRIPSI Jurusan Bimbingan dan Konseling & Psikologi-Fakultas Ilmu Pendidikan UM.
- Robinson, S. (2013). Safe at home? factors influencing the safety strategies used by people with intellectual disability. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 16(2), 99–113. <https://doi.org/10.1080/15017419.2013.781958>
- Ross, C. E., ve Mirowsky, J. (1999). Refining the association between education and health: The effects of quantity, credential, and selectivity. *Demography*, 36(4), 445-460.
- Rusty, A. S., Taylor, T. U., ve Stenson, P. J. (2018). Crime prevention strategies in Tennessee State, USA. Brown University. <https://doi.org/10.53819/810181025137>

- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D., ve Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Sabırlı, L. (024). *Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusu ve empatik eğilim düzeylerinin sportmenlik yönelimi üzerindeki etkisi* [Doktora Tezi], Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Sait, E. (2024). *Öğrencilerde empati, dolaylı utanma, utanç ve suçluluk arasındaki ilişki: Kosova örnekleme* [Doktora Tezi], Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Salazar, L. R. (2015). Exploring the relationship between compassion, closeness, trust, and social support in same-sex friendships. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(1), 15-29.
- Salazar, L. R. (2016). The relationship between compassion, interpersonal communication apprehension, narcissism and verbal aggressiveness. *The Journal of Happiness & Well Being*, 4(1), 1-14.
- Sarıaydın, Ö. (2022). Eğitimde merhamet odaklı yönetim yaklaşımı [ Yüksek Lisans Tezi ], Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarıçam, H. & Erdemir, N. (2019). Duyarlılık-Merhamet Ölçeği'nin ilk psikometrik bulguları. 3. Uluslararası Eğitim ve Değerler Sempozyumu-ISOEVA E-Kitabı (s.152-163)
- Sarıçam, H. ve Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 109-122
- Savcı, İ. (2004). *Cezaevi İşyurtlarında Çalışan Hükümlüler* (1. Baskı). Ankara: Ankara Üniversitesi Rektörlüğü
- Savcı, İ. (2005). *Cezaevi İşyurtları*. E. Naskali & H. O. Altun (Ed.), Hapishane Kitabı içinde (s. 225-243). İstanbul: Kitabevi.
- Sayar, K. (2023). *Merhamet* (4. Baskı). İstanbul: Kapı Yayınları.
- Sayar, K., Dinç, M. (2009). *Psikolojiye Giriş* (1. Baskı). İstanbul: Dem Yayınları

- Scarlet, J., Altmeyer, N., Knier, S. ve Harpin, R. E. (2017). The effects of Compassion Cultivation Training (CCT) on health-care workers. *Clinical Psychologist*, 21, 116-124. <https://doi.org/10.1111/cp.12130>
- Schanche, E., Stiles, TC., McCullough, L., Svartberg, M., Nielsen, G. (2011). The relationship between activating affects, inhibitory affects, and self-compassion in patients with Cluster C personality disorders. *Psychotherapy* 48(3):293–303 DOI: 10.1037/a0022012
- Schopenhauer, A., (2020). *Merhamet*, (Z.Kocatürk Çev.). İstanbul: Dergah Yayınları.
- Schulenberg, S. (2003). Psychotherapy and movies: On using films in clinical practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33, 35-48.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1-65. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6)
- Seligman, M. E. P., ve Csikszentmihalyi, M. (Eds.). (2000). Special issue on happiness, excellence and optimal human functioning. *American Psychologist*, 55(1), 1–190. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M.E. P. (2002) *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- Seyhan, A. E. (2014). Ebu'l-Hasan El-Harakânî'nin Sevgi, Merhamet ve Hoşgörü Anlayışı. Türk Dünyası Bilgeler Zirvesi: Gönül Sultanları Buluşması. 26-28 Mayıs 2014. Eskişehir 2013 Türk Dünyası Kültür Başkenti Ajansı (TDKB).
- Shapira, LB., ve Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*. 5: 377–389. doi: 10.1080/17439760.2010.516763

- Shapiro, J., ve Rucker, L. (2004). The Don Quixote effect: Why going to the movies can help develop empathy and altruism in medical students and residents. *Families, Systems, & Health*, 22, 445-452.
- Sharp, C., Smith, J. V., ve Cole, A. (2002). Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(3), 269-276.
- Shonin, E., Van Gordon, W., ve Griffiths, MD. (2014). The emerging role of Buddhism in clinical psychology: Toward effective integration. *Psychology of Religion and Spirituality*. 6: 123–137. doi: 10.1037/a0035859
- Shonin, E. S., Van Gordon, W., Slade, K., ve Griffiths, M. D. (2013). Mindfulness and other Buddhist-derived interventions in correctional settings: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 18(3), 365–372. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2013.01.002>
- Silva, D.R., Rijo, D., Castilho, P. ve Gilbert, P. (2019). The efficacy of a compassionfocused therapy-based intervention in reducing psychopathic traits and disruptive behavior: A clinical case study with a juvenile detainee. *Clinical Case Studies*, 1-21. <https://doi.org/10.1177/1534650119849491>
- Sinclair, S., Kondejewski, J., Raffin-Bouchal, S., King-Shier, K. M. ve Singh, P. (2017). Can self compassion promote healthcare provider well-being and compassion care to others? Results of a systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 168-206. DOI: 10.1111/aphw.12086
- Singer, T., ve Klimecki, O.M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), 875-878
- Singhal, A., ve Rogers, E. M. (2002). A theoretical agenda for entertainment- education. *Communication Theory*, 12, 117-135.
- Smångs, M. (2010). Delinquency, social skills and the structure of peer relations: Assessing criminological theories by social network theory. *Social Forces*, 89(2), doi: 609–631. 10.1353/sof.2010.0069
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.

- Snyder, C. R., ve Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications, Inc.
- Snyder, C. R., Irving, L. M., ve Anderson, J. R. (1991). Hope and health. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 285-305). Pergamon Press.
- Snyder, S. (1991). Movies and juvenile delinquency: An overview. *Adolescence*, 26(101), 121-132.
- Sousa, R., Castilho, P., Vieira, C., Vagos, P. ve Rijo, D. (2017). Dimensionality and gender-based measurement invariance of the compassion scale in a community sample. *Personality and Individual Differences*, 117, 182-187. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.003>
- Spikins, P. (2017). *Prehistoric Origins: The Compassion of Far Distant Strangers*. In: Gilbert P, editor. *Compassion: Concepts, Research and Applications*. New York, NY: Routledge.
- Steger, M. F., Oishi, S., ve Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52. DOI:10.1080/17439760802303127
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review*, 47, 15-27. DOI: 10.1016/j.cpr.2016.05.004
- Suarez, E. C. (2003). Aprincess in God's eyes: Cinematherapy as an adjunctive tool. *Journal of Psychology and Christianity*, 22(3), 259-261.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482-493. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.482>
- Suwanto, I., &ve Nisa, A. T. (2017). Cinema therapy as an intervention in group counseling.3, 147-152.

- Svenaeus, F. (2015). The relationship between empathy and sympathy in good health care. *Med Health Care and Philos* 18, 267–277
- Şahin, M. ve S. Akbaba (2017). Okulda ve Sanal Ortamda Zorbalık ve Empati, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Şentürk, E. (2024). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin yordayıcısı olarak öz duyarlılık ve algılanan anne baba tutumları* [Yüksek Lisans Tezi], Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Şirin, M. ve Yurttaş, A. (2015). Hemşirelik bakımının bedeli: Merhamet yorgunluğu. *DEUHFED*, 8(2), 123-130.
- Taner-Derman, M. (2013). Çocukların empati beceri düzeylerinin ailesel etmenlere göre belirlenmesi. *International Journal of Social Science*, 6(1), 1365-1382
- Tapia, J. (2015). A psychologist as warden? Jail and mental illness intersect in Chicago.
- Tarhan, N. (2017). *10 adımda pozitif psikoloji*. Timaş Yayınları.
- Taşkın, A. (2005). *Türkiye’de ve Dünyada Açlık Grevleri*. Ankara.
- Taylor, B. G., Koper, C. S., ve Woods, D. J. (2016). A randomized controlled trial of different policing strategies at hot spots of violent crime. *Journal of Experimental Criminology*, 7(2), 149–181. <https://doi.org/10.1007/s11292-010-9120-6>
- Taymur, Z. A. (2015). *İlkokul öğretmenlerinin değerler eğitimi ve uygulamalarına yönelik görüşleri üzerine nitel bir araştırma, Batman il örneği* [Yüksek lisans tezi]. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Tel, F. D. & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1):292-304.
- Terry, C. ve Cain, J. (2016). The emerging issue of digital empathy. *Am J Pharm Educ*. 80(4), 58
- Toman, S., & Rak, C. (2000). The use of cinema in the counselor education curriculum: Strategies and outcome. *Counselor Education and Supervision*, 40, 105-114.
- Trivedi-Bateman, N. (2015). The roles of empathy, shame, and guilt in violence decision-making [Doctoral dissertation, University of Cambridge]. University of Cambridge Repository. [https:// www.repository.cam.ac.uk/handle/1810/248891](https://www.repository.cam.ac.uk/handle/1810/248891)

- Trivedi-Bateman, N. (2019). The combined roles of moral emotion and moral rules in explaining acts of violence using a situational action theory perspective. *Journal of Interpersonal Violence*, 1–26. <https://doi.org/10.1177/0886260519852634>
- Tudor, K. (2011). Understanding Empathy. *Transactional Analysis Journal*, 41(1), 39-57
- Tufte ER: The Visual Display of Quantitative Information. (Reprinted Ed edition). Cheshire, Conn: Graphics Press USA.1983.
- Turpoğlu Çelik, A. (2014). *Ailede Empati*. AEmpati Kuramdan Uygulamaya İçinde. İstanbul: İstanbul Kültür Üniversitesi Yayın.
- Van der Hout, R., Barnasconi, F., Noorloos, J., de Bruin, R., van Slobbe-Maijer, K., Legerstee, J. (2023). Treatment outcomes of dialectical behaviour therapy for adolescents presenting with characteristics of borderline personality disorder: A naturalistic study. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28, 707-720 DOI:10.1080/23794925.2022.2056929
- Varol, F. (2024). Türk Ceza Hukuku ve İslam Ceza Hukuku çerçevesinde hırsızlık suçunda hırs (koruma alanı) kavramına karşılaştırmalı bir bakış. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 19(1), 31-42. <https://doi.org/10.48145/gopsbad.1440660>
- Vidal, J., & Soldevilla, J. M. (2023). Effect of compassion-focused therapy on self-criticism and self-soothing: A meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 70-81.
- Vivino, B. L., Thomson, B. J., Hill, C. E. ve Ladany, N. (2009). Compassion in psychotherapy: the perspective of therapists nominated as compassionate. *Psychotherapy Research*, 19(2), 157- 171.
- Wagnild, G. M., ve Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Walter, H. (2012). Social cognitive neuroscience of empathy: Concepts, circuits, and genes. *Emot Rev.*, 4, 9-17
- Wang, S. (2005). *A conceptual framework for integrating research related to the physiology of compassion and the wisdom of Buddhist teaching*. In: Gilbert P, editor. Compassion: Conceptualisations, research, and use in psychotherapy. New York, NY: Routledge; pp. 75–120.

- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Watt, D. (2014). Toward a Neuroscience of Empathy: Integrating Affective and Cognitive Perspectives. *Neuropsychanalysis*, 9, 119-140.
- Wedding, D., ve Niemiec, R. M. (2003). The clinical use of films in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 59(2), 207-216. <https://doi.org/10.1002/jclp.10142>
- Wedding, D., Boyd, M. A., ve Niemiec, R. M. (2010). *Movies and mental illness: Using films to understand psychopathology* (3. Baskı). Cambridge, MA: Hogrefe.
- Weissgerber, T. L., Milic, N. M., Winham, S. J., ve Garovic, V. D. (2015). Beyond bar and line graphs: time for a new data presentation paradigm. *PLoS biology*, 13(4), e1002128. <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.1002128>
- Wickremasinghe, N. (2014). Is that all there is? Self compassion and the imperfect life (Doctoral dissertation, Middlesex University/Ashridge Business School).
- Wilt, D., Evans, G., Muenchen, R., ve Guegold, G. (1995). Teaching with entertainment films: An empathetic focus. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 33(6), 5-14. <https://doi.org/10.3928/0279-3695-19950601-03>
- Woldgabreal, Y., Day, A., ve Ward, T. (2014). The community-based supervision of offenders from a positive psychology perspective. *Aggression and Violent Behavior*, 19(1), 32–41. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2013.12.001>
- Wood, A. M., ve Johnson, J. (2016). *The Wiley handbook of positive clinical psychology*. Wiley.
- Wood, A. M., ve Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 122(3), 213–217. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.06.032>
- Wood, W., Rhodes, N., ve Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.249>
- Yalom, I. (2018). *Varoluşçu Psikoterapi*. İstanbul: Pegasus Yayınları.

- Yarnell, L.M., Neff, K. (2013). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being. *Self and Identity*. 12: 146–159. doi: 10.1080/15298868.2011.649545
- Yeo, S., ve Kim, K. J. (2021). A validation study of the Korean version of the Toronto empathy questionnaire for the measurement of medical students' empathy. *BMC medical education*, 21(1), 119. <https://doi.org/10.15842/kjcp.2016.35.4.009>
- Yıkmış, S. (2020). *Empati Dili*. Türk Dili, 69(826), 92-101.
- Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere yönelik öz-duyarlılık geliştirme programının öz-duyarlılık, kendine duyarlılık vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi], Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Yoon, D. J. (2017). Compassion momentum model in supervisory relationships. *Human Resource Management Review*, 27(3), 473–490. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2017.02.002>.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi: 10.1111/aphw.12051
- Zillmann, D. (1994). Mechanisms of emotional involvement with drama. *Poetics*, 23, 33-51. [https://doi.org/10.1016/0304-422X\(94\)00020-7](https://doi.org/10.1016/0304-422X(94)00020-7)

## EK 2A: Kişisel Bilgi Formu

### Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız (RAKAMLARLA): .....

2. Medeni Durum:

☐ Bekar

☐ Evli

☐ Diğer

3. Eğitim Durumu:

☐ Okur-Yazar

☐ İlkokul

☐ Ortaokul

☐ Lise

☐ Lisans ve üstü

4. Gelir Düzeyinizi Nasıl Tanımlarsınız

☐ Düşük

☐ Orta

☐ Yüksek

5. Şu an hangi suçtan dolayı cezaevindesiniz?

☐ Mala Karşı

☐ Şiddet

## EK 2B: Merhamet Ölçeği

| Açıklama: Aşağıda sırasıyla size yöneltilmiş olan sorudan sonra kendinize en yakın olarak hissettiğiniz duyguları hiçbir zaman, ara sıra, sık sık ve her zaman olmak üzere hangi sıklıkla hissettiğinizi betimleyen seçenekler bulunmaktadır. Doğru veya yanlış seçenek bulunmamaktadır. Lütfen her soruya tek bir cevap veriniz ve cevaplanmamış soru bırakmayınız.<br>Katılımınız için teşekkür ederiz |                                                                                           | Hiçbir Zaman | Nadiren | Ara sıra | Sık sık | Her zaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|----------|---------|-----------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | İnsanlar benim karşımda ağladıklarında genellikle hiçbir şey hissetmem.                   |              |         |          |         |           |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bazen insanlar kendi problemlerinden bahsettiklerinde, umurunda değilmiş gibi hissederim. |              |         |          |         |           |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kendimi acı çeken insanlara karşı duygusal olarak yakın hissetmem.                        |              |         |          |         |           |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | İnsanlar benimle konuşurken, onlara tüm dikkatimi veririm.                                |              |         |          |         |           |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | İnsanlar bana üzüntülerini anlattıkları zaman kendimi onlardan uzaklaşmış hissederim.     |              |         |          |         |           |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Birisi zor bir duruma düştüğünde ona yardım etmeye çalışırım.                             |              |         |          |         |           |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | İnsanlar bana dertlerini anlattıklarında çoğunlukla duymazdan gelirim                     |              |         |          |         |           |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Zor zamanlarda insanların yanında bulunmayı severim.                                      |              |         |          |         |           |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bana hiçbir şey söylemeseler bile insanların üzgün olduklarını fark ederim.               |              |         |          |         |           |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | İnsanlar üzgün olduklarında, onlara yakınlık kuramam gibi gelir.                          |              |         |          |         |           |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Herkes bazen kendini kötü hisseder, bu insan olmanın bir parçasıdır.                      |              |         |          |         |           |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | İnsanlar çökkün olduklarında, onlara yakınlık kuramam gibi gelir.                         |              |         |          |         |           |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | İnsanlar bana sorunlarını anlattıklarında, onları sabırla dinlerim.                       |              |         |          |         |           |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Diğer insanların sorunlarının beni ilgilendirmediğini düşünürüm.                          |              |         |          |         |           |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Tüm insanların zayıf yönleri olduğunu ve kimsenin mükemmel                                |              |         |          |         |           |
| 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | İnsanlar mutsuz olduğunda onların yardımına koşarım.                                      |              |         |          |         |           |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Başkalarıyla farklılıklarına rağmen herkesin acıyı tıpkı benim gibi hissettiğini bilirim. |              |         |          |         |           |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | İnsanlar sıkıntılı olduklarında, onlarla genellikle başkalarının ilgilenmesini isterim.   |              |         |          |         |           |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Başkalarının sorunlarıyla pek fazla düşünmem.                                             |              |         |          |         |           |
| 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Acı çekmek tüm insanlar için ortak bir yaşantıdır.                                        |              |         |          |         |           |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | İnsanlar bana sıkıntılarını anlattıklarında, objektif bir tutum takınmaya çalışırım.      |              |         |          |         |           |
| 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | İnsanlar ıstırap çekerken, onlarla iletişim kuramam.                                      |              |         |          |         |           |
| 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Çok acı çeken insanlardan uzak durmaya çalışırım.                                         |              |         |          |         |           |
| 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | İnsanlar üzgün olduklarında, onları rahatlatmaya çalışırım                                |              |         |          |         |           |

## EK 2C: Cambridge Davranış Ölçeği (Empati Ölçeği)

| Aşağıda bazı ifadelerin listesi bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi çok dikkatli okuyunuz ve hangi şiddetle kabul veya reddettiğinizi, cevabınızı daire içine alarak oranlayınız. Bu testte doğru veya yanlış cevap yoktur. |                                                                                                                   | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------------------|-------------------------|
| Katılımınız için teşekkür ederiz                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                   |                        |                      |                   |                         |
| 1                                                                                                                                                                                                                         | Birisi sohbete katılmak istediğinde bu durumu kolaylıkla anlayabilirim.                                           |                        |                      |                   |                         |
| 2                                                                                                                                                                                                                         | Hayvanları insanlara tercih ederim.                                                                               |                        |                      |                   |                         |
| 3                                                                                                                                                                                                                         | Güncel eğilimler ve modayı takip etmeye çalışırım.                                                                |                        |                      |                   |                         |
| 4                                                                                                                                                                                                                         | Benim kolaylıkla anladığım şeyleri anlamadıklarında, başkalarına açıklama yapmak bana zor gelir.                  |                        |                      |                   |                         |
| 5                                                                                                                                                                                                                         | Çoğu gece rüya görürüm.                                                                                           |                        |                      |                   |                         |
| 6                                                                                                                                                                                                                         | Diğer insanlarla ilgilenmekten hoşlanırım.                                                                        |                        |                      |                   |                         |
| 7                                                                                                                                                                                                                         | Problemlerimi diğerleri ile tartışmaktansa kendi başıma çözmeye çalışırım.                                        |                        |                      |                   |                         |
| 8                                                                                                                                                                                                                         | Sosyal ortamlarda ne yapacağımı bilmekte zorlanırım.                                                              |                        |                      |                   |                         |
| 9                                                                                                                                                                                                                         | Sabahları günün kendimi en iyi hissettiğim vaktidir.                                                              |                        |                      |                   |                         |
| 10                                                                                                                                                                                                                        | İnsanlar sıklıkla tartışmada kendi görüşümü söylerken çok ileri gittiğimi söylerler.                              |                        |                      |                   |                         |
| 11                                                                                                                                                                                                                        | Bir arkadaşım ile buluşmaya geç kalırsam bu durumdan çok rahatsız olmam.                                          |                        |                      |                   |                         |
| 12                                                                                                                                                                                                                        | Arkadaşlıklar ve ilişkiler benim için çok zordur, bu nedenle onlarla canımı sıkmam.                               |                        |                      |                   |                         |
| 13                                                                                                                                                                                                                        | Ne kadar küçük olursa olsun, asla kuralları/kanunları çiğnemem.                                                   |                        |                      |                   |                         |
| 14                                                                                                                                                                                                                        | Bir şeyin kaba ya da nazik olup olmadığına karar vermek bana sıklıkla zor gelir.                                  |                        |                      |                   |                         |
| 15                                                                                                                                                                                                                        | Sohbet sırasında dinleyenin ne düşünüyor olabileceğinden çok kendi fikirlerime odaklanma eğilimindeyimdir.        |                        |                      |                   |                         |
| 16                                                                                                                                                                                                                        | Sözlü şakalardansa el şakalarını tercih ederim.                                                                   |                        |                      |                   |                         |
| 17                                                                                                                                                                                                                        | Hayatı gelecekte çok bugün için yaşarım.                                                                          |                        |                      |                   |                         |
| 18                                                                                                                                                                                                                        | Çocukken ne olacağını görmek için solucanları kesmeyi severdim.                                                   |                        |                      |                   |                         |
| 19                                                                                                                                                                                                                        | Eğer bir kişi bir şey söylüyor fakat görünürde söylediğinden başka bir şeyi kastediyorsa bunu çok çabuk kavrarım. |                        |                      |                   |                         |
| 20                                                                                                                                                                                                                        | Ahlaki konularda çok katı fikirlerim vardır.                                                                      |                        |                      |                   |                         |
| 21                                                                                                                                                                                                                        | Bazı şeylerin insanları neden çok üzdüğünü anlamak benim için zordur.                                             |                        |                      |                   |                         |
| 22                                                                                                                                                                                                                        | Kendimi başka birinin yerine koymak benim için kolaydır.                                                          |                        |                      |                   |                         |
| 23                                                                                                                                                                                                                        | İyi davranışların bir ailenin çocuğuna öğreteceği en önemli şey olduğunu düşünürüm.                               |                        |                      |                   |                         |
| 24                                                                                                                                                                                                                        | Anlık kararlarla bir şeyler yapmayı severim                                                                       |                        |                      |                   |                         |
| 25                                                                                                                                                                                                                        | Başka birinin nasıl hissedeceğini tahmin etmekte iyiyimdir.                                                       |                        |                      |                   |                         |
| 26                                                                                                                                                                                                                        | Gruptan bir kişinin kendini huzursuz ya da mahcup hissettiğini çok çabuk fark ederim.                             |                        |                      |                   |                         |
| 27                                                                                                                                                                                                                        | Başka birinin güceneceği bir şey söylersem, bu durumun benim değil onların problemi olduğunu düşünürüm.           |                        |                      |                   |                         |
| 28                                                                                                                                                                                                                        | Eğer birisi yeni saç kesimini nasıl bulduğumu sorarsa, beğenmemiş de olsam doğruyu söylemeyi tercih ederim.       |                        |                      |                   |                         |
| 29                                                                                                                                                                                                                        | Neden bazılarının bir söz ile gücenebileceğini anlayamam.                                                         |                        |                      |                   |                         |

|    |                                                                                                                 |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 30 | İnsanlar sıklıkla sağımın solumun belli olmadığını söylerler.                                                   |  |  |  |  |
| 31 | Herhangi bir sosyal faaliyette ilgi odağı olmayı severim.                                                       |  |  |  |  |
| 32 | Ağlayan insanları görmek beni (gerçekten) üzmez.                                                                |  |  |  |  |
| 33 | Politika hakkında tartışmalara katılmayı severim.                                                               |  |  |  |  |
| 34 | Bir kastım olmamasına rağmen son derece açık sözlü biriyim ki bazı insanlar bunu kabalık olarak görüyor.        |  |  |  |  |
| 35 | Sosyal ortamlarda ne yapacağımı bilmekte zorlanmam.                                                             |  |  |  |  |
| 36 | İnsanlar onların nasıl hissettiklerini ve ne düşündüklerini anlamada iyi olduğumu söylerler.                    |  |  |  |  |
| 37 | İnsanlarla konuşurken kendimle ilgili şeylerden çok onlarla ilgili konulardan bahsetmeye eğilimliyimdir.        |  |  |  |  |
| 38 | Bir hayvanı acı içinde görmek beni mutsuz eder.                                                                 |  |  |  |  |
| 39 | Diğer insanların düşüncelerinden etkilenmeden kararlar verebilirim.                                             |  |  |  |  |
| 40 | O gün için planladığım her şeyi yapmadan rahatlayamam.                                                          |  |  |  |  |
| 41 | Ben konuşurken birisi ilgilenir ya da sıkılırsa bunu kolayca anlarım.                                           |  |  |  |  |
| 42 | Haberlerde acı çeken insanlar gördüğümde mutsuz olurum                                                          |  |  |  |  |
| 43 | Arkadaşlarım çoğunlukla problemlerini bana açarlar çünkü benim çok anlayışlı birisi olduğumu söylüyorlar.       |  |  |  |  |
| 44 | Eğer birini rahatsız ediyorsam, o kişi bunu bana söylemese bile ben bunu anlarım.                               |  |  |  |  |
| 45 | Sürekli yeni hobilere başlarım ama onlardan kolaylıkla sıkılıp başka şeyler aramaya yönelirim.                  |  |  |  |  |
| 46 | İnsanlar bazen çok fazla alay edip ileri gittiğimi söylerler.                                                   |  |  |  |  |
| 47 | Gerçekten büyük bir hızlı trene binecek olsaydım çok sinirli ve tedirgin olurum.                                |  |  |  |  |
| 48 | Nedenin anlayamama rağmen insanlar çoğu kez duygusuz biri olduğumu söylerler.                                   |  |  |  |  |
| 49 | Eğer gruba yeni birisi katılırsa ortamları kaynaşmak için çabalaması gereken odur.                              |  |  |  |  |
| 50 | Bir filmi genellikle karakterlerin duygularına kendimi kaptırmaksızın izlemeyi beceririm.                       |  |  |  |  |
| 51 | Günlük yaşamda organize olmayı çok severim ve sıklıkla yapmam gereken gündelik işlerin bir listesini çıkarırım. |  |  |  |  |
| 52 | Başka birinin belli bir durumda ne hissettiğini hızla ve kolayca anlayabilirim.                                 |  |  |  |  |
| 53 | Risk almayı sevmem.                                                                                             |  |  |  |  |
| 54 | Karşımdaki kişinin ne hakkında konuşmak isteyebileceğini kolaylıkla tahmin edebilirim.                          |  |  |  |  |
| 55 | Birisinin gerçek duygularını saklıyor olduğunu anlayabilirim.                                                   |  |  |  |  |
| 56 | Karar vermeden önce destekleyen ve karşıt olan yönleri tartarım.                                                |  |  |  |  |
| 57 | Sosyal ortamlarda doğru davranabilmeyi çaba harcamaksızın başarabilirim.                                        |  |  |  |  |
| 58 | Başkalarının ne yapacağını tahmin etmekte iyiyimdir.                                                            |  |  |  |  |
| 59 | Arkadaşlarımın problemleri olduğunda duygusal olarak etkilenirim.                                               |  |  |  |  |
| 60 | Diğer kişilerin bakış açılarına katılmasam da genellikle değer veririm (saygı duyarım)                          |  |  |  |  |

## EK 2D: Öz Duyarlılık Ölçeği

| Açıklama: Aşağıda sırasıyla size yöneltilmiş olan sorudan sonra kendinize en yakın olarak hissettiğiniz duyguları hiçbir zaman, ara sıra, sık sık ve her zaman olmak üzere hangi sıklıkla hissettiğinizi betimleyen seçenekler bulunmaktadır. Doğru veya yanlış seçenek bulunmamaktadır. |                                                                                                                                      | Hiçbir Zaman | Nadiren | Sık sık | Genellikle | Her Zaman |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|---------|------------|-----------|
| <b>Lütfen her soruya tek bir cevap veriniz ve cevaplanmamış soru bırakmayınız.</b> Katılımınız için teşekkür ederiz                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |              |         |         |            |           |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım |              |         |         |            |           |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.                                                    |              |         |         |            |           |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.                                                                                 |              |         |         |            |           |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.                                                                             |              |         |         |            |           |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissedirim.                                   |              |         |         |            |           |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve duyarlılığı kendime gösteririm.                                                            |              |         |         |            |           |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.                                                                    |              |         |         |            |           |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.                                                            |              |         |         |            |           |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.                                                                        |              |         |         |            |           |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.                                                  |              |         |         |            |           |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.                    |              |         |         |            |           |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.                  |              |         |         |            |           |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.                                                                              |              |         |         |            |           |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.                                                       |              |         |         |            |           |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.                                                                 |              |         |         |            |           |
| 16                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.                                                                  |              |         |         |            |           |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.                                                                                      |              |         |         |            |           |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.                                          |              |         |         |            |           |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.                              |              |         |         |            |           |
| 20                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.                                                         |              |         |         |            |           |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.                                                                |              |         |         |            |           |
| 22                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.             |              |         |         |            |           |
| 23                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.                                                     |              |         |         |            |           |
| 24                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.                                 |              |         |         |            |           |
| 25                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.                                    |              |         |         |            |           |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.                                                            |              |         |         |            |           |