



**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

**MERHAMET İLE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİDE
KATKININ ARACI ROLÜ VE YETİŞKİN BİREYLERİN
GÖRÜŞLERİ: KARMA MODEL**

Doktora Tezi

Abdullah ALDEMİR

Danışman
Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

SAMSUN
2022

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**



**MERHAMET İLE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİDE
KATKININ ARACI ROLÜ VE YETİŞKİN BİREYLERİN
GÖRÜŞLERİ: KARMA MODEL**

Doktora Tezi

Abdullah ALDEMİR

Danışman

Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

SAMSUN
2022

TEZ KABUL VE ONAYI

Abdullah ALDEMİR tarafından, Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK danışmanlığında hazırlanan “MERHAMET İLE MUTLULUK ARASINDKI İLİŞKİDE KATKININ ARACI ROLÜ VE YETİŞKİN BİREYLERİN GÖRÜŞLERİ: KARMA MODEL” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 13.6.2022 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy çokluğu ile başarılı bulunarak Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	İmza	Sonuç
Başkan	Prof. Dr. Melek DEMİR		<input checked="" type="checkbox"/>
	Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı		Kabul <input type="checkbox"/> Ret
Üye	Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK		<input checked="" type="checkbox"/>
	Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı		Kabul <input type="checkbox"/> Ret
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Gülden ÖZTÜRK SERTER		<input checked="" type="checkbox"/>
	Ondokuz Mayıs Üniversitesi Çocuk Gelişimi Ana Bilim Dalı		Kabul <input type="checkbox"/> Ret
Üye	Prof. Dr. Tayfun DOĞAN		<input type="checkbox"/>
	Biruni Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı		Kabul <input checked="" type="checkbox"/> Ret
Üye	Prof. Dr. Müge YILMAZ		<input checked="" type="checkbox"/>
	Gümüşhane Üniversitesi Psikoloji Bölümü Ana Bilim Dalı		Kabul <input type="checkbox"/> Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

ONAY

... / ... / ...

Prof. Dr. Ali BOLAT
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Doktora tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

Etik Kurul Gerekli mi ?

Evet (Gerekli ise ekler kısmına ekleyiniz)

Hayır

İmza
// 2022
Abdullah ALDEMİR

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı : MERHAMET İLE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİDE KATKININ ARACI ROLÜ VE YETİŞKİN BİREYLERİN GÖRÜŞLERİ: KARMA MODEL

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 13.06.2022 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 9

Tek kaynak oranı : % 1 çıkmıştır.

İmza
// 2022
Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

ÖZET

MERHAMET İLE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİDE KATKININ ARACI ROLÜ VE YETİŞKİN BİREYLERİN GÖRÜŞLERİ: KARMA MODEL

Abdullah ALDEMİR

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Doktora, Haziran/2022

Danışman: Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

Bu araştırma, yetişkin bireylerde merhamet, katkı ve mutluluk kavramlarını incelemeyi hedeflemiştir. Karma modelde yapılan bu araştırma açıklayıcı sıralı desene dayanmaktadır. Çalışma grubu uygun örnekleme yoluyla belirlenmiştir. Araştırmanın nicel kısmı Türkiye'nin yedi coğrafi bölgesinde yaşayan 1018 yetişkin birey oluşturmuştur. Çalışmanın nitel kısmını ise Türkiye'nin yedi coğrafi bölgesinde yaşayan 17 yetişkin birey meydana getirmiştir. Araştırmanın nicel kısmı için Üç Boyutlu Katkı Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Merhamet Ölçeğinden faydalanılmış olup nitel kısım için ise, kişisel bilgi formuyla birlikte açık uçlu sorulardan meydana gelen yedi maddelik yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Oluşturulan formdaki üç madde merhamet, üç madde katkı ve bir madde de mutlulukla ilgilidir. Katılımcılardan elde edilen nicel verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması için IBM SPSS 21 ile AMOS programlarından yararlanılmış olup nitel verilerin çözümlenmesinde içerik analizi yönteminden faydalanılmıştır. Araştırmanın nicel verilerinin analizi sonrasında merhametin katkırı anlamlı bir şekilde yordadığı ve katkının da mutluluğu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte merhamet ve mutluluk arasındaki ilişkide katkının kısmi aracı rolü olduğu anlaşılmıştır. Araştırmanın nitel verileri ile yapılan içerik analizine bağlı olarak *merhamet*, *katkı* ve *olumlu duygulanım* olmak üzere üç tema elde edilmiştir. *Merhamet* temasına bağlı üç alt tema ve *katkı* temasına ait üç alt temaya ulaşılmıştır. Araştırmanın nitel bölümüne ilişkin sonuçlara bakıldığında, katılımcıların diğer insanlara karşı merhametli yaklaşabilmelerini olumlu anlamdaki duygu, düşünce, tutum ve davranışlarla sağlayacakları sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte katılımcıların herhangi bir konuda biriyle ilgilenirken edindikleri deneyimin kendilerine olumlu katkılar sağlayacağını, kendilerinden farklı olarak edindikleri tecrübe ile topluma ve ailelerine de olumlu katkılarda bulunacakları sonucu elde edilmiştir. Ayrıca katılımcıların herhangi bir konuda birine gönüllü olarak vakit ayırmalarının ve o kişiye olumlu katkılarda bulunmalarının kendilerinde olumlu duygular meydana getireceği sonucu elde edilmiştir. Araştırma bulguları, alanyazına bağlı olarak tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Merhamet, Katkı, Mutluluk, Pozitif psikoloji, Aracılık rolü

ABSTRACT

THE INTERMEDIATE ROLE OF CONTRIBUTION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN COMPASSION AND HAPPINESS AND THE OPINIONS OF ADULT INDIVIDUALS: THE MIXED MODEL

Abdullah ALDEMİR

Ondokuz Mayıs University

Institute of Graduate Studies

Department of Educational Science

Guidance and Psychological Counseling Programme

Ph.D., June/2022

Supervisor: Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

The current study aims to examine the feelings of compassion, contribution and happiness in adults. Designed in the mixed model, it employs sequential explanatory pattern. The participants were chosen by convenient sampling. The quantitative part of the study was conducted with 1801, and the qualitative one was conducted with 17 adults, all from Turkey. 3-Dimensional Contribution Scale, Oxford Happiness Scale and Compassion Scale were employed for the quantitative part while a personal information form and a semi-structured interview form composed of 7 open-ended items were used for the qualitative part. 3 items encompassed compassion, 3 items defined contribution and 1 item pointed happiness. The quantitative data were analyzed via IBM SPSS 21 and AMOS Graphics while the qualitative data were content-analyzed. The qualitative data showed that compassion positively predicted contribution, and that contribution positively predicted happiness. Accordingly, a partial mediating role of contribution between compassion and happiness was found. Content analysis of the qualitative data extracted three themes as compassion, contribution and positive affect. Also, 3 subthemes from compassion and 3 subthemes from contribution were extracted. The quantitative data findings showed that the participants can show compassion towards others through positive feelings, thoughts and attitudes. The participants also expressed that experience gained by caring for others shall produce contribution to self, and that they can be contributive to society and families by the aid of this experience. In addition, it was concluded that the participants' voluntarily allocating time to someone on any subject and making positive contributions to that person would create positive feelings for them. The results were discussed in accordance with the literature and suggestions were made accordingly.

Keywords: Compassion, Contribute, Happy, Positive psychology, Intermediary role

ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR

İnsanoğlu yaşamının başından son anına kadar geen srede birçok imkân ve fırsatlarla karşılaşır. Bu imkân ve fırsatlar bireye destek veren onun gelişmesini sağlayan kimselerle daha da anlamlı bir hale gelir. Őimdiye kadar bana katkısı olan her Şeye herkese teşekkür ederim.

Doktora eğitimim boyunca fikirlerinden ilham aldığım çıktığım yolda bana karşı nezaketi ve olumlu geri bildirimlerini esirgemeyen, motivasyonumun azaldığı anlarda yola devam etmemde beni güçlendiren Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK'e, tez sürecim boyunca bilgileriyle yolumu aydınlatan Prof. Dr. Melek Demir ve Dr. Öğr. Üyesi Gülden ÖZTÜRK SERTER'e ...

Fikirlerine daima saygı duygudum, titizliği, özverisi ve yol göstericiliği gibi birçok özelliği ile çoğu konuda kendime inanmamı sağlayan Uzm. Psk. Dan. Yalçın DEMİR'e ve Tokat Rehberlik ve Araştırma Merkezinde yer alan çalışma arkadaşlarıma.....

Hayatımın her sahnesinde daima yanımda olduklarına inandığım kıymetli aile üyelerime ve zor zamanlarımda desteğini her an hissettiğim yol arkadaşım Seren ALDEMİR ve her hali olay olan biricik kızım Beren ALDEMİR'e....

Sonsuz teşekkürler.

Abdullah ALDEMİR

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	i
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	ii
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
TABLolar DİZİNİ	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	6
1.3. Alt Problemler.....	6
1.4. Araştırmanın Önemi	7
1.5. Sayıtlar.....	8
1.6. Sınırlılıklar	8
1.7. Tanımlar.....	9
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	10
2.1. Gelişim Sistemleri Kuramı	10
2.2. Pozitif Gençlik Gelişimi	11
2.3. Katkı	14
2.4. Türk-İslam Kültüründe Katkı	17
2.5. Merhamet	19
2.6. Merhametin Nitelikleri	21
2.6.1. Motivasyon (Motivation).....	21
2.6.2. Duyarlılık (Sensitivity)	22
2.6.3. Sempatı (Sympathy)	22
2.6.4. Sıkıntıyı Tolere Etme (Distress Tolerance)	22
2.6.5. Empati (Empathy).....	23
2.6.6. Yargılamama (Non- Judgement/ Acceptance).....	23
2.7. Merhamet Becerileri	23
2.8. Toplum Yanlısı (Prososyal) Davranışlar	24
2.9. Merhametle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	24
2.10. Merhamet Odaklı Terapi.....	26
2.11. Türk-İslam Kültüründe Merhamet	28
2.12. Mutluluk	32
2.13. Felsefede Mutluluk	33
2.14. Psikolojide Mutluluk.....	35
2.15. Mutluluk Kuramları	36
2.15.1. Uyum Kuramı	36
2.15.2. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı.....	37
2.15.3. Sabit Nokta Kuramı	37
2.15.4. Erek Kuramı.....	37
2.15.5. Etkinlik ve Akış Kuramı	38
2.15.6. Haz ve Acı Kuramı	38
2.15.7. Yargı Kuramı	38
2.15.8. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı	39
2.16. Türk-İslam Kültüründe Mutluluk	39
3. YÖNTEM.....	44
3.1. Araştırmanın Modeli ve Deseni	44
3.2. Çalışma Grubu	44

3.3. Veri Toplama Araçları	46
3.4. Veri Toplama Süreci	51
3.5. Verilerin Analizi	51
3.6. Araştırmanın Nitel Kısımına İlişkin Geçerlik ve Güvenirlik	52
4. BULGULAR.....	54
4.1. Araştırmanın Nicel Kısımına İlişkin Bulgular	54
4.2. Araştırmanın Nitel Kısımına İlişkin Bulgular.....	57
4.2.1. Merhamet Temasına İlişkin Bulgular	58
4.2.1.1. Bilinçli Farkındalık.....	58
4.2.1.2. Sevecenlik.....	60
4.2.1.3. Paylaşımların Bilincinde Olma.....	61
4.2.2. Katkı Temasına İlişkin Bulgular.....	63
4.2.2.1. Kendine Katkı.....	63
4.2.2.2. Topluma Katkı.....	64
4.2.2.3. Aileye Katkı.....	65
4.2.3. Olumlu Duygulanım Temasına İlişkin Bulgular.....	67
5. TARTIŞMA.....	69
5.1. Nicel bulguların Tartışılması	69
5.2. Nitel Bulguların Tartışılması	74
5.2.1. Merhamet.....	74
5.2.2. Katkı	77
5.2.3. Olumlu Duygulanım	79
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	82
6.1. Alan Araştırmacılarına Yönelik Öneriler.....	84
6.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler.....	85
KAYNAKÇA.....	87
EKLER	107

SİMGELER VE KISALTMALAR

ÜBKÖ	: Üç Boyutlu Katkı Ölçeği
OMÜ	: Oxford Mutluluk Ölçeği
MÖ	: Merhamet Ölçeği
GSK	: Gelişim Sistemleri Kuramı
PGG	: Pozitif Gençlik Gelişimi
MER	: Merhamet
KTK	: Katkı
MUT	: Mutluluk
SS	: Standart Sapma

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 4.1. Merhametin katkının kısmi aracılığıyla mutluluğu etkilemesine ilişkin yapısal model	57
--	----



TABLolar DİZİNİ

Tablo 3. 1. Katılımcıların yaşa göre dağılımı	44
Tablo 3. 2. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımı	45
Tablo 3. 3. Katılımcıların eğitim durumuna göre dağılımı	45
Tablo 3. 4. Katılımcıların aylık gelir düzeyine ilişkin dağılımı	45
Tablo 3. 5. Katılımcıların bulunduğu coğrafi bölge durumuna ilişkin dağılımı	45
Tablo 3. 6. Katılımcıların gerçek isimleri yerine kullanılan isimler ve katılımcıların özellikleri.....	46
Tablo 3. 7. Araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerlik ve güvenilirliği.....	48
Tablo 3. 8. Dağılımın normallik analizi	48
Tablo 4. 1. Merhamet, katkı ve mutluluk arasındaki ilişkilere yönelik pearson korelasyon analizi	54
Tablo 4. 2. Merhametin katkıyı yordadığı modele ilişkin uyum iyiliği katsayıları	54
Tablo 4. 3. Katkının mutluluğu yordadığı modele ilişkin uyum iyiliği katsayıları.....	55
Tablo 4. 4. Merhametin mutluluğu yordadığı modele ilişkin uyum iyiliği katsayıları	55
Tablo 4. 5. Aracılık rolü modeline ilişkin uyum iyiliği katsayıları.....	56
Tablo 4. 6. Ölçme modelinin lambda-x, açıklanan varyans oranları	56
Tablo 4. 7. Katkının aracılık rolüne ait sobel testi sonuçları	57
Tablo 4. 8. Tema, alt temalar ve kodlar	57
Tablo 4. 9. Tema, alt temalar ve kodlar	62
Tablo 4. 10. Tema, alt temalar ve kodlar	67

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumuna, amacına, alt problemlerine, gerekliliğine, önemine, sayıltılarına, sınırlılıklarına ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Geçmişten günümüze kadar birey, diğer insanlarla iletişim ve etkileşim içerisinde olmuştur. Sosyal bir varlık olan birey, bu iletişim ve etkileşime bağlı olarak gerek diğer insanları etkilemiş gerekse onlardan etkilenmiştir. İnsanlar arasında gerçekleşen etkileşim sonucunda birey, diğer insanlara bir şeyler kattığı gibi diğer insanlar da bireye bir şeyler katmaktadır.

Günlük yaşamda insanlar farkında olarak ya da olmayarak birbirlerine birçok katkıda bulunur. Bu katkılar önemli olarak ifade edilen konularda olabileceği gibi önemli olmayan konularda da sağlanabilir. Örneğin; bir tartışmada fikir beyan etmek, başkalarının başarısını kabul etmek ya da bir konuda yardımcı olmak gibi (Fuligni, 2019). Bu gibi konular bireyin özerkliğine, ilişki kurmasına ve yetkinlik gibi ihtiyaçlarını karşılamasına çalışır (Martela and Ryan, 2016; Ryan and Deci, 2017; Weinstein and Ryan, 2010).

Bireyin hem diğer insanlara hem de onlardan kendine bir şeyler katma konusunda eğilimi vardır (Engel, 2011). Bu eğilime bağlı olarak bireyin sunacağı katkı, üç-dört kişilik küçük bir gruba yönelik olabileceği gibi bir şirket veya etnik-dini yapı gibi daha büyük gruplara yönelik de olabilir (Hogg, 2003, 2013). İnsanlar aile (Fuligni, 2019), topluluk (Eisenberg, Spinrad and Knafo-Noam, 2015; Lerner, 2004a), bireyin kendisi (Lerner, 2005) ve sivil toplum kuruluşları (Lerner, 2005) gibi alanlarda katkıda bulunmaktadır. Ancak alanyazın incelendiğinde bireylerin katkıda bulunacağı alanın genellikle üç başlık altında toplandığı görülmektedir. Bu alanların, aile (Aldemir ve Balcı-Çelik, 2020; Armstrong-Carter, Olson and Telzer, 2019; Fuligni, 2019; Lerner, 2004a; Truskauskaitė-Kunevičienė and Kaniušonytė, 2018), bireyin kendisi (Aldemir ve Balcı-Çelik, 2020; Fuligni, 2019; Lerner, 2004a; Truskauskaitė-Kunevičienė and Kaniušonytė, 2018) ve içinde bulunulan topluluk (Aldemir ve Balcı-Çelik, 2020; Fuligni, 2019; Lerner, 2004a; Truskauskaitė-Kunevičienė and Kaniušonytė, 2018) olduğu anlaşılmaktadır.

Birey, temizlik yapma, yemek pişirme ve kardeşiyle ilgilenme gibi birçok konuda ailesine yardım ederek katkıda bulunur (Armstrong-Carter, Olson and Telzer,

2019). Bu tür katkılar bireyin ailesiyle olan bağlarını devam ettireceği gibi aile içi mutluluğun artmasını da sağlayabilir (Weisner, 2001). Aileye sunulan katkının, belirli bir ölçüde olması, anlam ve amaç içermesi (Telzer and Fuligni, 2009b), işbirliği ve çıkarımda bulunmaya yardımcı olması açısından önemlidir (Tse, 1995). Bunlar dikkate alınmadığında aileye sunulan katkı olumsuz çıktılarla sonuçlanabilir (Telzer and Fuligni, 2009a). Birey, ailede olduğu kadar başkalarının da ihtiyaçlarını, fikirlerini, tutum ve davranışlarını dikkate alır. Sosyal çevre konusunda belirli bir farkındalığa ulaşan birey diğer insanlara yardım etmek, destek sağlamak ve yeni fırsatlar oluşturmak için de harekete geçer (Eisenberg, Spinrad and Knafo-Noam, 2015). Bu gibi girişimlerle birlikte bireyin, sosyal ve duygusal destek bulma yolları genişler. Ayrıca bireyin ilişkilerdeki karmaşıklığı fark etme becerisi ve ihtiyacı olan kişilere yardım etme eğilimi artar (Fuligni, 2019). Dış faktörler kadar (aile, topluluk vb.) iç faktörler de (bireyin kendisi) bireye katkıda bulunur. Bağlamsal olarak iç ve dış faktörler arasında bir etkileşim bulunmakta olup bu faktörler birbiriyle ilişkilidir (Lerner, 2005). Bu nedenle aile veya topluluk gibi dış faktörlerle etkileşim içinde olan birey (Tyler, 1999; Tyler and Blader, 2003), özerklik, yetkinlik ve ilişki içinde olma becerilerini de kazanmış olur (Martela and Ryan, 2016; Ryan and Deci, 2017). Bu sayede bireyin, gerek ailesinde gerekse topluluktaki tutum ve davranışları kendi pozitif gelişimini de destekler (Lerner, 2003). Kendine sunduğu katkı ile öz düzenlemesini gerçekleştiren birey (Gestsdóttir and Lerner, 2007; Zimmerman, Phelps and Lerner, 2007), sosyal, psikolojik ve sağlık yönünden olumlu çıktılara sahip olmaktadır (Brown, Nesse, Vinokur and Smith, 2003; Eisenberger, 2013; Raposa, Laws and Ansell, 2016; Schacter and Margolin, 2018). Kendine katkı ile bireyin geleceğe yönelik umudu (Schmid, Phelps and Lerner, 2011) ve yaşam doyumu artmaktadır (Truskauskaitė-Kunevičienė, 2015). Keyes (2003), ruhsal bakımdan pozitif yönde gelişim gösterme kapsamında üç bileşenden bahsetmektedir. Bu bileşenlerin ilki mutluluk, yaşam doyumu ve olumlu etki gibi unsurlardan oluşan işlevselleştirilmiş duygusal refah; ikincisi sıcak, güvene dayalı ilişkiler, empati ve yakınlık ile ölçülen sosyal refah ile kendini kabul etme; üçüncüsü ise yaşam amacı, ustalık, özerklik ve başkalarıyla olumlu ilişkilerle bağdaştırılan psikolojik refah olduğu ifade edilmektedir.

Katkı kadar pozitif özelliklere sahip olma da bireyin gerek kendisine gerekse diğer insanlara karşı daha olumlu bir tutum içerisinde bulunmasını sağlamaktadır. Bu

açından bakıldığında, merhamet kavramının bireyin hem kendisi hem de diğer insanlarla ilişkisini olumlu yönde etkilediği anlaşılmaktadır. Merhamet kavramına ilişkin çokça açıklama ve tanımlama ortaya konmuştur. Schopenhauer'a göre bireyi adalete ve sevgiye ulaştıran bir araçtır merhamet. Yine Schopenhauer'a göre merhamet sayesinde birey kendini diğer insanın yerine koyar (Akçetin-Çalışkan, 2016). Dini yaklaşımlar bakımından ise merhamet, İncil'de başkalarının acısını azaltmak, yaşanan acıyı hissetmek ve buna tepki vermek olarak ifade edilir (Kunter, 1969). İslam inancında ise merhamet, insanı tamamlayan bir unsurdur (Benazus, 2009). Bununla birlikte yine İslam inancında merhamet kavramı 'rahmet' kavramıyla ifade edilir. Ancak rahmet kavramı Allah'ı anlatmak için kullanılır. Bu bakımdan merhamet kavramından ayrılan rahmet kelimesi, merhamet edilen ya da şefkat duyulan birine iyi davranmayı gerektiren şefkat veya acıma anlamında kullanılır. Yaratana ilişkin kullanıldığında ise lütufta bulunma anlamında kullanılır (El-İsfahani, 2007). Bir başka inanış biçimi olan Budizm'de ise bu kavram, başkalarının acısını dindirme isteği olarak belirtilir (Davidson and Harrington, 2002). Merhamet ile birey, kendisinin ve diğer insanların problem yaşadığı olaylara karşı bir farkındalık edinir (Gilbert, 2009b). Bireyin kendisiyle ve diğer insanlarla olan bağımlı kuvvetlendiren merhamet (Wang, 2005), kişinin daha özgür olmasına yardımcı olur (Underwood, 2002). Buradan hareketle merhametli bir birey, diğer insanların sıkıntılı bir yaşam sürmesini istemez. Hatta merhametli bir kimse kendi yaşamına ne kadar değer veriyorsa diğer insanların hayatına da bir o kadar önem verir. Tüm bunlarla birlikte merhamet sahibi birey yardım etme, yaşantıları nedensellik çerçevesinde ele alma, bir olay veya durumu gerçek açıdan kanıt temelli inceleme ve yaşam amacına yönelebilmek gibi bir takım becerilere de sahip olmaktadır (Gilbert, 2009a). Ayrıca merhamet ile birey, paylaşımların bilincinde olma, sevecenlik ve bilinçli farkındalık özelliklerine de sahip olmaktadır (Pommier, 2010). Sevecenlik özelliği ile birey, kendine ve diğer insanlara karşı daha çok ilgi duymaya ve anlayışlı olmaya başlar (Pommier, 2010). Bununla birlikte duygularını göz ardı etmeyen birey, sevecenlik sayesinde duygularını anlar ve onları kabul eder (Gilbert, 2009a). İnsanoğlunun hata yapabileceğini, mükemmel olmadığını belirten paylaşımların bilincinde olması ile birey, insanlarla daha yakın ve yapıcı ilişkiler kurmaktadır. Bilinçli farkındalık ile de birey, kendi yaşamındaki problemlere karşı dengeli bir şekilde yaklaşabilmektedir (Neff, 2003a). Hatta bu sayede birey, kendine karşı ağır ithamlarda bulunmaz ve

kendini ağır bir şekilde suçlamaz. Sorumluluk bilinci artmış olan birey, duygularını da başarılı bir şekilde yönetebilmektedir (Gilbert, 2009a).

Merhamet ile birey, edindiği becerilerden özelliklerden yola çıkarak eylemlerinde karşılık gözetmemektedir. Yani yardımda bulunan birey (Hosking, 2007; Lazarus, 1991), herhangi bir çıkar gözetmeden diğer insanlarla iletişim ve etkileşim içerisinde bulunmaktadır (Osho, 2007). Sağlanan etkileşim sayesinde bireyin diğer insanlar konusundaki farkındalığını arttıran merhamet, önem verme, yaşanan olaylarda hassas davranma ve endişelenme gibi özelliklerin daha tutarlı kullanılmasını sağlamaktadır (Sprecher and Fehr, 2005). Bu sayede birey, sosyal çevresi ile bağlarını daha kuvvetli hale getirmektedir (Cassell, 2002).

Merhamet bireyin, karşılaştığı olayları kişiselleştirmeden her insanın yaşayabileceği durumlar olarak algılamasını sağlamaktadır (Neff, 2011a). Bu sayede birey olayları özelleştirmeden kendine pozitif yönlü bir gelişim sağlamış olur. Bu yolla bireyin olumlu duyguları da artmaktadır (Erdoğan, 2017; Güleş, 2017; Gilbert, 2005; Mongrain, Chin, and Shapira, 2011; Sprecher and Fehr, 2005). Mutluluk gibi olumlu duyguların seviyesi düşünsel ve davranışsal yollarla artırılabilir gibi merhamet gibi duygularla da yukarı düzeylere çıkartılabilir (Neff, Kirkpatrick and Rude, 2007; Sin and Lyubomirsky, 2009; Zessin, Dickhäuser and Garbade, 2015). Merhamet bireyin kendini güvende hissetmesine yardımcı olur (Neff, 2011a). Bu sayede birey, mutluluğunu arttıracak düşünce ve davranış yollarını daha fazla kullanacaktır. Merhametin mutluluk gibi olumlu duyguları etkilemesi bireydeki olumsuz duyguları azaltmasıyla da sağlanabilir. Çünkü negatif duyguları azalmış olan bireyin mutluluk gibi pozitif duyguları daha yüksek olacaktır (Zessin, Dickhäuser and Garbade, 2015). Alanyazın incelendiğinde merhamet kavramının, empati, sevecenlik ve yardımseverlik gibi becerilerle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Gilbert, 2005; Sprecher and Fehr, 2005). Bununla birlikte merhamet kavramının affetmek (Gilbert, 2005), öznel iyi oluş (İşgör, 2017), mutluluk (Erdoğan, 2017) ve yaşam doyumu (Güleş, 2017) gibi pozitif duygularla da ilişkili olduğu anlaşılmaktadır.

Gerek sosyal ilişkiler gerekse bireyin kendi yaşantısı için önemli olan kavramlardan biri de mutluluktur (Bailey and Fernando, 2012). Mutluluğu yakalama isteği bireyin kişisel yaşantısında, aile, okul, iş yeri ve arkadaş grubu gibi hayatının

her bölümünde yer almaktadır. Yaşamın bölümlerindeki her seçim ve eylem mutluluğu artırmak içindir (Diener, Sapyta and Suh, 1998).

Mutluluk, bireyin hem kendi yaşantısıyla hem de dış etmenler tarafından biçimlenmektedir. Yani mutluluk her ne kadar bireye bağlı bir kavram gibi görünse de toplumsal ve ahlaki etmenler gibi bireyin dışındaki unsurlar da mutluluğu etkilemektedir (Aristoteles, 1999; Diener, 2000; Warr, 2011). Ayrıca bireyin eylemlerinden mutluluğun etkilendiği de görülmektedir. Bu kapsamda bakıldığında hobilerin, sportif faaliyetlerin ve diğer insanlarla kurulan etkileşimin bireyin mutluluğu üzerinde etkili olduğu anlaşılmaktadır (Diener, 2000). Buradan hareketle mutluluk, bireyin iç yaşantısının ve eylemlerinin ayrıca içerisinde bulunduğu toplumun ve ahlaki değerlerin etkileşimi ile ortaya çıkmaktadır.

Mutluluğun şekillenmesinde ilişki kurulabilecek birçok etmen vardır. Bu kapsamda Veenhoven, (2009) yararlı bir şekilde geçirilen hayatı, yaşam sürülebilecek bir çevreyi, hayat şartlarına yönelik gösterilen tutum ve yaşamdan alınan doyum olarak açıklamıştır. Seligman (2002) ise, mutluluğa ilişkin tutumun, yaşam koşullarının ve gönüllü olarak dâhil olunan faaliyetlerin bireyin mutluluğunu biçimlendirdiğini rapor etmiştir. Bu bilgilere ek olarak dışa dönük olma, içinde bulunulan çevre ile düzenli ve etkili ilişkiler geliştirme ile insanlarla etkileşimden kaçınmamanın da mutluluğu etkilediği ifade edilmektedir (Diener and Seligman, 2002; Reis and Sprecher, 2009). Yaşanılan çevre kadar aile bağlarının kuvvetli olması ve problemleri çözebilecek yöntemlerin kullanılması da mutluluğu etkilemektedir (Diener and Seligman, 2002). Alanyazın incelendiğinde mutluluk üzerinde biyolojik unsurların da etkili olduğu görülmektedir. Lyubomirsky (2008), mutluluğun % 50'sini genetik faktörler ve doğumun oluşturduğunu, % 40'ını bilinçli olarak gerçekleştiren faaliyetlerin meydana getirdiğini ve % 10'unu da maddi durum, evlilik ve dış görünüm gibi unsurların etkilediğini rapor etmiştir. Biyolojik ve sosyal yapı ile bireysel unsurlardan farklı olarak Carr (2016) ise mutluluğun biçimlenmesinde kültürel yaşamın ve içinde bulunulan coğrafi şartların da etkili olduğunu belirtmiştir.

Özetle katkı, merhamet ve mutlulukla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde bu kavramların bireyin hem öz düzenlemesine (Gestsdóttir and Lerner, 2007; Zimmerman, Phelps and Lerner, 2008), özerklik, yetkinlik ve ilişkili içinde olma gibi becerilerini kazanmasına (Diener, 2000; Gilbert, 2009a; Martela and Ryan, 2016;

Ryan and Deci, 2017) hem de diğeri insanlarla sağlıklı ve yapıcı ilişkiler kurmasına yardımcı olur (Diener and Seligman, 2002; Veenhoven, 2009). Nihayetinde de bu kavramlar ile birey, olumlu yöndeki gelişimi için kendisine bir fırsat oluşturur (Engel, 2011; Gestsdóttir and Lerner, 2007; Martela and Ryan, 2016; Neff, 2003a; Pommier, 2010; Reis and Sprecher, 2009; Ryan and Deci, 2017; Schmid, Phelps and Lerner, 2011; Truskauskaitė-Kunevičienė, 2015; Underwood, 2002; Veenhoven, 2009; Weinstein and Ryan, 2010). Alanyazında yer alan çalışmalarda bireyin katkı, merhamet ve mutluluk düzeylerinin birbirini nasıl şekillendirdiğine doğrudan yer verilmemiş olması, bireylerin sahip olduğu merhametin katkıda bulunma ve mutluluk düzeylerini nasıl etkilediğini daha iyi anlamak için derinlemesine bir çalışma yapılması ihtiyacını doğurmuştur. Bununla birlikte bireyin olumlu duygu ve düşüncelere sahip olmasına yardımcı olan merhametin mutluluğu artırmada katkının aracı rolünün belirlenmesi gerekli görülmüştür. Bu gerekçelerden ötürü mevcut çalışmada merhametin mutluluğu artırmada katkının aracı rolü ile yetişkin bireylerin sahip oldukları merhametin katkı sunma ve mutluluk düzeylerini nasıl şekillendirdiğinin ortaya konması amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada amaç, merhametin mutluluğu artırmada katkının aracı rolünü ortaya koymak ve merhametin yetişkin bireylerin katkı ve mutluluk düzeylerini nasıl şekillendirdiğini belirlemektir.

1.3. Alt Problemler

1. Merhamet katkısını anlamlı olarak yordamakta mıdır?
2. Katkı mutluluğu anlamlı olarak yordamakta mıdır?
3. Merhamet mutluluğu anlamlı olarak yordamakta mıdır?
4. Merhamet ile mutluluk arasındaki ilişkide katkının aracı rolü var mıdır?
5. Yetişkin bireylerin merhametli olma durumları nedir?
6. Yetişkin bireylerin sahip olduğu merhamet ile kendilerine ve diğer bireylere sunduğu katkılar arasındaki ilişki nasıldır?
7. Yetişkin bireylerin merhametli olma durumlarına bağlı olarak kendilerine ve diğer bireylere sunduğu katkılar ile mutlulukları arasındaki ilişki ne şekildedir?

1.4. Araştırmanın Önemi

İnsanoğlu yaşam boyunca sosyal yönünü ortaya koymuş ve diğer insanları, doğayı ve varlıkları olumlu ya da olumsuz yönde etkilediği gibi onlardan da benzer şekilde etkilenmiştir. Yetişkin bireyin pozitif bir ruh sağlığına sahip olmasına yardımcı olan olumlu anlamdaki etkilenmeler kişiye katkı sağlar. Katkı her anlamda olabilmektedir (Fuligni, 2019). Katkı ile yetişkin birey özerk bir yapıya sahip olabilmekte, sağlıklı ilişkiler kurmakta ve kendini bir konuda yetkin hissedebilmektedir (Martela and Ryan, 2016; Ryan and Deci, 2017; Weinstein and Ryan, 2010). Yetişkin bireyin kendine ya da diğer insanlara sunacağı katkı küçük gruplara yönelik olacağı gibi toplum gibi büyük gruplara yönelikte olmaktadır (Eisenberg, Spinrad and Knafo-Noam, 2015; Fuligni, 2019; Hogg, 2003, 2013 Lerner, 2004a, 2005).

Yetişkin bireyin kendini veya diğer insanları olumlu yönde etkilemesinin yanında hangi özelliklere sahip olarak bu eğilimde olduğu da önemlidir. Bu kapsamda merhametin kişinin kendine ve diğer insanlara karşı olumlu duygular taşımasına yardımcı olduğu görülmektedir. Merhamet sayesinde yetişkin birey, kendisinin ya da diğer bireylerin yaşadığı olumsuz olay ve durumlara ilişkin bir farkındalığa ulaşır (Gilbert, 2009b). Bireyin kendisiyle ve diğer insanlarla olan bağını kuvvetlendiren merhamet (Wang, 2005), kişinin daha özgür olmasına yardımcı olur (Underwood, 2002).

Mutlu bir yaşamın unsurlarını ortaya koymak pozitif psikolojinin çalışma alanlarından biridir (Seligman, 2004). Sosyal ilişkiler ya da bireyin kendisi için mutluluk önemli bir unsurdur (Bailey and Fernando, 2012). Mutlu olma hissi yaşamın her bölümünde yer almaktadır (Diener, Sapyta and Suh, 1998). Mutlu olmayı yetişkin birey kendi yaşantısıyla sağlayabileceği gibi toplumsal ve ahlaki etmenler gibi dış unsurlardan da edinebilir (Diener, 2000; Warr, 2011). Bu nedenle mutluluğun şekillenmesinde yararlı bir şekilde geçirilen hayat, yaşam sürülebilecek bir çevreye, hayat şartlarına yönelik gösterilen tutum ve yaşamdan alınan doyum (Veenhoven, 2009), yaşam koşulları ve gönüllü olarak dâhil olunan faaliyetler, mutluluğa ilişkin tutum, (Seligman, 2002), dışadönük olma, içinde bulunulan çevre ile düzenli ve etkili ilişkiler geliştirme ile insanlarla etkileşimden kaçınmama (Diener and Seligman, 2002; Reis and Sprecher, 2009) gibi unsurların etkili olduğu anlaşılmaktadır.

Buradan anlaşılacağı üzere insan yaşamında birçok unsur gibi merhamet, katkı ve mutluluk kavramları önemli bir yere sahiptir. Özellikle katkı kavramının, insanların olumlu duygulara (merhamet, mutluluk vb.) sahip olması ve bu duyguları diğer insanlarla paylaşabilmesi bakımından ne gibi bir rol üstlendiğini ortaya koymanın gerekli olduğu düşünülmektedir. Bunun haricinde bu araştırmadan elde edilecek sonuçların alan araştırmacılarının farklı araştırma yöntemleriyle ve örneklem gruplarıyla gerçekleştireceği benzer araştırmalara olumlu katkı sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca mevcut araştırmada mutluluk, katkı ve merhametle ilgili ulaşılan bulguların, kimlik, benlik, duygu, duyguları tanıma/açma, bağımlılık, yas, depresyon, travma sonrası büyüme, kişiler arası ilişki, aile ve iyi oluş gibi başlıklarda yapılacak araştırmalara fayda sunması adına önemli bulunmaktadır. İlgili araştırmanın önemli görülen bir diğer tarafı ise elde edilecek sonuçların duyguları tanıma, duyguları olumlu bir şekilde kullanabilme ve ruhsal anlamda pozitif yönde gelişmeye yardımcı olacak başlıklarda uzaktan eğitim, online eğitim, yüz yüze eğitim, psikoeğitim, seminer, konferans ile sempozyum gibi yöntemlerle bireylere yönelik gerçekleştirilecek çalışmalarda eğitimcilere/uygulayıcılara ve eğitim alanlarına sunacağı katkılardır. Bununla birlikte mevcut araştırmadan elde edilecek sonuçların bireylerin pozitif yönlü gelişimleri için kendilerine nasıl bir yol çizecekleri konusunda onlara yeni ve farklı yollar sunacağıdır.

1.5. Sayıtlar

1. Çalışma grubunun kişisel bilgi formunu ve araştırmada kullanılacak ölçme araçlarına içtenlikle ve gerçek durumlarını ortaya koyacak biçimde cevaplandırdıkları varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Çalışma, 20-65 yaş arası bireylerle sınırlandırılmıştır. Bunun için araştırma bulguları genellenirken yaş aralığına dikkat edilmelidir.
2. Çalışma, kadın ve erkek cinsiyet gruplarıyla sınırlıdır. Bu nedenle bulgular değerlendirilirken farklı cinsel yönelimde olan bireylerin dâhil edilmediği göz önünde bulundurulmalıdır.
3. Çalışma, klinik olmayan bir araştırma grubuyla gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle mevcut çalışmanın bulguları yorumlanırken herhangi psikiyatrik bir tanı almış bireylerin araştırmaya dâhil edilmediğine dikkat edilmelidir.

1.7. Tanımlar

Katkı: Kişinin pozitif yönlü gelişiminin desteklenmesine ve düzenlenmesine yardımcı olan, bireyin kendisi ve diğer insanlarla kurduğu etkileşime bireyin aktif katılımıdır (Jelicic, Bobek, Phelps, Lerner and Lerner, 2007; Lerner et al., 2005).

Merhamet: Bireyin, kendisinin ve diğer insanların yaşadığı problemlere karşı farkındalığa ulaşması, kendisi ve diğer insanlarla bağlarını güçlendirmesi ve kendini daha özgür hissedebilmesidir (Gilbert, 2009a; Underwood, 2002; Wang, 2005).

Mutluluk: Yaşamdan üst düzeyde hoşnut olarak pozitif duyguları çok, negatif duyguları az hissetmek (Diener, 1984).



2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, ilk olarak gelişim sistemleri teorisine ve pozitif gençlik gelişimi yaklaşımından bahsedilmiş ardından da katkı kavramına ve bu kavramın Türk-İslam kültüründeki yerine değinilmiştir. Daha sonra merhamet, merhametin nitelikleri, merhamet becerileri, toplum yanlısı davranışlar, merhametle ilgili kuramsal yaklaşımlar, merhamet odaklı terapi ve Türk-İslam kültüründe merhametten bahsedilmiştir. Son olarak ise bu bölümde mutluluk, felsefede mutluluk, psikolojide mutluluk, mutluluk kuramları ve Türk-İslam kültüründe mutluluk başlıklarına yer verilmiştir.

2.1. Gelişim Sistemleri Kuramı

Gelişim sistemleri kuramına göre (GSK), birey pozitif yönlü gelişimi için dâhil olduğu bağlam (bireysel ve insani yönde gelişim gösterme) ile karşılıklı yarar sağlayan faaliyetlere yönelir. Bu kurama göre birey, bağlam ile aktif bir yaşam sürecine girer ve sonrasında kendisinin gelişmesini sağlayan değişimler yaşar (Lerner, 2002; 2006). Bireyin değişimine yardımcı olacak gelişim kaynakları genetik ve sosyal yapıya bağlıdır. Yani GSK'ya göre gelişim yalnızca bireyin genetik alt yapısına ya da sosyal yaşantısına bağlı değildir. Gelişim için her iki yapı da süreçte etkili bir rol oynamaktadır (Bronfenbrenner and Morris, 1998; Griffiths and Tabery, 2013; Lerner, 2004b). Bununla birlikte genetik ve sosyal faktörlerden etkilenen gelişim aynı zamanda değişim ve süreç odaklıdır. Yani gelişimin sağlanması için, herhangi bir özellik veya duruma bağlı olmak şart değildir (Bronfenbrenner, 2005; Thelen and Smith, 1994). Gelişimin davranış temelli bir yaklaşım olarak görüldüğü GSK'da, bireyin eylemlerinin belirli bir zaman ve yer ile sınırlı olmadığı belirtilmektedir (Lerner, 2002, 2005).

GSK gelişimsel bağlamsallık üzerinde durmaktadır (Ford and Lerner, 1992). Bağlamsallığa göre gelişim çeşitli seviyelerde ilerler ve bu farklı düzeyler arasındaki etkileşimin incelenmesini merkeze alır. Gelişim süreçleri arasında farklılıklar bulunur. Bu özellik de gelişimsel farklılıkların ortaya çıkaracağı zorlukları kolaylaştırabilir ve gelişimi devam ettirebilir (Damon, 1997; Lerner, 2002, 2005). Farklı seviyeler arasında var olan bu etkileşim dinamik bir yapıdadır. Ayrıca farklı düzeydeki gelişim seviyeleri etkileşime geçerken bir zıtlık meydana gelir. Bu

karşılıklı organizma-çevre etkileşimi ve genetik-çevre etkileşimi arasında var olan zıtlıkla yakından ilişkilidir (Griffiths and Tabery, 2013).

GSK'ya göre gelişimde tüm bu unsurlar kadar bireyin kendisi ve çevresi ile aktif olarak etkileşime girmesi etkilidir. Bu sayede potansiyelini ortaya çıkaran birey, yaşamı boyunca olumlu yönde değişime ve sağlıklı bir gelişime sahip olur (Baltes, Lindenberger and Staudinger, 1998; Damon, 2004; Lerner, 1998). Olumlu yöndeki gelişim iki yönlü olmaktadır. Yani birey kendi olumlu yöndeki gelişimini sağladığı gibi çevresinin de pozitif yönlü gelişimini sağlamaktadır (Lerner, Dowling and Anderson, 2003; Lerner, 2004a; Youniss, McLellan and Yates, 1999).

Pozitif yöndeki gelişim bireyin, gerçekleştirilen eylemlerde aktif bulunması ile sağlanır. Ancak olumlu yöndeki gelişim için bireyin aktif katılımının mükemmel düzeyde gerçekleşmesi gerekmemektedir. Bunun yerine bireyin değişmekte olan imkân ve engellerle baş edebilmesi için esnek davranabilmesi yeterlidir (Lerner, 2005; Thelen and Smith, 1994). Gelişimin incelendiği GSK'nda organizma-çevre etkileşimi merkezdedir (Ford and Lerner, 1992). Bireyin hâlihazırdaki durumunun mevcut bağlamla etkileşmesi sonrasında işlevsel dönüşümler meydana gelmektedir. Bu da gelişimi sağlamaktadır (Griffiths and Tabery, 2013).

Tüm bunlardan hareketle GSK'na göre gelişim çok yönlüdür. Burada genetik faktörler, sosyal yapı ve bireyin çevre ile etkileşimi önem kazanmaktadır (Griffiths and Tabery, 2013). Bu kurama göre, birey pozitif yönde gelişim sağlamak için bağlamı ile aktif bir durumda olmalıdır. Çünkü birey gerek kendi gerekse bağlamının gelişiminde onu etkiler ve ondan etkilenir. Yani birey bağlama bir şeyler kattığı gibi onlardan da kendine bir şeyler almaktadır (Lerner, 2005). Alanyazın incelendiğinde katkı kavramının ilk olarak pozitif gençlik gelişimiyle ilgili yapılan araştırmalarda ele alındığı görülmektedir (Jelicic et al., 2007; Lerner et al., 2005).

2.2. Pozitif Gençlik Gelişimi

Pozitif gençlik gelişimi (PGG), gelişimsel süreci eksikliklerin ve risklerin üzerinden sağlamak yerine bireyin sahip olduğu yeteneklerin üzerinden sağlamaya odaklanır. Bu yaklaşım problemleri davranışların ortadan kaldırılmasından ya da sorunlu yönlerin tedavi edilmesinden ziyade güçlü yanların kullanılmasını benimser (Damon, 2004). Pozitif gençlik gelişiminde, pozitif bakımdan gelişim, sivil katılım ve iyi oluş kavramlarının toplumsallaşma süreciyle ilişki içerisinde olduğu kabul

edilmiştir (Benson and Leffert, 2001; Benson, Mannes, Pittman, and Ferber, 2004; Catalano, Hawkins, Berglund, Pollard and Arthur, 2002; Lorion and Sokoloff, 2003). Bununla birlikte yine bu yaklaşım her genç bireyin potansiyelini sağlıklı bir gelişim sağlamak için kullanabileceğini ifade etmektedir (Lerner, 2005; Lerner et al., 2005).

Pozitif gençlik gelişimi üç şekilde değerlendirilmektedir. Öncelikle gelişimsel bir süreci, ikinci olarak genç bireyin pozitif yönlü gelişim göstermesini son olarak ise, genç bireylerin sağlıklı ve pozitif yönlü gelişimlerini sağlamak için gençlik programlarına ve kuruluşlarına katılımı esas alır (Lerner, Lerner and Benson, 2011). Bahsedilen bu üç yaklaşım birbiri ile ilişkili olarak değerlendirilmekte ve genç bireyin gelişiminde birden fazla unsurun etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Damon, 2004).

Farklı yaklaşımlar gibi PGG farklı disiplinleri de bünyesinde barındırmaktadır (Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak and Hawkins, 1999; Hamilton, Hamilton and Pittman, 2004). Bu nedenle PGG çalışmaları sivil toplum kuruluşları ve devlet eliyle gerçekleştirilen uygulamalar kadar gönüllü katılım içeren etkinlikler, topluluk organizasyonları, vakıf çalışmaları, araştırmacılar ve gençlik hizmetinde yer alan uzmanlar ile de sağlanabilmektedir (Benson and Pittman, 2001; Benson, Scales, Hamilton and Sesma, 2007).

PGG yaklaşımı için bireyin potansiyeli önemlidir. Sahip olunan potansiyel bu yaklaşıma göre bireyin kendini ve içinde bulunduğu toplumu geliştirmekte aktif bir rol oynar. Bununla birlikte genç bireyin problemlerinin üstesinden gelmesi için sahip olduğu potansiyeli kullanması gelişimi için ilk adım niteliğindedir. İçinde bulunduğu çevre ile de karşılıklı paylaşımlarda bulunarak birey gelişimini daha sağlıklı bir zemine oturtmaktadır (Benson, Scales, Hamilton and Sesma, 2007; Hamilton et al., 2004).

Pozitif gençlik gelişimi oluşturulurken genç bireyin aile, okul, içinde bulunduğu toplulukta ne şekilde davrandığını ve mevcut davranış süreçlerinin neler olduğu üzerinde durulmuştur (Lerner, 2003). Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik döneminde genç birey karşılaştığı sorulara yanıt ararken eylemleriyle de içinde buldukları çevre ile etkileşime girer (Lerner, 2004a; Catalano et al., 2002). Bu süreçte kendini değerlendirme, anlam arayışında olma, özerk bir şekilde hareket etmeye çalışma, kendini tanımaya yönelme ve içinde bulunduğu çevrede

kendini konumlandırma sorunlarını aşmaya çabalar (Benson et al., 2007; Catalano et al., 2002; Larson, 2000).

Alanyazın incelendiğinde PGG'nin Richard Lerner'in ortaya koyduğu 5c (FiveC) ile ifade edildiği görülmektedir. Araştırmacı tarafından ortaya konan 5c'nin yeterlilik/yetkinlik (competence), karakter (character), güven (confidence), önemseme (caring) ve bağlantı (connection) kavramlarını temsil ettiği anlaşılmaktadır (Lerner, 2005; Truskauskaitė-Kunevičienė and Kaniušonytė, 2020; Phelps et al., 2007). Yeterlilik/yetkinlik (competence) kavramı, akademik, sosyal, mesleki ve bilişsel alanlardaki genç bireyin ortaya koyduğu olumlu eylemleri ifade eder. Karakter (character) ise genç bireyin toplumsal ve kültürel normlara hakim olması ile toplumsal doğru standartlara uygun davranmasını ve dürüstlük duygusuna sahip olmasını içerir. Güven (confidence) kavramı, olumlu benlik algısı ile öz yeterlik duygusuna sahip olma anlamı taşır. Önemseme (caring), genç bireyin diğer insanlara ilişkin sahip olduğu sempati ve empati duygusuyla ilgilidir. Son olarak bağlantı (connection) kavramı da genç bireyin, ailesi, okulu, içinde bulunduğu toplulukla ve toplumun bünyesinde yer alan kurumlarla karşılıklı ve yapıcı bir ilişki içerisinde olduğunu ifade etmektedir (Lerner et al., 2005). Bahsedilen bu kavramlarla genç bireyde beklenen olumlu sonuçların ölçülebilir olması sağlanır. Genç birey pozitif yöndeki gelişimi ile 5c'nin yanında altıncı bir C şeklinde ifade edilen katkı (contribution) kavramına sahip olur (Holt and Neely, 2011; Truskauskaitė-Kunevičienė and Kaniušonytė, 2018).

Tüm bu bilgiler ışığında bireyin güçlü yanlarına odaklanan PGG, gelişimin sağlanmasında eksikliklere ve yetersizliklere odaklanmak yerine yeteneklere bağlı hareket etmektedir (Damon, 2004). Farklı disiplinleri içerisinde barındıran PGG, bireyin gelişiminde kişinin kendisi, içerisinde bulunduğu topluluk ve o toplulukta yer alan kurum ve kuruluşlarla etkileşim sağlanarak ortak hareket etmektedir (Lerner, 2004a; Catalano et al., 2002). Araştırmacılara göre, PGG'de 5c (FiveC) olarak ifade edilen kavramlar yer almaktadır. Olumlu yönde gelişimine yardımcı olan bu kavramlar, genç bireyin yeteneklerini daha sağlıklı ortaya koymasına ve içinde bulunduğu toplulukla etkileşim içinde olmasına destek olmaktadır (Bowers, Li, Kiely, Brittan, Lerner and Lerner, 2010; Lerner et al., 2005). Araştırmacılara göre, PGG'de 5c (FiveC) yanında altıncı C olarak ifade edilen katkı kavramı yer almaktadır. PGG'de katkı kavramı bireyin pozitif yöndeki gelişimi için gerek kendi

gerekse içinde bulunduğu topluluğa faydalı eylemlerde bulunmasıdır (Bowers et al., 2010; Fuligni, 2019; Lerner et al., 2005; Truskauskaitė-Kunevičienė and Kaniušonytė, 2018).

2.3. Katkı

Katkı kavramı bilimsel anlamda psikolojide yaklaşık olarak son 20 yılda yer almaktadır (Lerner et al., 2005). Araştırma alanında güncel olarak değerlendirilen bu kavramı Lerner (2005), bireyin pozitif yöndeki gelişimine yardımcı olacak kendine ve diğer insanlara ilişkin gerçekleştirdiği aktif katılım olarak ifade etmektedir. Fuligni (2019) ise katkı kavramını, bireyin içinde bulunduğu topluluk kadar (arkadaş, aile vb.) diğer insanlara ilişkin eylemlerde (gönüllülük içeren etkinlikler, yardım ve hayır işlerine dâhil olmak) bulunma olarak belirtmektedir. Türk Dil Kurumunda ise katkı, bir işin yapılmasına, gerçekleşmesine emek, bilgi, para vb ile katılma, yardım anlamına gelmektedir (www.sozluk.gov.tr).

Richard Lerner tarafından PGG kapsamında incelenen ve altıncı C olarak ifade edilen katkı, genç bireylerin kendine güvenen yetkin ve karakter sahibi kimseler olarak toplumun bir üyesi olmasında onlara yardımcı olur. Bununla birlikte katkı ile genç bireyler sosyal değişimin sağlanmasında ve yaşamın daha anlamlı olmasında yardımcı olurlar (Lerner, 2004a, 2005). Bireyin kendine ve çevresine olumlu kazanımlar sağlayan katkı sadece sorunlu davranış sergileyen bireyleri kapsamamaktadır. Çünkü bireyler içinde buldukları dünya ile olumlu bir ilişki kurmaya çalışırken aynı zamanda engellerle de karşılaşabilmektedirler (Lewin-Bizan, Bowers and Lerner, 2010). Yani katkı sunan genç bireyler aynı zamanda problemleri davranışlar sergileyebilir (Phelps, Zimmerman, Warren, Jelicic, von Eye and Lerner, 2009). Hatta riskli davranışlarda bulunan ve problemleri yaşadığı içerisinde olan bireylerin katkıda bulunması onları daha kolay toplumsallaştırdığı gibi olumlu bir gelişim sergilemelerine de imkân sağlamaktadır (Flanagan and Levine, 2010).

Bireyin içinde bulunduğu olumsuz şartlar kadar sahip olduğu olumlu özelliklerde onun daha iyi bir katkı sunmasına yardımcı olmaktadır. Bu konuda geleceğe ilişkin umut dolu olmak örnek olarak gösterilebilir. Çünkü geleceğe umutla bakan birey katkı sağlamada daha iyi bir tutum sergilemektedir (Schmid and Lopez, 2011). Bu sayede birey, gerek kendine gerekse diğer insanlara ve içinde bulunduğu çevreye daha iyi katkılar sunar (Lerner, 2004a). Geleceğe ilişkin olumlu algı kadar

öz düzenleme becerilerini kullanabilme ve toplumun içerisinde gerçekleşen etkinliklere dâhil olma da bireyin katkıda bulunma eğilimi artırır. Yani bireyin öz düzenleme becerisinin yüksek olması olumlu yönde gelişim göstermesini sağlar (Mueller, Lewin-Bizan and Urban, 2011).

Alanyazın incelendiğinde katkı kavramının, PGG’de kendine, diğer insanlara ve topluluğa olmak üzere üç şekilde ele alındığı görülmektedir (Lerner et al., 2005). Bu alanlarla ilgili ev işlerinde ebeveyne yardımcı olma, arkadaş grubunda lider olarak hareket etme, gönüllük gerektiren etkinliklere katılma, hayvan hakları için çalışmalara katılma ve sosyal medya kampanyalarına dâhil olma örnek olarak gösterilebilir (Christens and Kirshner, 2011; Zaff, Hart, Flanagan, Youniss and Levine, 2010). Ayrıca katkı, genç bireylere çalışma, eylemde bulunma ve hayatın içerisinde aktif bir pozisyona sahip olma bakımından da yardımcı olmaktadır (Flanagan and Christens, 2011).

Kendine katkı, bireyin pozitif yönde gelişim göstermesi açısından önemlidir. Kendine katkı ile kişi bireysel bağlamda gelişimsel düzenlemelerde bulunacaktır. Ayrıca genç bireyin kendine sunacağı katkı sağlıklı bir sosyal çevre ve yaşam tarzı edinmesine yardımcı olacaktır (Lerner et al., 2005). Kendine katkı sayesinde birey riskli ve problemlı davranışlarının üstesinden gelmede önemli bir gelişme kaydeder. Bu yolla sağlıklı gelişimi için önemli bir kazanım elde eden birey, alkol ve uyuşturucu kullanma, ergenlik döneminde meydana gelen istenmeyen gebelik ve şiddet gibi yaşantılara daha az maruz kalır (Perkins and Borden, 2003). Olumsuz yaşantılar yerine aktif, başarılı ve doyurucu bir yaşam için kendini pozitif yönde destekler (Blum, 2003).

Erken gelişim dönemlerinde birey kendine katkıda bulunmaya başlayabilir. Kendine katkıda düşünsel ve eylemsel yapıları birlikte kullanılır. Yani birey, belli bir bilişsel farkındalığa ulaştığında ve davranışlarını bununla bütünleştirdiğinde kendine katkı sunmaya başlar (Werner, 1957). Ancak bu durum sadece bireysel yaşantı anlamında düşünülmemelidir. Birey kendine sunacağı katkıyı bireysel yaşantı ve sosyal yaşantı yoluyla sağlayabilmektedir. Bu nedenle bireyin kendine sağlayıcı katkı toplum temelli programlarla da sağlanabilir (Roth and Brooks-Gunn, 2003a, 2003b). Bu sayede birey kendine güveni olan, şefkatli, karakter sahibi ve yetkin gibi özelliklerini daha sağlıklı bir noktaya taşıma imkânı elde eder. Ardından da ailesine,

içinde bulunduğu topluluğa ve sosyal çevresine katkılar sunmaya başlar (Lerner, 2004a).

Katkıda bulunma, olumlu kişisel özelliklere sahip olarak gerçekleştirileceği kadar bireyi destekleyen bir tutuma sahip olan yetişkinlerle de sağlanabilir (Lewin-Bizan et al., 2010). Yetişkin kimse, bireyin aile üyeleri olabileceği gibi içinde bulunduğu topluluktaki insanlarda olabilir. Bu nedenle sosyal bağlam bireyin olumlu yöndeki gelişiminde önemlidir (Benson, 2003; Gambone and Connell, 2004). Aile, sivil toplum kuruluşu, okul ve mahalle kapsamındaki etkinlikler bireyin gelişim ihtiyacının karşılanmasında rol oynar. Çevresindeki kaynakları kullanan bireyin olumlu yöndeki gelişimi de daha sağlıklı olur. Yani birey içsel yaşantıyı kullandığı kadar sosyal çevredeki kaynakları da kullanırsa pozitif yönlü gelişimini daha iyi sağlamış olur.

Bireyin sosyal çevre ile (mahalle, okul, aile, akran grubu vb) etkileşiminde özerlik, düzenleme ve bağlantı rol oynar. Çünkü genç birey, örneğin, aile ortamında pozitif deneyimlere sahip olursa başka bağlamlarda da (okul, akran grubu vb) olumlu deneyimler kazanır (Eccles, Early, Frasier, Belansky and McCarthy, 1997). Benzer şekilde sosyal çevresi ile olumlu deneyimlere sahip olan birey diğer etkileşim alanları (aile, okul vb) ve kendisi ile (özerklik) pozitif yönlü deneyimler edinir (Cook, Herman, Phillips and Settersten, 2002). Ayrıca bireyin dışında yer alan unsurlar olarak belirtilen zamanı iyi kullanma, destek kaynakları, sınırlar ve sahip olunan beklentiler de bireyin katkı da bulunma eğilimini artırmaktadır. Yani bireyin dışında yer alan bu gibi unsurlar onun olumlu yönde gelişimine katkı sunmakta ve problemleri davranışların azalmasına yardımcı olmaktadır (Benson, Leffert, Scales and Blyth, 1998).

Bireyin dışında yer alan destek kaynakları ve akran grubu gibi bağlantılarla birlikte olumlu yöndeki gelişimin sağlanması için sekiz temel unsur ifade edilmektedir. Bu unsurlar fiziksel ve psikolojik güvenlik; destekleyici ilişkiler; etkinlik ve önem için destek; açık ve tutarlı yapı ve uygun denetim; pozitif sosyal normlar; ait olma fırsatları; beceri geliştirme fırsatları ve aile, okul ve toplum çabalarının etkileşimi şeklindedir (Eccles and Gootman, 2002). Bu unsurların yanında, yeterli beslenme, bir gruba katılma için fırsatlar oluşturma; zorlayıcı ve ilgi çekici aktiviteler ve öğrenme; sağlık ve barınma; yetişkinler ve akranlarla çoklu

destekleyici ilişkiler ile fiziksel ve duygusal güvenlik gibi özelliklerde olumlu gelişimin sağlanmasında önemli rol oynamaktadır (Gambone and Connell, 2004).

Katkı, her ne kadar genç bireylerle birlikte anılsa da yetişkin insanlar içinde önemlidir. Katkıda bulunma orta yaş ve sonraki yaşam dönemleri için önemli bir gelişim hedefidir (Erikson, 1997). Katkıda bulunma ve üretme eğilimi yaşam dönemlerinin ileri evrelerinde de görülmektedir (Narushima, 2005). Katkı ile birey yaşlılık dönemini daha yararlı geçirir ve iyi oluşunu da destekler (Adams, Leibbrandt and Moon, 2010; Gottlieb and Gillespie, 2008).

Yetişkinlik ve yaşlılıkta sosyal katılım gelişim için önemlidir. Bireyin, anlamlı ve amaca dönük eylemlerde bulunması ve yakın ilişkilere sahip olması onu pozitif yönde destekler (Rowe and Kahn, 1997). Sosyal faaliyetlere katılmak, boş zamanları anlamlı bir şekilde kullanmak ve diğer insanlarla etkileşim halinde olmak bireyin iyi oluşu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Lerner et al., 2005). Ayrıca üretme bireyin üzerinde duygusal anlamda olumlu etkiler bırakabileceği gibi bilişsel bakımdan da olumlu yönde destekler (Lazarus and Folkman, 1984). Düşünsel ve duygusal gelişimin yanında katkı, başarılı bir kimliğe sahip olup onu devam ettirmede, sosyal rollerde süreklilik göstermeye, yaşamın anlamını ve amacını oluşturmaya da yardımcı olur (Atchley, 1989).

Tüm bunlardan yola çıkıldığında pozitif yöndeki gelişimde katkı önemli bir kavramdır. Katkı, içsel yaşantı kadar diğer insanlarla ve çevre ile etkileşim içerisinde bulunarak sağlanır. Bireyin ev işlerinde yardımcı olması, gönüllülük gerektiren toplumsal faaliyetlere katılması, müzik dinleme ve hayvan hakları için çalışması katkıya örnek olarak gösterilebilir (Christens and Kirshner, 2011; Zaff, Hart, Flanagan, Youniss and Levine, 2010). Düşünsel ve davranışsal bir bütünleşmenin ürünü olarak görülen katkı, bireyin eylemlerde bulunarak pozitif duygulara, düşüncelere ve yaşantılara sahip olmasına yardımcı olur (Lerner, 2004a; Lerner et al., 2005; Roth and Brooks-Gunn, 2003a; Sun and Sheck, 2010; Truskauskaitė-Kunevičienė, 2015).

2.4. Türk-İslam Kültüründe Katkı

Türk-İslam kültüründe katkı kavramını yansıtan yapıların olduğu görülmektedir (Çakıcı ve Çakıcı, 2020; Demirpolat ve Gürsoy, 2004; Gündüz ve Yıldız, 2008; İnalçık, 1999; Soykut, 1971; Tabakoğlu, 1986). Burada Türk ve İslam

kültürünün etkileşimi uzun yıllara dayandığı için (Yurdaydın, 1971) her iki kültür bir bütün olarak değerlendirilmiştir. Bu kapsamda, ahilik sistemi bahsi geçen yapılardan birisi olarak gösterilebilir. Çünkü ahilik sistemi toplumu ve bireyi ahlaki temeller üzerine kurmaya çalışmaktadır (İnalcık, 1999; Soykut, 1971). Genç bireylerin olumlu yönde gelişim sağlamalarını hedefleyen bu sistem, bu bireylerin sahip olduğu enerjiyi kendilerinin ve içinde buldukları toplumun yararına kullanmalarını sağlamaktadır. Üretmeyi ve sorumluluk bilincini genç bireyde kazandıran ahilik sistemi, kişinin pozitif yönlü gelişim sağlamasına yardımcı olduğu gibi toplumun da olumlu yönde gelişim göstermesini sağlamaktadır (İnalcık, 1999; Tabakoğlu, 1986).

Katkıda bulunmayı içeren bir başka yapı olarak sivil toplum kuruluşları örnek olarak verilebilir. Sosyal dayanışma olarak da ifade edilen bu gibi kuruluşlarda birey gönüllü olarak katılım sağlamaktadır. Herhangi bir çıkar gözetmeyen birey, toplumsal sorumluluk anlayışı ile hareket eder. İslam inancında hayırseverlik olarak belirtilen, Türkçede de gönül kavramından türeyen gönüllülük, bireyin gönüllü faaliyetlere katılımını ifade etmektedir (Çakıcı ve Çakıcı, 2020). Türk ve İslam kültüründe katkı davranışlarını içeren sistemlerden bir diğeri ise komşuluktur. Komşuluk anlayışı içerisinde komşunun varsa ihtiyacını karşılama, yalnız olmadığını hissettirme, ziyaret etme, davet etme, yardımına koşma ve destek olma gibi yaklaşımlar mevcuttur (Gündüz ve Yıldız, 2008). Bu sayede hem olumlu yönde bireysel gelişim sağlanacağı gibi hem de toplumsal anlamda pozitif yönlü bir gelişim sağlanabilmektedir.

İnsanlık için faydalı işlerde bulunma, gönül alma, yardım etme ile hayır ve iyilik için uğraşma gibi kavramlar aynı zamanda sanat alanında da yer almaktadır (Kabaklı, 1987). Yunus Emre'nin eserlerinde değinilir (Kabaklı, 1987). “Bir hastaya vardun ise bir içim su virdün ise. Yarın anda karşı gele Hak şarabın içmiş gibi” sözleri ile Yunus Emre, bireyin düşkün bir kimseye yardım etmesini ve hayır ile iyilik için uğraşmasını söylemektedir (Cunbur, 1991). Bu sayede birey olumlu yönde gelişim göstereceği gibi içinde bulunduğu toplum da pozitif yönde değişim yaşayabilir. Türk-İslam kültüründe yer alan Kutadgu Bilig'in 3269. beytinde ki “İnsan diye söylerler, insan kimdir? İnsanlara yararlı olan kişidir” ifade örnek olarak verilebilir (Yusuf Has Hacib, 2015). Benzer şekilde Divan-ı Hikmet eserinde birinci şiirin ikinci dördlüğün son iki mısrasında yer alan “Garib yetim fakirlerini könli sıylab. Könli bütün halayıkın kaçtım mena” (Ahmed Yesevi, 2016) sözleri yardıma

muhtaç kimselerin, yoksul ve yetim kişilerin gönüllerinin kazanılması gerektiğini anlatmaktadır.

Kuran-ı Kerimde katkı ifadesi ile ilişkili ayetlerin yer aldığı görülmektedir. Namazı kılın, zekâtı verin. Önceden kendiniz için ne hayır yaparsanız onu Allah katında bulursunuz. Şüphesiz Allah yaptıklarınızı eksiksiz görür (Bakara, 2:110). Herkesin yüzünü ona doğru çevirdiği bir yönü vardır. Öyleyse hayırlarda yarışın. Nerede olursanız olun, Allah sizin hepinizi bir araya getirecektir. Şüphesiz Allah Her şeye kadirdir (Bakara, 2:148). Allah yolunda harcama yapın, kendi ellerinizle kendinizi tehlikeye atmayın. İyilik edin, kuşkusuz Allah iyilik edenleri sever (Bakara, 2:195). Ssadakaları açık olarak verirseniz bu ne güzel! Şayet onu yoksullara verirken gizlerseniz bu sizin için daha da hayırlıdır ve sizin bir kısım günahlarınıza kefarettir olur. Allah yaptıklarınızdan haberdardır (Bakara, 2:271). Onların fısıldaşmalarının birçoğunda hayır yoktur. Ancak bir sadaka verilmesini yahut bir iyilik yapılmasını ya da insanların arasının düzeltilmesini isteyenler müstesnadır. Kim Allah'ın rızasını elde etmek için bunu yaparsa biz ona ileride büyük bir karşılık vereceğiz (Nisa, 4:114).

Türk-İslam kültüründe bireyin gerek kendine gerekse diğer insanlara katkıda bulunmasını sağlayan yapılar mevcuttur. Sistemler, kurumlar ve kuruluşlar kadar kavramsal bakımdan da katkı kavramına gerek yardımda bulunma, destek olma, başkasının ihtiyacını giderme, diğer insanın endişesini veya bakış açısını dikkate alma, toplum yanlısı davranma ve ilgili olma gerekse atasözleri ve deyimler gibi ifadeler Türk-İslam kültüründe yer almaktadır (Ahmed Yesevi, 2016; Batur, 2017; Cunbur, 1991; Yusuf Has Hacib, 2015; Sönmez 2014). Çünkü Türk-İslam kültüründe, insanlar için faydalı işler yapmak, onlara sevgi, anlayış ve saygı kapsamında yaklaşmak, kimsesiz, düşkün, fakir, dul ve yetimi gözetip korumak ile paylaşımcı olmak gibi bireysel anlamda olsun toplumsal anlamda olsun pozitif yönlü gelişmeyi sağlayacak eylemlere yer verilmektedir (Batur, 2017; Yusuf Has Hacib, 2015).

2.5. Merhamet

Merhamet felsefeden sosyolojiye, psikolojiden semavi ve beşeri dinlere kadar farklı disiplinlerde ele alınmış ve irdelenmiştir. Bu nedenle merhamet kavramı birden çok açıklama ve tanımlamaya sahiptir. Schopenhauer bu kavramı bireyi adalete ve

sevgiye ulaştıran bir araç olarak değerlendirmiştir. Ayrıca merhamet sayesinde bireyin kendini diğer insanın yerine koyduğunu da belirtmiştir (Akçetin-Çalışkan, 2016). Dini yaklaşımlar bakımından ise merhamet İncil’de başkalarının acısını azaltmak, yaşanan acıyı hissetmek ve buna tepki vermek olarak ifade edilir (Kunter, 1969). İşlam inancında ise merhamet, insanı tamamlayan bir unsurdur (Benazus, 2009). Bir başka inanış biçimi olan Budizm’de ise bu kavram, başkalarının acısını dindirme işteği olarak belirtilir (Davidson and Harrington, 2002). Felsefi yaklaşımlar ve inanç Őekilleri bakımından kendine yer bulan merhamet, psikoloji biliminde yeni yeni incelenmeye başlamış bir kavramdır (Goleman, 2004). Pozitif psikolojiyle birlikte merhamet kavramı da psikolojide kendine yer bulmaya başlamıştır (Kartopu ve Hacikeleşoğlu, 2016).

Merhamet kavramının araştırılmaya başlamasıyla birlikte bu kavram daha çok açıklanmaya çalışılmıştır. Bu kapsamda merhamet bir gruba ait olma ve içinde bulunulan toplulukla uyum içinde olma Şeklinde toplumsal bir duygu olarak ifade edilmektedir (Cassell, 2002). Bir insana Şefkat duyma olarak da belirtilen bu kavram (Doğan, 1996), korumak anlamına da gelmektedir (Özön, 1965). Duygu temelli olan merhamet kavramı diğer insanın acısına yakınlık duyma (Hosking, 2007), o acıya Őahit olma ve o insana yardımda bulunma olarak da görölmektedir (Goetz, Keltner and Simon-Thomas, 2010). Merhamet sayesinde birey, yaşanan acı bir olayı göz ardı edememektedir. Aksine bu kavram bireyi yardımda bulunmak için harekete geçmeye iten bir görev olarak görmektedir (Gilbert, 2005, 2009b; Neff and Germer, 2017; Sprecher and Fehr, 2005).

Merhamet, her ne kadar duygu olarak ifade edilse de düşünce ve davranış süreçleriyle ilişkilidir (Gilbert, 2005). Bu nedenle birey, merhametle ilgili duygularını fark etmek iştediğinde düşünce ve davranış süreçlerini de dikkate almalıdır (Cassell, 2002; Gilbert, 2005). Merhamet, hissetmek ve davranımda bulunmak üzere iki temel bileşenden oluşmaktadır. Diğer insanlara yakınlık duyarak merhameti hisseden birey, onların iyi oluşu için eylem ve faaliyetlerde sorumluluk alması, yardımda bulunması ile merhameti davranışlarında da göstermiş olur (Hosking, 2007).

Merhamet, birçok yaklaşım tarafından açıklanmaya çalışılsa da aslında Budizm kaynaklıdır. Bu kavramın temelinde Budizm’in bilinçli farkındalık, sevecenlik ve paylaşımın bilincinde olma adında üç ilkesi yer almaktadır (Neff, 2003a). Bu

kapsamda kavramlar ele alındığında, bilinçli farkındalığın, bireyin yaşadığı bir sorunu kabullenmesini sağladığı belirtilir. Yani bilinçli farkındalık, bireyin yaşadığı olayı olduğu gibi görebilmesine yargılamadan kabul edebilmesine yardımcı olur (Gilbert, 2009a; Neff, 2011b; Pommier, 2011). Sevecenlik ise bireyin kendine eleştirel yaklaşmasından ziyade sevecen ve nazik olma ile karşılaşılan bir problemde diğer insanlara karşı anlayış içinde olmaktır (Gilbert, 2009a; Neff, 2011b, 2003b; Pommier, 2011). Bir diğer kavram olan paylaşımın bilincinde olma ise, bireyin karşılaştığı olaylardaki edindiği başarı ve başarısızlığın diğer insanlar tarafından da edinebileceğinin farkında olmasıdır (Gilbert, 2009a; Neff, 2011b, 2003b; Pommier, 2011).

Merhamet sosyal yaşam ve mutluluğu desteklemektedir (Goleman, 2003; Gilbert, 2005; Ladner, 2009; Lyubomirsky, 2008). Bireyin merhamet seviyesinin yüksek olması diğer insanlara karşı pozitif bir tavır ve tutum sergilemesine yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda merhamet sayesinde insanlar birbirine daha çok bağlı olmakta ve kişiler arası etkileşim, uyum ile iş birliği artmaktadır. Merhamet duygusu sayesinde birey bir başkasının problemini fark eder, sorunun çözümünde ona destek olur ve kişinin kendisi pozitif yönde bir gelişim sağlar. Birey, merhametli davranışlara sahip olduğunda diğer insanların olumlu yönde gelişmelerine yardımcı olduğu gibi kendine de olumlu katkılar sunmaktadır (Lyubomirsky, 2008). Başka bir deyişle merhamet, hem bireyin kendine hem de içerisinde bulunduğu topluluğa olumlu katkılar sunmaktadır (Eisenberg, 2002; Bierhoff, 2005).

Buradan anlaşılacağı üzere merhamet bireyin hem pozitif yönde gelişimine yardımcı olur hem de diğer insanları olumlu yönde etkiler. Bu özelliğın kullanabilmesi için ise bazı niteliklere sahip olunması gerekir. Alanyazın incelendiğinde bu niteliklerin motivasyon, duyarlılık, sempati, sıkıntıyı tolere etme, empati ve yargılamama olarak belirtildiği anlaşılmaktadır.

2.6. Merhametin Nitelikleri

2.6.1. Motivasyon (Motivation)

Merhametli olma özelliğini kazanma yolunda bireyin atacağı ilk adım karar verme becerisine sahip olmasıdır. Merhamet sahibi olmayı kendine amaç edinen birey motivasyonunu artıracaktır. Bundan ötürü merhamet bireyin kendini, diğer insanları ve varlıkları acıdan uzaklaştırmış olur. Acıyla, ızdırapla başa çıkmaya

çalışan birey motivasyonunu kullanarak becerilerini aktifleştirir. Bu sayede de merhametli olma ve davranma konusunda iyi bir kazanım elde eder (Gilbert, 2014).

2.6.2. Duyarlılık (Sensitivity)

Merhamet sahibi olmada bireyin motivasyonla birlikte duyarlı olabilmesi de önemlidir. Duyarlılığı edinmede ilk olarak birey kendine yönelmelidir. Yani birey öncelikle kendi mutsuzluğunu ve ızdırabını gidermeye çalışmalıdır. Duyarlılığı edinmede sahip olunan düşünce ve duyguları kabul etme önemlidir (Gilbert, 2005, 2010a). Birey duygu ve düşüncelerine karşı duyarlılık sahibi olması için zihnini eğitir. Bu sayede merhametli olma yolunda adım atar. Ancak merhametli olunmada acı, üzüntü, istek ve ihtiyaçlara karşı da duyarlı olunmalıdır. Böylece birey duygu ve düşüncelerini daha kolay bir şekilde fark eder. Ayrıca duyarlılık, yalnızca yaşanan duruma veya olaya karşı verilen bir tepki şeklinde değerlendirilmemelidir. Böyle olduğu kadar duyarlılık fark edebilmeyi ve sürece katılmayı da içermektedir (Gilbert, 2009a; 2010a). Duyarlılık ile birey, acı dolu ve kötü olaylara karşı daha esnek bir anlayışa sahip olur. Bu sayede de birey acıyı reddetmeyi veya acıdan kaçınmayı azaltmış ve acıya açık bir hale gelmiş olur. Bu niteliğin artması ile de birey düşünce, duygu ve eylemleri arasındaki bağı daha iyi anlar (Gilbert, 2010a).

2.6.3. Sempati (Sympathy)

Bu nitelik ile birey, kendine ve diğer insanlara, varlıklara duygusal anlamda daha açık bir hale gelir. Sempati, herhangi bir olaya ya da duruma verilen otomatik bir duygusal tepki olarak da ifade edilir (Gilbert, 2005, 2010a). Merhametli olma yolunda sempatiye sahip olmak, bireyin hedefe doğru giderken karşılaşacağı sıkıntılardan duygusal olarak etkilenmesi anlamına gelir. Ayrıca sempati ile birey diğer insana karşı duygusal anlamda mesafe koymaz aksine duygusal anlamda yakın olması ve o kişinin yaşantısıyla meşgul olarak olayı deneyimleyebilir (Gilbert, 2009a). Sempati merhamet için önemli bir niteliktir. Bireyin diğer insanlarla kuracağı merhamet temelli etkileşim onların iyilik haline önem verme, sıkıntı veren olaylarına sempati duyma ve duyarlı olma ile sağlanır (Gilbert, 2005).

2.6.4. Sıkıntıyı Tolere Etme (Distress Tolerance)

Bireyin sahip olduğu duygularla yüzleşebilmesidir. Merhamet ile birey, duygularını daha kolay kabul edebilir. Bu sayede birey, kendini rahatsız eden duygularına da tahammül etmeyi öğrenir (Gilbert, 2005, 2010a).

2.6.5. Empati (Empathy)

Bireyin merhamet düzeyini yükseltmesinde ona yardımcı olacak kavramlardan biri de empatidir. Empati diğer insanı anlama ve duygularını bilme olarak ifade edilir. İnsanların birbirini anlama noktasında onlara bir kazanım sağlayan empati, daha olumlu davranmada bireyi olumlu olarak desteklemektedir (Gilbert, 2005, 2010a). Empati ve merhamet kavramları birbiri ile ilişkili olarak değerlendirilir. Bununla birlikte bu iki kavramın birbirinden ayrıldığı noktalarda bulunmaktadır (Sprecher ve Fehr, 2005; Gilbert, 2005). Merhamete göre empati, duygudan ziyade diğer bireyin duygularını paylaşmadır. Empati ile birey, kendini diğer insanın zorlu sürecinin yerine koyar. Empati ile ortaya çıkan duygu, empatiyi kuran birey tarafından ziyade empatinin kurulduğu birey tarafından hissedilir. Merhamette ise ortaya çıkan duygu bizzat bireyin kendisi tarafından şekillendirilir (Lazarus, 1991).

2.6.6. Yargılamama (Non- Judgement/ Acceptance)

Birey, günlük yaşamında olumsuz duygulara sahip olabileceği olay ve durumlarla karşılaşmaktadır. Öfkelenme, kızgınlık ve sinirlenme gibi negatif duygular merhameti olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle birey, karşılaştığı olay ve durumları yargılamaması onlarla yüzleşmesi farkındalığını artıracaktır (Gilbert, 2005, 2010a).

Buradan anlaşılacağı üzere merhamet bireyin olumlu yöndeki gelişiminde ona yardımcı olmaktadır. Merhametin kazanılmasında da bazı nitelikler yer almaktadır. Bununla birlikte birey merhamet özelliğini kullanabilmesi için bazı becerilere de sahip olması gerekir.

2.7. Merhamet Becerileri

Merhamet kavramı niteliklere sahip olduğu kadar becerilere de sahiptir (Gilbert, 2010b). Bu becerileri edinmede öncelikle yardımsever olunması önemlidir (Gilbert, 2010a; 2010b; 2014). Bahsi geçen beceriler için merhametli dikkat önemli bir kavramdır. Bu kavram, bir olay ya da durum karşısında odaklanılan şeyin ne olduğunu ve neye dikkat edildiğini anlatmaktadır. Merhametli dikkat ile birey, kendine ve diğer insanlara yardımcı olacak, her iki tarafında olumlu kazanımlar edinmesini sağlayacak kısımlara dikkat çeker (Gilbert, 2014). Dikkat etme gibi merhametli düşünme de farklı becerileri edinmede önemli rol oynamaktadır. Bu beceri ile birey, bir olayı değerlendirirken acele etmeden durum değerlendirmesi

yapar. Yavaş davranmayı sağlayan bu beceri zihinden geçen düşünceleri gözlemleme fırsatını da bireye sunar (Gilbert, 2009b; 2014). Merhametli düşünme becerisi ile birey zihnini en dingin bir duruma getirir. Bu sayede yaşadığı olaya çok yönlü bakabilme fırsatı yakalar ve daha objektif bir değerlendirmede bulunur (Gilbert, 2014).

Bireyin merhamet seviyesini artırmada önemli olan bir diğer beceri merhametli davranmadır. Merhametli davranma, bireyin kötü bir olayla veya yaşadığı bir ızdırıp ile başa çıkabilmek için hem kendine hem de diğer insanlara yardım etmeyi sağlar. Bu becerinin edinilmesi için bireyin kararlı bir tutum içinde olması gerekmektedir (Gilbert, 2009b). Merhametli davranmanın yanında merhametli duygulara sahip olma da bir diğer beceridir. Merhametli duygular sayesinde birey yaşadığı ızdırabı azaltmak için eyleme geçebilmektedir. Merhametli duygularla birey diğer insanların yaşadığı duygularla bağlantı kurabilir ve yaşanan acıyı azaltmak için birey harekete geçer (Gilbert, 2010a). Merhamete ilişkin becerileri edinmede duygu, düşünce ve davranış kadar duyuşal özelliklerde önemlidir. Nefes egzersizi gibi becerileri kullanarak birey merhamet duygusunu güçlendirebilmektedir (Gilbert, 2014).

2.8. Toplum Yanlısı (Prososyal) Davranışlar

Bireyin diğer insanlardan ayrı olarak anılması sosyal varlık olma özelliğine aykırı bir durumdur. Birey diğer insanlara yardım etme eğiliminde olduğu gibi onlardan da yardım ve destek görmektedir. Yardım etme bireyi toplum yanlısı davranışlara yöneltir. Yardım etme eğilimi ve toplum yanlısı davranma birbiri ile ilişkili kavramlardır. Hatta yardım etme eğilimi toplum yanlısı davranmayı kapsamaktadır (Bierhoff, 2002). Yardım etme kişiler arası ilişkileri destekler. Bu kavramla ilişkisi olduğu ifade edilen toplum yanlısı davranışlarda birey herhangi bir çıkar gözetmeksizin diğer insanın faydasını düşünerek hareket eder (Pommier, 2010). Merhametli olma ile toplum yanlısı davranış birbiri ile ilişkili kavramlardır (Sprecher and Fehr, 2005). Merhamet toplum yanlısı davranışları geliştirir. Benzer şekilde toplum yanlısı davranışlarda merhameti pekiştirmektedir (Bierhoff, 2005).

2.9. Merhametle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Biyolojik yaklaşıma göre merhamet, bireyin devamlılığını sağlamasına yardımcı olan bir özelliktir. Bu yaklaşıma göre merhamette yakınlık kurma ve bağlanma gibi özellikler bulunur. Biyolojik yaklaşım sinir sistemi, bazı hormonlar ve

beynin bazı bölgelerinin merhametli olma ile ilişkili olduğunu öne sürer. Oksitosin hormonunun merhametle önemli ölçüde ilişkisi olduğunu belirten bu yaklaşım, beynin bazı bölgelerinin de kişiler arasında iletişim ve etkileşimde rol oynadığını ifade eder (Wang, 2005).

Biyolojik yaklaşıma göre, insani duygu, düşünce ve davranış biçimlerini tetikleyen hormonlar merhamet duygusu ile ilişkilidir. Yapılan araştırmalarda da merhamet ve onunla ilişkili olduğu söylenen empatinin endokrin sisteminden etkilendiği ortaya konmuştur. Bununla birlikte merhametle olumlu yönde ilişkili olan toplum yanlısı davranışların da bireyin zihinsel ve fiziksel sağlığı bakımından yararlı olduğu söylenmektedir (Mascaro, Pace and Raison, 2013).

Psikoanalitik yaklaşım ise, merhamete farklı açıdan bakar. Bu yaklaşıma göre kişiliğin temel dinamikleri cinsellik, ölüm ve saldırganlık şeklindedir. Birey bu dürtülerden haz alır ve edinilen hazlar sosyal normlarla devamlı olarak bir çatışma içerisinde. Bu nedenle savunma mekanizmaları oluşturan birey, dürtülerinin kontrol dışına çıkmaması için iç kontroller geliştirir (Prochaska and Norcross, 2014). Psikoanalitik yaklaşıma göre, insanın özünde merhamet duygusundan daha çok ölüm, saldırganlık ve cinsellik gibi dürtüler yer alır. Bu tutku, dürtü ve güdüler bastırma gibi iç kontroller ile kontrol altında tutulur (Gilbert, 2010b).

Merhamet, içgüdülere bir tepki olarak oluşmaktadır (Kriegman, 1990). Bu yaklaşıma göre, merhamet gibi pozitif duygular bencil güdülerin bastırılması gibi savunma mekanizmalarının kullanılması ile ortaya çıkar (Glasser, 2005). Bununla birlikte yaşanan acıyı en aza indirilmesi için uğraşan psikanalitik yaklaşım, bireyin merhamet duygusunu artırmaya çalışır (Young- Eisendrath, 2001).

Bağlanma kuramına göre, merhamet bağlanmayla ilişkilidir. Bu kurama göre, güvenli bağlanma bireyin diğer insanların acısına tepki verme konusunda diğer bağlanma türlerine göre kişiye daha fazla yardımcı olmaktadır. Merhamet, koruma ve ilgilenme ile ilişkilidir. Mikulincer and Shaver (2005), merhametin güvenli bağlanma ile ilişkili olduğunu rapor etmiştir. Başka çalışmalarda da merhamet ve bağlanma tarzları incelenmiştir. Araştırmalar kapsamında değerlendirildiğinde güvenli bağlanan bireyler gönüllü bir şekilde diğer insanlara yardım eder ve onların sorunlarını gidermek için merhametli davranırlar. Kaçınmacı bağlanma tarzına sahip

bireyler, güvenli bağlanan bireylere göre diğer insanlara yardım etmede ve onlara merhametli olmada daha isteksizdir (Gillath, Shaver and Mikulincer, 2005).

2.10. Merhamet Odaklı Terapi

Merhamet Odaklı Terapi bireyin kendisine ve diğer insanlara merhametli davranmasını amaçlar. Bireyin iyi oluşunu olumlu yönde etkileyen Merhamet Odaklı Terapi, bireyin diğer insanlardan merhamet görmesini de artırmaktadır (Gilbert, 2010a). Bu terapi yaklaşımı ruh sağlığına ilişkin bilişsel davranışçı terapi gibi tedavi modellerinden ve Budizm ilkelerinden yararlanır (Gilbert, 2009a, 2010b).

Merhamet Odaklı Terapide, davranış, imgelem, bilinçli farkındalık, ruminasyon, akıl yürütme ve duygular gibi kavramlar ön planda yer alır. Yine diğer terapi modellerinde yer alan tekniklerden de faydalanan bu terapi yaklaşımı; merhamet odaklı psiko-eğitim, sokratik diyalog, günlük tutma, maruz bırakma, affetme, sandalye çalışması, kademeli yaklaşım, duygusal toleransı öğrenmek, mektup yazma, utanç ve eleştiri gibi duygularla öz merhameti ayırmayı öğrenme ve ev ödevleri gibi teknikleri kullanmaktadır (Gilbert, 2010b). Her ne kadar diğer modellerin tekniklerini kullansa da Merhamet Odaklı Terapi bu yöntemlerle duygulara ulaşmayı amaçlar (Gilbert, 2010a).

Tüm danışma yaklaşımlarında merhamet yer almaktadır. Ancak Merhamet Odaklı Terapi de farklı olarak merhamet bilinçli olarak kullanılmaktadır. Çeşitli klinik çalışmalar sonrası ortaya çıkan bu yaklaşıma ilişkin gözlemlerin ilkinde kendini eleştiren ve utanç duyan bireylerin kendilerine karşı sıcak, merhametli ve nazik yaklaşımda zorlandıkları görülmüştür. Yapılan ikinci gözlemlerde özeleştiri ve utanç problemlerinin çoğunlukla zorbalık, ihmal ve sevgi yoksunluğu gibi konularla ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Bu sorunla karşı karşıya kalmış bireyler dış dünyadan gelen eleştirilere ve tehditlere karşı oldukça kırılabilir olmakta ve saldırganlıklarını kendilerine yöneltmektedirler. Bu yolla bireyler hem kendilerine hem de diğer insanlara karşı rahatça düşmanlık taşıyabilmektedirler. Birinci ve ikinci çalışmanın ardından gerçekleştirilen üçüncü çalışmaya göre özeleştiri ve utanç konusunda erken yaşantılara yer verilmesi terapötik açıdan önemli olarak değerlendirilmektedir. Dördüncü olarak da danışma sürecinde verilen uygulamaları başarılı bir şekilde yerine getiren danışanların olumsuz düşünceler için alternatif düşünceler üretmede

başarılı olsalar da kendini hala kötü hisseden bireylerin olduğu anlaşılmıştır (Gilbert, 2009a).

Bahsedilen dört gözlem sonucu Gilbert ve arkadaşları mevcut sorunların çözümü için yeni bir yaklaşım arayışına girmişlerdir. Bu nedenle Merhamet Odaklı Terapide anahtar unsur öz-eleştiri yapan ve utanç duyan bireylerin kendileri ve diğer insanlarla kurdukları ilişkilerde güvenme, memnun olma ve sıcaklık duymada zorlandıklarına ilişkin yapılan gözlemdir (Gilbert, 2009a). Merhamet kavramının birey için önemli oluşunun dikkat çekmesi bu kavramın araştırmalarda çokça kullanılmasına ortam hazırlamıştır. Bu nedenle danışma yaklaşımı da oluşturulan merhamet kavramı kaygı, şizofreni ve ruhsal bozuklukların tedavisinde de kullanılmaya başlamıştır (Spring and Neville, 2011).

Merhamet Odaklı Terapi, merhameti bireyin kendisinin ve diğer insanların çektiği ızdıraplara karşı duyarlı olup bu acıları önlemeye ve azaltmaya çalıştığını öne süren Budist geleneğini temel alır (Lama, 2001). Bu terapinin ortaya çıkışında Gilbert ve arkadaşlarının yüksek düzeyde utanç duyan ve kendilerine karşı da üst düzey özeleştirilerde bulunan bireylerin kendileriyle yakın ilişki kuramamalarını merak etmeleri yardımcı olmuştur. Danışma sürecinde Bilişsel Davranışçı Terapiyi kullanan Gilbert ve arkadaşları uygulamaları yerine getiren danışanların iyiye gitmek yerine daha kötüye gittiklerini fark etmişlerdir (Rector, Bagby, Segal, Joffe and Levitt, 2000). Yaşanan bu problem Merhamet Odaklı Terapinin ortaya çıkmasını sağlamıştır. Bu duruma şu örnek verilebilir: Danışan psikolojik danışma boyunca 'Kimse beni sevmiyor' olumsuz düşüncesine alternatif olarak 'Beni seven bazı insanlar var' düşüncesini geliştiriyor. Fakat bu süreç danışana duygusal olarak güven verici görülmemektedir. Bu nedenle Merhamet Odaklı Terapi danışanın duygusal duyarlılık geliştirmesine yardımcı olmayı amaçlamıştır. Bunun için imgelem gibi yöntemleri kullanan bu terapi yaklaşımı bireyin merhametli olmasını ve bu konuda alışkanlık kazanmasını hedefler (Neff and Germer, 2013). Bu terapi yaklaşımı, utanç duyma ve öz-eleştiri gibi konuların yanında taciz, zorbalık ve istismar gibi olumsuz yaşantılara maruz kalmış, öfke problemi ve saldırganlık davranışı olan kişilerde de etkili olmaktadır. Bu konularla birlikte yeme bozukluğu, depresyon ve kaygı bozukluğu gibi konularda da etkili bir danışma yaklaşımıdır.

Merhamet Odaklı Terapi, 2000 yılında alanyazında yer almaya başlamıştır. Türkiye'de ise daha yaygınlaşmamış olan bu terapi yaklaşımı mevcut danışma

yaklaşımların birleşiminden meydana gelmektedir. Bununla birlikte diğer yaklaşımlardan farklı olarak nörofizyolojik ve psikolojik süreçlere ilişkin farklılaşmayı temel alan bu yaklaşım biyopsikososyal bir terapi sürecini benimser (Gilbert, 2009b). Ayrıca bu yaklaşım Gelişimsel Psikoloji, Sosyal Psikoloji, Bilişsel Davranışçı Terapi, Evrimsel Psikoloji, Nörobilim ve Budist Psikolojinin düşüncelerini ve yöntemlerini kullanır. Fakat Merhamet Odaklı Terapi temelde üç bağlam kullanılarak şekillendirilmiştir. Bu bağlamlardan ilki evrimsel bağlamdır. Evrimsel bağlam bireyi kandıran beyin hakkında bilgiler sunar. Evrimsel bağlama göre beyin, güdü, düşünce ve duygu gibi birbiriyle çelişen unsurlara sahiptir ve bireyin acı çekmesi potansiyelini ortaya çıkarır. Bu terapi yaklaşımının diğer bağlamı öznel öğrenme geçmişi'dir. Bu bağlam bireye edindiği tecrübelerin genetik potansiyeli üzerindeki etkisinden bahseder. Merhamet Odaklı Terapinin kullandığı üçüncü bağlam ise şimdi ve burada olmadır. Bu bağlam ile bireyin şu anda olması amaçlanır (Tirch and Gilbert, 2015).

2.11. Türk-İslam Kültüründe Merhamet

İslam inancında merhamet kavramı 'rahmet' kavramıyla ifade edilir. Fakat Türkçede merhamet kavramı Allah'a yönelik kullanıldığı gibi insanlara yönelik kullanılmaktadır. Ancak rahmet kavramı Allah'ı anlatmak için kullanılır. Bu bakımdan merhamet kavramından ayrılan rahmet kelimesi, merhamet edilen ya da şefkat duyulan birine iyi davranmayı gerektiren şefkat veya acıma anlamında kullanılır. Yaratana ilişkin kullanıldığında ise, lütufta bulunma anlamında kullanılır (El-İsfahani, 2007).

Türk-İslam kültüründe ızdırıp, ilgi, yufka yüreklilik ve şefkat gibi kavramlarla açıklanmaya çalışılan merhametin, insanlar arasında var olan duygu birliği, paylaşma ve dayanışma gibi unsurlardan meydana geldiği ifade edilir. Anne-babaya saygı, yaşlı, yetim ve yoksullara yardım ve evlat sevgisi gibi erdemler merhamet duygusu ile şekillenmektedir. Merhametli bir birey, diğer insanların sıkıntılı bir yaşam sürmesini istemez. Merhametli bir kimse kendi yaşamına ne kadar değer veriyorsa diğer insanların hayatına da bir o kadar önem verir.

Merhamet, bir insana şefkat ve sevgi ile muamele edilmesi anlamına gelir. İslam inancında yaratanın rahmet kelimesinden ortaya çıkmış isimleri de bulunmaktadır. Bunlar, Rahman: Esirgeyen, Rahim: Bağışlayan, Erhamürrahimin:

Merhametlilerin en merhametlisi, Hayrurrahimin: “Merhametlilerin en hayırlısı”, Zü Rahmetin Vasia: En geniş Rahmet sahibi şeklindedir (Mü’min, 23: 9). Kur’an-ı Kerim’de çokça bulunan bu kavramlar yaratanın rahmetinin bol ve tükenmez bir boyutta olduğunu ortaya koyar. İslam inancına göre, yaratıcı yarattığı varlıklara karşı müthiş bir şefkat ve acıma duygusu ile yaklaşır. Hatta yaşamın kaynağı da bu ilahi rahmettir. İslam inancında, yeryüzüne gelen her varlık Allah’ın sunduğu nimetlerle, anne-babasının merhameti ve sevgisiyle gelişebilir. İslam inancına göre eğer merhamet olmamış olsa yaşamın devamı da olmazdı.

İslam inancında merhamet, şefkat ve sevgi iyi mü’min olmanın ve insana saygı duymanın bir göstergesidir. İslam inancına göre insanın merhametli olması ve davranması onun kemal bir kimse olma yolunda atacağı önemli adımlardan birisidir. Merhametli olmak tüm insanlara yönelik bir davranış olmalıdır. Yani bir kimse İslam inancını taşıyın veya taşımasın mü’min bir kimse o bireye karşı merhametli olmalıdır. Ayrıca merhametli bir şekilde yaklaşmak tüm varlıklara karşı olmalıdır. Bu konuyla ilgili bir hadiste: “Allah Teâlâ, rahmetini yüz parçaya ayırdı, doksan dokuzunu yanına bıraktı, bir parçasını yeryüzüne indirdi. İşte bu bir parça rahmet sebebiyle bütün yaratıklar birbirine merhamet eder” (Buhari, Edeb, 18; Müslim, Fezail, 66) denmektedir. Buradan da anlaşılacağı üzere İslam inancında merhametli olma tüm varlıklara karşı uygulanması gereken bir özelliktir. Ayrım yapmadan, çıkar gözetmeden İslam inancını taşıyan bir kimsenin tüm varlığa karşı merhametli bir şekilde yaklaşması istenir.

Alanyazında merhametle ilgili araştırmaların yer aldığı görülmektedir. Mevcut araştırmalardan bazıları incelendiğinde merhamet kavramının, sosyal destek (Lemay and Clark, 2008; Kıral ve Başdağ, 2017), merhamet duygusunun geliştirilmesi için kullanılacak yöntemler (Konca-Uğurlu, 2017), iletişim, toplumsallık (Aydemir, 2018; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek and Finkel, 2008; Hutcherson, Seppala and Gross, 2008), çevre, ekosistem (Aktaş ve Bozdoğan, 2016), iyi oluş ve mutluluk (Neff 2003a, 2009a; Neff, Hsieh and Dejitterat, 2005; Neff and Vonk 2009) konularıyla araştırıldığı anlaşılmaktadır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde araştırmacılarca merhamet kavramının sosyal destek ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu rapor edilmektedir (Crocker and Canevello 2008; Lemay and Clark, 2008; Kıral ve Başdağ, 2017). Sosyal olguları ele alan Konca-Uğurlu (2017) da bireyin merhamet duygusunu geliştirebilmesi için amaca uygun sosyal faaliyetlere yönelmesi

gerektiğini ortaya koymuştur. Araştırmacı, Sağlık Meslek Lisesi öğretmenlerinin, öğrencilerin merhamet duygularını geliştirebilmeleri için sosyal faaliyetler içerisinde çocuk yuvaları, yaşlı bakım merkezleri ve hastane ziyareti gibi etkinliklerin yerleştirilmesini ve bu uygulamaların sıkça yapılmasını belirttiklerini bulmuştur. Benzer şekilde Salazar (2015) da yakınlık kurma, güven duyma ve sosyal destek kavramları ile diğer insanlara merhametli olma arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Başka araştırmalarda da sosyal bağlar, toplumsallık ve toplumsal değerler ve iş birliği gibi bireyin diğer insanlarla bağını oluşturan unsurlarla merhamet arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek and Finkel, 2008; Hunsaker, Chen, Maughan and Heaston, 2014; Hutcherson, Seppala and Gross, 2008; Kıral ve Başdağ, 2017; Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone and Davidson, 2008; Lutz, Greischar, Rawlings, Ricard and Davidson, 2004; Pace et al., 2009; Pace et al., 2010).

Merhamet deneysel çalışmalarla ve etkinlik temelli uygulamalarla da incelenmiştir (Aktaş ve Bozdoğan, 2016; Aydemir, 2018). Aydemir (2018) merhametle ilgili hazırlanmış olan bir eğitim programının katılımcıların olumlu davranışlar sergilemesine yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacının merhamet programının içerisinde iş birliği, etkili iletişim, toplumsal değerler ve bilgiyi paylaşma ile ilgili etkinliklere yer verdiği görülmektedir. Benzer şekilde Aktaş ve Bozdoğan (2016) merhametle ilgili araştırmalarında kullandıkları etkinliklerin öğrencilerin merhamet düzeylerini olumlu yönde etkilediğini bulgulamıştır. Araştırmacıların bireylerin merhamet düzeylerini artırmak için yer verdikleri etkinliklerde ekosistem, çevre kirliliği ve birlikten kuvvet doğar başlıklı konulara ver verdikleri anlaşılmaktadır.

Bazı araştırmalarda ise, katılımcıların merhameti nasıl tanımladığı ve merhamete ilişkin davranışsal eğilimleri incelenmiştir (Gündüzoğlu-Çıray, Akın-Korhan, Kuzeyli-Yıldırım, Şenuzun-Aykar, Üstün, 2019; Kıral ve Başdağ, 2017; Romano, Trotta and Rich, 2013). Merhamete ilişkin tanımlamaya bakıldığında bir araştırmada katılımcıların merhamet kavramını içsel yaşantı olarak acıma duygusu, şefkat, üzüntü duyma, empati, sevgi, insanlık temalarıyla açıkladıklarını; dışsal davranışlar kategorisinde ise merhamet kavramını yardım etmek, korumak, karşılıksız davranmak ve paylaşmak temalarıyla açıkladıklarını bulgulamıştır (Kıral ve Başdağ, 2017). Bir diğer araştırmada ise katılımcıların merhamete ilişkin en temel

davranışın yardım etme olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca araştırmacı katılımcıların merhametli bakım davranışına örnek olarak; hastanın onurunu koruma, mahremiyetini sağlama, hastaya doğruları söyleme davranışlarını bulgulamıştır (Gündüzoğlu-Çıray vd., 2019). Romano et al., (2013) ise katılımcıların merhamet yorgunluğunun azaltılması için bireylerin egzersiz, yoga ve plates yapma, müzik ile uğraşma, dans etme gibi davranışsal yollara başvurmaları gerektiğinden bahsettiklerini ortaya koymuştur. Başka araştırmalarda benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Kıral ve Başdağ, 2017).

Merhamet kavramının aile kavramıyla da incelendiği görülmektedir. Neff and McGehee, (2010), anne desteği ve aile işlevselliğinin öz merhameti yordadığını rapor etmiştir. Bununla birlikte araştırmacılar anne desteğinin önemli derecede öz merhametin gelişimine katkıda bulunduğunu, bunun aksine annenin eleştiride bulunmasının öz merhametle olumsuz bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Yarnel and Neff, (2013) ise, en çok dan en aza doğru sıralandığında öz merhamete sahip bireylerin en iyi arkadaşlarıyla daha kolay uzlaşmaya vardıkları daha sonra romantik eşleriyle uzlaşmaya varabildikleri ardından babalarıyla uzlaşabildikleri ve en son sırada da anneleriyle uzlaşmaya vardıklarını ortaya koymuştur.

Alanyazın incelendiğinde merhamet kavramının iyi oluş, mutluluk, yaşam doyumunu ve iyimserlik gibi konularla da araştırıldığı görülmektedir (Benzo, Kirsch and Nelson, 2017; Neff 2003a, 2009a; Neff, Hsieh and Dejitterat, 2005; Neff and Vonk 2009; Neff and McGehee, 2010; Neff, 2011a; Hölzel, Lazar, Gard, Schuman-Olivier, Vago and Ott, (2011); Teper, Segal and Inzlicht, 2013; Vago, 2014; Vago and Silbersweig, 2012). Bu kapsamda bakıldığında bir araştırmada sağlık çalışanlarının öz merhamet seviyeleri ile algıladıkları mutluluğun anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu rapor edilmiştir (Benzo, Kirsch and Nelson 2017). Başka bir araştırmada ise, öz merhametin anne desteği, aile işlevi ve bağlanma ile iyi oluş arasında aracı rol üstlendiği ortaya konmuştur (Neff and McGehee, 2010). Kapıcıoğlu, (2019) ise, çalışmaya katılan bireylerin merhamet puan ortalamaları ile mutluluk puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu bulmuştur. Aynı şekilde (Neff, 2009b) öz merhametli bireylerin daha fazla yaşam doyumuna, mutluluğa ve iyimserliğe sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Merhameti mutluluk ve iyi oluş kavramlarıyla inceleyen başka araştırmaların da olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin. Ferguson, Kowalski, Mack and Sabiston, (2015)

öz merhametin iyi oluşu artıran ve devam ettiren davranışları olumlu yönde etkilediğini rapor etmiştir. Yine aynı çalışmada araştırmacı öz merhamet ile ödomanik iyi oluşun temsili ölçümleri (özerklik, kişisel gelişim, yaşamın amacı, bileşik ödoman refahı) arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca araştırmacıya göre öz merhamet, ödomanik iyi oluşu yordamaktadır. Benzer şekilde İşgör, (2017) de merhamet ile öznel iyi oluş puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve merhametin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu rapor etmiştir. Alanyazında yer alan başka çalışmalarda da merhamet ile mutluluk ve iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu yer almaktadır (Mongrain, Chin and Shapira, 2011; Neff, 2009b; Neff, Kirkpatrick and Rude, 2007; Neff and Vonk, 2009; MacBeth and Gumley, 2012; Neff and McGhee, 2010; Zessin, Dickhäuser and Garbade, 2015; Wei, Liao, Tsun and Shaffer, 2011).

2.12. Mutluluk

Mutluluk, eski dönemlerden günümüze kadar üzerinde birçok tanımlama yapılmış ve incelenmiş bir kavramdır. Aristoteles bireyi mutlu olmaya iten şeyin erdemli davranması olduğunu ifade etmiştir (Büyükdüvenci, 1993; Ocak, 2011; Zevnik, 2014). Fârâbî ise, bu kavramı bir varoluş amacı olarak tanımlamıştır. Fârâbî, insanı mutlu eden unsurların iyi, tam tersi durumların ise kötü olduğunu belirtmiştir (Fârâbî, 2003). TDK'da ise mutluluk, bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşmaktan duyulan kıvanç durumu olarak ifade edilmektedir (www.sozluk.gov.tr/). Diener (1984) ise mutluluk kavramını, bireyin günlük aktiviteleri için vazgeçilmez bir unsur ve kişisel bir yaşantı olarak tanımlamaktadır. Veenhoven (1991) ise, bu kavramı bireyin yaşamının niteliğini olumlu bir şekilde yargılaması olarak açıklamaktadır. Mutlulukla ilgili başka tanımlamalarda yapılmıştır (Annas, 2004; Boehm and Lyubomirsky, 2008; Diener, 2009; Fromm, 1994; Hancerlioğlu, 1976; Kraut, 1979; Layard, 2003; Lyubomirsky, 2008; Marar, 2003; Shin and Johnson, 1978; Yıldız, 1997; Wilson, 1967).

Var olan açıklamalardan da anlaşılacağı üzere mutluluk kavramının net bir tanımının olmadığı görülmektedir. Her ne kadar tanım konusunda farklılıklar olsa da mutluluğun bireyde olumlu bir etki meydana getirdiği bilinmektedir (Layard, 2003). Mutluluk ile pozitif bir ruh haline sahip olan birey (Yıldız, 1997), genel anlamda yaşamından da memnun olmaktadır (Diener, 2006). Bu sayede de birey hayatından tatmin bir şekilde yaşamına devam edebilmektedir (Yıldız, 1997). Çünkü mutluluk

aynı zamanda bireyin en öncelikli amacı olarak ifade edilmektedir. Amacına ulaşma yolunda uğraşan birey hedefin sonuna geldiğinde kendi gerçeğini de fark edebilmektedir (Lama and Cudler, 2008).

Bireyin kendi gerçeğini fark etmesini sağlayan mutluluk bireye sunulan bir unsur değildir. Bunun yerine mutluluk bireyin, duygu, düşünce ve davranışlarının etkileşimi ile meydana gelen bir unsurdur. Mutluluk ile birey kendi varlığına yanıt bulmaktadır. İnsanın kendi varoluşunu anlamlı hale getiren mutluluk, aynı zamanda bireyin sahip olduğu imkânlarını geliştirmesine ve kendi benliği ile dünya hayatını bütünleştirmesine yardımcı olur (Fromm, 1994). Sahip olunan imkânların değerlendirilmesini ve geliştirilmesini sağlayan mutluluk, bireyin yaşam kalitesini artırmasına, daha değerli ve anlamlı bir yaşam sürmesine yardımcı olur (Lyubomirsky, 2008; Shin and Johnson, 1978).

2.13. Felsefede Mutluluk

Mutluluk, psikoloji alanından önce felsefede ele alınmış ve incelenmiş bir kavramdır. Filozofların mutluluğa ilişkin görüşleri sonrasında bu kavramın daha da zengin bir yapıya dönüşmüştür. Antik Yunan'dan itibaren mutluluk kavramı, amaç ve erdem gibi kavramlarla desteklenmiştir. Antik Yunan'da erdem, Sokrates ile felsefe de kendine yer bulmuştur (Ocak, 2011; Özcan, 2016; Zevnik, 2014). Erdem, Sokrates'e göre toplum ile birey arasındaki uyumu sağlamaktadır. Bu sayede de toplumsal ve bireysel mutluluğun önü açılmıştır (Akarsu, 1998; Gökberk, 1993; Özcan, 2016). Zaman içerisinde erdem kavramı Platon tarafından yazılı hale getirilmiş ve içeriğinin doldurulmaya çalışılmıştır (Arslan, 1999; Copleston, 1998; Gökberk, 1993; Ocak, 2011). Aristoteles ise bireyi mutlu olmaya iten şeyin erdemli davranmak olduğunu ifade etmiştir (Büyükdüvenci, 1993; Ocak, 2011; Zevnik, 2014).

Aristoteles tüm insanların mutluluğu aradığını ve mutlu olmak için çaba sarf ettiğini söylemektedir (Büyükdüvenci, 1993; McMahon, 2004; Tatlıoğlu, 2012). Aristoteles'e göre, mutluluğa ulaşmak bireyin yaşamında gerçekleştirmek istediği bir amaçtır (Büyükdüvenci, 1993; Zevnik, 2014). Fakat bu amaca ulaşması için bireyin eğitilmiş olması gerekir. Aristoteles'in bahsettiği eğitimde bilim ile sezgi önemlidir. Eğer birey bu iki kavram üzerinde yeterince durursa mutluluğa ulaşır (Büyükdüvenci, 1993).

Antik Yunan'da mutluluktan bahseden bir diğerk filozof Epikür'dür. Epikür, felsefede hazcılık (hedonizm) akımının öncülüğünü yapmıştır (Ocak, 2011; Sarıtaş ve Haşiloğlu, 2015). Hazcılık akımında bireyin mutlu olmak için ölçülü bir yaşam sürmesinden, haz hissini oluşturacak şeylere yönelmesinden ve eylemlerde bulunmasından bahsedilmektedir (Bilge, 2012; Ocak, 2014; Papatya ve Özdemir, 2012). Aristoteles ve Epikür'ün görüşlerinin aksine Stoa yaklaşımının önemli isimlerinden biri olan Epiktetus (Ocak, 2011; Zevnik, 2014), mutluluğun dış unsurlardan meydana gelmediğini, bireyin neyi kontrol edip edemeyeceğinin farkında olmasının, mutluluğu belirleyeceğini öne sürmüştür (Özdel, 2015).

Aristoteles'in mutluluk görüşüne eklemeler yapması ile bilinen Aquinas ise, mutluluğa ulaşılmasının bireyin yaşamındaki en üst amaç olduğunu belirtmiştir (İskenderoğlu, 2005). Bu filozof mutluluğun yorumlanmasında bir görecelilik olduğunu ifade etmiş ve Aristoteles gibi mutluluğun sekiz unsuru üzerine (şeref, zevk, zenginlik, güç, şöhrret, ruh iyiliği, beden iyiliği ve yaratılmış herhangi bir iyilik) tartışmalarını sürdürmüştür (İskenderoğlu, 2005; Zevnik, 2014). Aquinas'la benzer görüşlere sahip olan Descartes, tutkuların bireyin yaşamındaki önemine odaklanmış ve kişinin mutluluğa ulaşmasının tutkularını ne oranda kontrol ettiği ile ilişkili olduğunu söylemiştir. Ayrıca Descartes, mutluluğa ulaşmak için erdeme sahip olunması gerektiğine, erdem için ise aklın tam kullanımının gerekliliğinden bahsetmiştir (Gökberk, 1993; Türkben, 2010). Descartes gibi aklın tam kullanımının mutluluğa ulaşmak için önemli olduğunu belirten Spinozada sonsuz mutluluğun gerçek bilgi ile bilgelikten oluştuğunu öne sürmüştür (Özgen, 2013a). Mutluluğun varlıkla ilişkili olduğunu belirten Spinoza, en yüce mutluluğun yaratıcıya duyulan aşktan meydana geldiğini ifade etmektedir (Özgen, 2013a).

Spinoza gibi Fârâbî'de yüce mutluluk konusunda aynı görüşleri savunmaktadır (Tokat, 2006). Fârâbî yüce mutluluğa ulaşmada etkin akıl ve amaç edinmenin oldukça önemli olduğunu belirtmektedir (Özgen, 2013b; Tokat, 2006). Yine Fârâbî'ye göre, etkin akıl birey için aşk nesnesidir (Özgen, 2013b).

Fârâbî gibi ilahi aşka değinirken, İbn-i Sina'da mutluluğu en yüce bir amaç olarak ifade etmektedir (Tamtürk, 2006). Bireyin mutluluğunu iki bölümde ele alan İbn-i Sina, bunları eyleme dayalı mutluluk ve gerçek mutluluk olarak belirtmiştir (Ocak, 2012). İbn-i Sina'ya göre gerçek mutluluk yaratıcıya inanmak, yaratılan şeyler üzerine düşünmek ve varlığın meydana gelmesindeki bilgeliği fark etmektir.

Eyleme dayalı mutlulukla bahsedilen ise emredilmiş olan ibadetleri yerine getirmektir (Ocak, 2012).

2.14. Psikolojide Mutluluk

Mutluluk, felsefede olduğu gibi psikoloji alanında da çokça araştırılmış, tartışılmış ve zenginleştirilmeye çalışılmış bir kavramdır. Psikoloji bilimi önceleri canlıyı, organizma olarak ele almış ardından hiçbir gücün etkisinde olmadan özgür bir şekilde tutum ve davranışlarını ortaya koyan bir yaklaşımda incelemeye devam etmiştir. Zaman içerisinde yaşanan bu farklılaşma ile psikopatoloji odaklı bakış açısı yerine pozitif merkezli bakış açısı ortaya çıkmıştır (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon and King, 2001).

Frankl (1999) göre mutluluğun kendiliğinden meydana gelmesi gerektiğini belirtmektedir. Bunun için de mutluluğun doğal olarak meydana gelmesine gereksinim vardır. Tam tersi olursa eğer, birey mutluluğu doğrudan bir amaç edinir ve bu nedenle de asıl mutluluğa ulaşamamaktadır (Keskin, 2019).

‘İyi olma’ kavramını psikoloji bilimi olumlu ve olumsuz hislerin uyumlu hale gelmesi şeklinde iki görüşle ele almıştır. Bu görüşlerden biri hedonik diğeri de eudaimonik yaklaşımdır. Bireyin mutluluğunu inceleyen hedonik görüşken bireyin yaşamda anlam arayışı içindeyken diğeri insanlarla iletişim kurması ve doyum sağlaması eudaimonik görüş olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984; Ryan and Deci, 2001). İyi oluş, bireyin kendini mutlu ve sağlıklı olarak hissetmesi şeklinde tanımlanabilir. İyi oluş iki kavramla ele alınmaktadır. Bu kavramlar psikolojik ve öznel iyi oluştur (Hefferon and Boniwell, 2010). Öznel iyi oluş kavramı eudaimonik görüş kapsamında Ryan and Deci' nin (2000) "Öz-Belirleme Kuramı" ile Ryff' in (1989) "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli" çerçevesinde incelenmektedir. Psikolojik iyi oluş kavramı ise gelişimi sürdürme, diğeri insanlarla iletişim kurma ve bireysel hedefler kapsamında ele alınmaktadır (Keyes, Shmotkin and Ryff, 2002).

Psikolojide 19. yüzyılın son dönemlerinde mutluluk yerine öznel iyi oluş kavramı kullanılmaya başlanmıştır. Öznel iyi oluş kavramı ile anlatılmaya çalışılan, bireylerin doyum elde edebilmeleri için olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha çok yaşamalarıdır (Hybron, 2010; Diener, 2009). Bilişsel ve duyuşsal anlamda iki biçime sahip olan öznel iyi oluş (Lucas, Diener and Suh, 1996), bilişsel anlamda yaşam doyumundan bahsederken, duyuşsal anlamda olumlu ve olumsuz hislere

değmektedir (Doğan ve Eryılmaz, 2013; Lucas, Clark, Georgellis and Diener, 2004). Ayrıca bilişsel kısım bireyin yaşamda özerk olmasına yardımcı olurken, duygusal kısım bireyin mutlu olmasına yardımcı olmaktadır (Diener, 1984).

İyi oluş kavramını açıklamaya çalışan bir diğer araştırmacı Seligman'dır (Lovett and Lovett, 2016; Seligman, 2012). Seligman'ın iyi oluş modelinde, olumlu duygular (positive emotions), olumlu ilişkiler (positive relationships), başarı (accomplishment), anlam (meaning) ve bağlanma (engagement) başlıklarına yer verilmiştir. Modelde pozitif duygular ile mutluluğun hazzını anlatan araştırmacı, bağlanma ile bireyin bulunduğu eylemlere bağlı olmasını, pozitif ilişkiler başlığında da karşılıklı olarak iletişim halinde olmaktan bahseder. Seligman modelin diğer başlıklarından başarı kısmında hedefe yönelik eylemde bulunmasını, anlam başlığında ise bireyin yaşamının değerli olduğunu anlatmaktadır (Seligman, 2012).

Buradan da anlaşılacağı üzere mutluluk kavramı psikolojide iyi oluş olarak tanımlanmaya çalışılmıştır (Hybron, 2010; Diener, 2009; Ryan and Deci, 2000; Seligman, 2012). Mutluluk bireyin hayatını şekillendirme potansiyeline sahiptir. Olaydan olaya, durumdan duruma ve kişiden kişiye farklılaşan mutluluk, bireyin içinde yaşadığı topluluk ile ilişkilidir (Kırık ve Sönmez, 2017). Ancak bireyin mutluluğu dışsal unsurlardan beklemeyip içsel etmenlerde araması gerekmektedir (Fromm, 1994; Lyubomirsky, Sheldon and Schkade, 2005; Seligman, 2004). İnsanın en büyük başarısı olarak belirtilen mutluluk, bireyin hayata ilişkin düşüncelerini ve seçimlerini etkilemektedir (Fromm, 1994).

2.15. Mutluluk Kuramları

2.15.1. Uyum Kuramı

Bu kuram, bireyin yeni karşılaştığı olaya, duruma bir tepki geliştirdiğini fakat zamanla bu olaya, duruma uyum sağladığını, ardından da ilk seviyesine geri döndüğünü savunmaktadır (Emmons and McCullough, 2003) Uyum kuramına göre, yaşanan olayın olumlu ve olumsuz sonucuna bağlı olarak bireyin mutluluk durumunun farklılaşmasıdır. İlk anda ortaya çıkan etki azalır ve mutluluk da kısa sürer. Olumlu olaylarda olduğu gibi olumsuz durumlarda da bireyin karşılaştığı bir şeyde verdiği tepki zaman içerisinde değişir. Bu nedenle de mutsuz olma durumu da ortadan kalkmaya başlar (Brickman and Campbell, 1971; Lucas et al., 2004). Uyum kuramı bireyin var olan dengesini koruma eğilimi içerisinde olduğunu söyler. Bir

olay yaşadığında birey, süreç içerisinde uyum sağlar ve mevcut dengesini düzene sokar (Lucas, 2007; Tuzgöl-Dost, 2004).

2.15.2. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı

Karşıt düşüncelere yer veren Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya görüşü, mutluluk kuramları içerisinde yer alan bir diğer yaklaşımdır. Aşağıdan Yukarıya yaklaşımına göre bireyin hayatını meydana getiren anılarının, onun mutluluğa bir anlam yüklemesi için önemlidir. Bireyin hayatında yer alan pozitif anılar onun iyi oluşunu artırır. Yukarıdan Aşağıya görüşü ise, bireyin içinde bulunduğu çevreyi deneyimlemesi için sahip olduğu özellikleri kullandığını savunmaktadır (Diener, 1984; Gencer, 2018). Bu kurama göre birey mutlu olmayı kendi sağlayabilir. Bireyin yaşadıklarına ilişkin yaptığı değerlendirmeler kendi mutluluğunu etkiler (Saföz-Güven, 2008).

2.15.3. Sabit Nokta Kuramı

Sabit Nokta kuramı, bireyin mutluluk düzeyinin değişikliğe uğramadığını savunmaktadır. Denge yaklaşımı olarak da ifade edilen bu kurama göre, genetik unsurlar bireyin mutluluk konusunda tutarlılık göstermesi için önemlidir. Çünkü genetik unsurlardan dolayı mutluluk düzeyi çok az değişmektedir. Sabit Nokta kuramı, karşısına çıkan olaylar sonrası bireyin mutluluk seviyesinde farklılık oluşsa dahi bu değişik sonrasında seviyenin tekrar eski noktaya döneceğini söylemektedir (Emmons and McCullough 2003; Lucas et al., 2004; Lyubomirsky, 2008).

2.15.4. Erek Kuramı

Erek kuramına göre, bireyin ihtiyaçlarını gidermesi doyum elde etme ve iyi oluşu sağlarken, tam tersi bir durum mutsuzluk ile sonuçlanmaktadır. İhtiyaçlar hiyerarşisine dayanan kuram, bireyin amacına ulaşmak için bir çaba içinde olduğunu öne sürer (Diener, Lucas and Oishi, 2002). Yine bu yaklaşıma göre, bireyin amacına ulaştığında mutlu olduğunu, kişinin ihtiyaçlarını sağladıktan sonra da farklı amaçlar için çaba gösterdiğini savunur (Deci and Ryan, 2000; Diener, 2009). Erek kuramında amaçlar öğrenilmiş gereksinimlerdir. Bireyin doğumla birlikte sahip olduğu evrensel ihtiyaçlar ile öğrenme sonrası edindiği gereksinimler farklıdır. Bu yaklaşımda belirtilen amaçlar, bireyin farklıda olduğu isteklerdir (Diener, 1984).

2.15.5. Etkinlik ve Akış Kuramı

Mutluluk kuramları içerisinde bahsi geçen bir diğer kuram etkinlik kuramıdır. Etkinlik kuramı bireyin zaman içinde yapmış olduğu aktivitelerle ilgilenmektedir. Bu kurama göre, zaman mutluluğu belirlemektedir. Ayrıca mutluluğun sağlanması için amaçlarda gerçekleşmelidir. Bu yaklaşıma göre, birey amacına ulaşmak için eylemlerde bulunursa o zaman mutluluğa ulaşır (Başer-Şeker, 2009; Diener, 1984).

Akış kuramı etkinlik yaklaşımı içerisinde yer alır. Bu görüşe göre, birey, bir etkinlik içerisindeyken başka bir aktiviteye yönelememektedir. Bu nedenle sadece o an ki etkinliği ile ilgilenmektedir (Csikszentmihalyi, 2005). Çünkü birey, sadece uğraştığı eyleme odaklanırsa hem zihinlerini düzene sokmuş olurlar hem de deneyim sağlamış olurlar. Ayrıca bu sayede bireyde memnun olma duygusu da üst seviyelere çıkar (Csikszentmihalyi and Nakamura, 1999).

2.15.6. Haz ve Acı Kuramı

Haz ve Acı kuramına göre, birey hayatı boyunca eksik olan unsurlara dair gereksinim duyar. Bu yaklaşıma göre eksikliği olan unsurla birlikte amaçlanan noktaya varıldığında hoş giden hislerinde artacaktır. Çünkü bu yaklaşıma göre, birey ihtiyacını gidermiş ve isteğini doyummuşsa mutluluğa ulaşmak için de bir sebebi artık kalmamıştır (Diener, 1984). Haz ve Acı kuramı birey ihtiyacını gidermediği sürece mutlu olamayacağını öne sürerken, ihtiyacın süresiz bir şekilde giderilmesiyle birlikte de mutlu olunamayacağını savunmaktadır.

2.15.7. Yargı Kuramı

Yargı kuramı, yaşanan olaylardan olumlu ve olumsuz olanların belirlenmesini ve meydana gelen durumun devamını tahmin etmeye çalışmaktadır. Yine bu görüşe göre, sorunlar yapılan genellemeler sonucunda meydana gelir (Diener, Lucas and Oishi, 2002; Yetim, 2001).

Yargı kuramına göre, bireyin ortaya koyduğu kriterler önemlidir. Birey diğer insanlara karşı kıyaslamalarda bulunur. Eğer birey kıyaslama yaptığı kişiye göre daha olumlu bir durumda ise haz elde etmektedir. Yine bu yaklaşıma göre, toplumsal çerçevede yapılan bu tür kıyaslamalar bireyin psikolojisini etkisi altına almaktadır (Diener, 1984; Köker, 1991).

2.15.8. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı

Çok yönlü uyumsuzluk kuramı, bireyin hayatında yer alan arzularının, koşullarının, ihtiyaçlarının, isteklerinin, amaçlarının ve diğer şeylerle kurduğu etkileşimin bazı koşullar ile çatışması durumudur. Yine bu görüşe göre, birey gerçeği yorumlarken birtakım unsurları kriter olarak belirlemektedir. Bahsi geçen unsurlar geçmiş, şu an ve gelecekte bireyin kendisine ait olan durumlardır. Bireyin arzuladığı ve kendine ait olan olaylar arasındaki fark mutluluğu belirlemektedir. Bu fark ne kadar az olursa birey o kadar çok mutlu olur. Diğer bir deyişle çok yönlü uyumsuzluk kuramı, bireyin kendi var oluşunu geçmiş hayatıyla ya da diğer insanlarla kıyasladığını savunur. Bu kıyaslama sonrasında birey kendi varlığına karşı pozitif duygulara sahip olursa mutluluk seviyesi de artar (Diener et al., 1999; Mpofo, 1999).

Çok yönlü uyumsuzluk kuramı içerisinde yer alan bir diğer görüş, sosyal karşılaştırma kuramıdır. Bu yaklaşıma göre, bireyin mutlu olması ya da mutsuz olması kendini diğer kişilerle kıyaslaması ve bir yargıda bulunmasıyla ilişkilidir. Yaşanan bir olay karşısında birey kendini diğer kişilerden daha iyi bir noktada olarak değerlendirirse mutlu olmaktadır. Birey yaşadığı olay ya da durum karşısında kendini diğer bireylerden daha iyi durumda gördüğünde mutluluk düzeyi artmakta, diğer kişilerden daha olumsuz gördüğünde ise mutsuzluğu artmaktadır (Diener et al., 1999).

2.16. Türk-İslam Kültüründe Mutluluk

İslam felsefesinde mutluluk dünya ve ahiret mutluluğu olmak üzere iki şekilde ele alınır. Burada ahiret mutluluğu için bireyin dünyada gerçekleştirdiği eylemler önemlidir. İslam inancında mutluluk ‘her türlü aşırılıktan uzak durmak erdemli olmak’ şeklinde açıklanır. Bu nedenle birey dünyada Allah’ın emir ve yasaklarına uyarak hareket ettiği sürece her iki yerde de mutluluğu elde eder. Fârâbî’ye göre mutluluk bireyin yaratılışına ve fitratına uygun olan şeyi istemesi ile gerçekleşir. Mutlu olma isteği aynı zamanda çabayı da gerektirir. Ayrıca nihai amaç olarak ifade edilen mutluluğa ulaşmak için ahlaka uygun eylemlerde bulunulması da önemlidir (Fârâbî, 2011; Özgen, 2013b).

Fârâbî’ye göre mutlu olmak için bilmek yetmemektedir. Aynı zamanda bilginin kullanılması da gerekmektedir. Mutluluk sadece bilmek ve nasıl kullanacağını belirleyerek elde edilir. Bununla ilgili Gazali satranç oyununu birazcık da olsa bilen

birey, sadece taşları dizmeyi bilen kişiye göre daha mutludur örneğini verir (Özgen, 2007; Tokat, 2006). Öğrenmeye vurgu yapan bu cümleden de anlaşılacağı üzere Fârâbî'ye göre mutluluk öğrenilerek elde edilir (Özgen, 2005).

Fârâbî mutluluğu açıklarken bu kavramı insanın kendini gerçekleştirme olarak da tanımlamıştır. Özü çembere benzetilen birey, bu çember etrafında iç içe geçmiş olan daireler gibi akıl ve feleğe sahiptir. Akıl ilk nedene yakın olduğu ve bireye özgü olan unsurların en üstünü olduğu için kişinin akla uygun hayatı mutluluktur (Özgen, 2005; Tokat, 2006). Fârâbî'ye göre mutluluk sadece bireyin kendi için tercih ettiği bir amaçtır. Bu nedenle mutluluğun özünde iyi olanı elde etmek ve sonrasında da iyi olmak yatar (Özgen, 2005).

İslam felsefesinde ahlaki kurallar tek bir kaynaktan gelir ve o bilgi değişmezdir. İslam inancına göre kâinatta yer alan her şey yörüngesi içinde hareket halindedir. Bu sayede her şey yapısına uyan eylemlerde bulunur. Bu doğrultuda hareket eden şeyler nihai amacına ulaşmak yolunda eğilim gösterir. İnsan için de bu eğilim mutlu olabilmektir. Birey ancak mutlu olduğu zaman doğası gereği hareket etmiş olur. İslamiyet'te bahsedilen mutlu olma maddeden sıyrılıp manaya daha yakın olabilmektir (Fârâbî, 2011; Özgen, 2013b; Tokat, 2006).

İslam inancında mutluluk için irade önemlidir. İslam anlayışına göre irade ikiye ayrılmaktadır. Bazı insanlar iradesini kullanarak iyi eylemlere yönelirse mutlu bir kimse haline alır. Kimi insanlarsa karşılaştığı engeller bireyi var olma amacından alı koyarsa o kişi mutsuz bir kimseye dönüşür (İbn Miskeveyh, 1983). Ancak iyi eylemlerin tamamı amaç değildir. Amaç olanlar kadar olmayanlar da bulunmaktadır. Bazı amaçlar tamdır. Tam olan bu amaçlardan birisi de mutluluk olarak ifade edilmektedir (Bircan, 2001). Yemek, içmek ve şehvet gibi iyi olarak belirtilen ancak amaç olarak ifade edilmeyen dünyalık gereksinimlerden sıyrılarak asıl iyi olana (manevi hazza) ulaşılır. Çünkü İslam inancında dünya hayatı geçicidir. Bu nedenle asıl mutluluk metafizik âlemedir. Birey hem ruhen hem de bedenlen mutlu olur fakat bedeni mutluluk manevi ruha göre değişkendir. İkisi arasında farklılıklar bulunur ve bedeni mutluluk üzüntü ve ıstırap veren dar bir çerçevedir. Manevi mutluluk ise, huzur verir ve geniş kapsamlıdır (Kutluer, 1989).

İslam felsefecilerinden İbn Sina mutluluğu istenilen ve tamamıyla tercih edilen şey olarak yorumlamaktadır. Her gaye kendinden dolayı tercih edilmemekte, başka

bir sebepten ötürü tercih edilen gayelerde bulunmaktadır. Kendinden ötürü tercih edildiği için mutluluk, ulaşılmak istenen tüm gayeler içinde en yukarıda olandır (İbn Sina, 1353; Tamtürk, 2006). Bu filozofa göre mutluluğu insan kendi iradesiyle istemektedir. Yine İbn Sina'ya göre gerçek mutluluk ahirette yer alan mutluluktur ki bu da bireyin dünyevi arzularından arınmasıyla gerçekleşir. Nefsi arındırmakla başlayan bu süreç, bireyin mutluluğa ulaşmasına engel olacak bedensel arzu ve istekleri özünden uzaklaştırması ile sağlanır (İbn Sina, 1353; Ocak, 2012).

İslam felsefecilerinden bir diğer kişi İmam Gazali "Kimya-ı Saadet" adlı eserinde mutluluğu ele almıştır. Burada mutluluk için bireyin önce kendini daha sonra da Allah'ı bilmesi gerektiğini belirtmiştir. Mutluluğa ulaşmada öncelikle insandan yola çıkan bu felsefeci bireyin kendini bilmediği takdirde Allah'ı da bilemeyeceğini söyler. Yazdığı eserde insan nedir ve insanı meydana getiren özellikler nedir soruları ile başlayan İmam Gazali, bireyin sadece ve sadece Allah'ın yasak ettiklerinden uzak durması ve emrettiklerine uyması ile mutlu olacağını söyler (İmam Gazali, 2018).

Alanyazın incelendiğinde mutlulukla ilgili yurt içi ve yurt dışı araştırmaların yer aldığı görülmektedir. Bu araştırmalarda Kim and Heo (2014) serbest zamanlarını aktif bir şekilde kullanan yani bu zaman aralığında bir şey ile uğraşan orta yaşın üzerindeki bireylerin tatmin olma düzeylerinde de artış sağlandığını rapor etmiştir. Lin, Chen and Kuo (2014) da benzer bulgulara ulaşmışlardır. Araştırmacılar çalışmalarında serbest zaman faaliyetlerinde etkinlikler ile uğraştıklarında kendilerini daha mutlu hissettiklerini ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Bailey and Fernando (2012) serbest zaman faaliyetlerine katılmanın ve bu katılımı kaliteli bir şekilde geçirmenin içsel bir haz oluşturduğunu bununda bireyin mutlu olmasına yardımcı olduğunu bulmuşlardır. Kalkan (2012) da serbest zaman etkinliklerine katılım sağlayan bireylerin edinilen deneyim sonrasında kendilerini daha mutlu hissettiklerini ortaya koymuştur. Başka araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Gökçe, 2008; Inglehard, 1990; Kocamaz, 2018; Küçük-Kılıç, Lakot-Atasoy, Gürbüz ve Öncü, 2016; Lyubomirsky, 2008; Öztaş, 2018).

Serbest zamanın kaliteli geçirilmesi kadar bireylerin gönüllü faaliyetlere katılımının da mutluluk düzeylerinde artışa ortam hazırlayacaktır. Seligman (2002) bireyin mutluluk seviyesini belirleyen faktörlerin mutlulukla ilgili sahip olunan tutum, hayat şartları ve gönüllü olarak faaliyetlerde bulunma olduğunu

belirtmektedir. Gönüllü faaliyetlere katılım ile iyi oluş arasındaki ilişkiye bakan Morrow-Howell, Hinterlong, Rozario and Tang (2003) da gönüllü etkinliklere katılan bireylerin iyi oluş seviyelerinde artış meydana geldiğini rapor etmiştir. Ayrıca araştırmacılar gönüllü faaliyetlerde bulunma süresinin de bireylerin iyi oluş düzeyini artırdığını bildirmiştir. Benzer şekilde McMunn, Nazroo, Wahrendorf, Breeze and Zaninotto (2009) gönüllü etkinliklere dâhil olan bireylerin olmayanlara göre iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Başka araştırmalarda da benzer bulgulara ulaşılmıştır (Csikszentmihalyi, 2005; Keyes, 1998; Soyyiğit, 2019).

Mutlu birey aynı zamanda diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurar. Diener and Seligman (2002) mutlu bireylerin kendilerini iyi hissedeceği gibi diğer insanlarla da olumlu ve sağlıklı ilişkiler kuracağını ortaya koymuştur. Kendileri ile diğer insanlarla olumlu ilişkiye sahip olan bireyler aynı zamanda yüksek bir yaşam enerjisine sahip olur ve iş yaşamlarında da daha başarılıdırlar (Lyubomirsky, King and Diener, 2005). Veenhoven (2009) da olumlu bir yaşam kadar içinde bulunulan çevrenin de mutluluğu arttırmak için gerekli olduğunu rapor etmiştir. Inglehard (1990) iyi bir arkadaş grubuna sahip olmanın ve diğer insanlar tarafından takdir edilmenin bireyin mutluluğunu arttırdığını bulgulamıştır. Benzer şekilde Huppert (2009) esnek olma, yaratıcı olabilme, fiziksel sağlığa dikkat etme ve sosyal bir yaşantıya sahip olmanın bireyin mutluluğunu olumlu bir şekilde etkilediğini ortaya koymuştur. Araştırmacı aynı zamanda dışsal unsurların bireyde kısa süreli bir mutluluk sağlayacağını ancak dâhil olunan eylem ve faaliyetler ile bireyin gerçek anlamda mutluluğunu arttırabileceğini belirtmektedir. Başka çalışmalarda da mutluluk ile sosyal yaşantı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu rapor edilmektedir (Akın ve Akın, 2015; Lyubomirsky, King and Diener, 2005).

Bireyin rekreasyonel faaliyetlerle ilgilenmesi ile de mutluluk arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Ortaç (2019) rekreasyonel faaliyetlere katılım sağlayan bireylerin mutluluk ve yaşam kalitelerinin de yüksek olduğunu rapor etmiştir. Güven (2018) ise, bireylerin rekreasyonel etkinliklerle ne kadar sık uğraşırlarsa o oranda mutluluklarının ve yaşam kalitelerinin de artacağını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Tezcan (2007) sosyal aktivite ve egzersiz gibi rekreasyonel faaliyetlerin iş yaşamının getirdiği stresten kurtulmada ve ruhsal anlamda iyi olmada etkili olduğunu bulmuştur. Aynı şekilde Önal (2007) da rekreasyonel faaliyetlerin ev hanımlarının kendilerini mutlu hissetmelerine yardımcı

olacağını belirtmiştir. Benzer bulgulara başka araştırmalarda da ulaşıldığı görülmektedir (Ardahan ve Lapa, 2011; Ateka-Amestoy, Gerstenblth, Mussio and Rossi, 2016; Burnett, 1994; Levi, 1994; Lu and Hu 2005; McKenzie, 2000; Newman, Tay and Diener 2014; zdede ve Gültekin, 2018; Sevin ve Şen, 2019).

Mutluluk ile ilgisi olan bir diğer durum sporla ilgilenmektir. Sportif faaliyetler gerek bireyin gerekse de içerisinde bulunan toplumun gelişmesinde ve Şekillenmesinde etkili olmaktadır. Şahan (2008) sportif faaliyetlerin bireyin çıkar sağlama ve menfaat gibi kavramlardan uzak olmasına yardımcı olacağını bildirmektedir. Aynı çalışmada araştırmacı, samimi davranma, hakkaniyetli olma ve ait olma becerilerinin kazanılmasında da sportif etkinliklerinin önemli olduğunu rapor etmektedir. Bu bulgulara ek olarak araştırmacı, sportif faaliyetlerin saygı duyma, paylaşımcı olma ve mutlu olma konusunda da etkili olduğunu bulgulamıştır. Başka bir çalışmada da araştırmacı insanların mutlu olabilmesinde bazı unsurların etkili olacağını belirtmektedir. Araştırmacıya göre bu etmenlerden bazıları kültürel faaliyetler, bazıları ise sanatsal ve sportif çalışmalardır. Hatta aynı çalışmada bu tür etkinliklerin bireyin içerisinde bulunduğu toplumla daha kolay etkileşim kurmasına yardımcı olacağı rapor edilmektedir (Lyubomirsky, 2014). Benzer bir Şekilde Huang and Humphreys (2012) fiziksel bir faaliyet içerisinde olmanın bireyin mutluluğunun sadece o esnada artmasına yardımcı olmadığını bildirmiştir. Araştırmacılara göre spor ve aktivite gibi uygulamalar bireye daha mutlu bir yaşam sunmakta ve sosyalleşmede de fırsatlar oluşturmaktadır. Hatta bu sayede birey diğer insanlarla daha sağlıklı bir iletişim kurabileceği gibi işbirliği konusunda da daha başarılı olabilmektedir. Başka araştırmalarda da gerek sportif faaliyetlerin gerekse diğer aktivitelerin (oyun oynama vb) bireylerin iyi oluşu üzerinde etkili olduğu vurgulanmaktadır (Ercan-Şahin, 2016; Hornby-Turner, Peel and Hubbard, 2017; Fernndez-Mayoralas et al., 2015; z, 2002).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli ve Deseni

Bu çalışma, yetişkin bireylerin merhamet, katkı ve mutluluk düzeylerini çeşitli değişkenler açısından inceleyen karma bir araştırmadır. Bu nedenle araştırma, karma modelle gerçekleştirilmiştir. Karma araştırmalar, yalnızca bir yöntemin (nicel veya nitel) kullanılmasından kaynaklanan birtakım eksiklikleri ve önyargıları giderdiği fikrine dayanan hem nicel hem de nitel verilerin bir arada kullanıldığı araştırmalardır (Creswell, 2014). Araştırmanın deseni ise açıklayıcı sıralı desen olarak belirlenmiştir. Açıklayıcı sıralı desen yönteminde önce nicel veriler ardından da nitel veriler toplanmaktadır. Bu desende gerek nicel gerekse nitel veri toplama sürelerinde farklılık olsa da araştırmaya sunulan katkılar aynıdır (Creswell, 2003).

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın nicel verilerden oluşan çalışma grubunu, Türkiye'nin yedi coğrafi bölgesinde yaşayan ve uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 1018 yetişkin birey oluşturmuştur. Araştırmanın nitel verilerden oluşan kısmının çalışma grubunu ise, uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 17 yetişkin birey meydana getirmiştir. Uygun örnekleme yöntemi, zaman kaybını önlediği için tercih edilen, ekonomik olduğu kadar işgücünden de tasarruf ettiren bir yöntem olarak bilinmektedir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2012). Araştırmanın nicel kısmına dâhil olan bireylerin yaş (Tablo 3.1), cinsiyet (Tablo 3.2), eğitim durumu (Tablo 3.3), aylık gelir düzeyi (Tablo 3.4) ve bulunduğu coğrafi bölge durumuyla ilgili dağılımları Tablo 3.5'te sunulmuştur.

Tablo 3. 1. Katılımcıların yaşa göre dağılımı

Yaş	n	%
20-29	504	49.51
30-39	305	29.96
40-49	143	14.05
50-59	56	5.50
60 ve üzeri	10	0.98
Toplam	1018	100

Tablo 3.1'de, katılımcıların yaşa göre dağılımlarıyla ilgili bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin yaşları, 20 ile 65 arasında değişmektedir. Katılımcıların yaklaşık yarısı (% 49.51) 20-29 yaş arasındayken yaşlarının ortalaması 31.91, standart sapması ise 9.23'tür.

Tablo 3. 2. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımı

Cinsiyet	n	%
Kadın	541	53.1
Erkek	477	46.9
Toplam	1018	100

Tablo 3.2’de, katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin bilgileri incelendiğinde, yetişkin bireylerin % 53.1’u kadın, % 46.9’u ise erkektir.

Tablo 3. 3. Katılımcıların eğitim durumuna göre dağılımı

Eğitim Durumu	n	%
İlkokul	6	0.6
Ortaokul	8	0.8
Lise	57	5.6
Önlisans	59	5.8
Lisans	683	67.1
Yüksek Lisans	182	17.9
Doktora	23	2.3
Toplam	1018	100

Tablo 3.3’te, katılımcıların eğitim durumlarıyla ilgili bilgiye yer verilmiş, katılımcıların büyük bir kısmı (% 67.1) lisans mezunudur.

Tablo 3. 4. Katılımcıların aylık gelir düzeyine ilişkin dağılımı

Aylık Gelir Düzeyi	n	%
Asgari Ücretten Az	215	21.1
Asgari Ücret	76	7.5
Asgari Ücretten Fazla	727	71.4
Toplam	1018	100

Tablo 3.4’te, katılımcıların aylık gelir düzeylerine ilişkin bilgi sunulmuştur. Bireylerin % 21.1’u asgari ücretten az, % 7.5’si asgari ücret ve % 71.4’u ise asgari ücretten fazla gelire sahiptir.

Tablo 3. 5. Katılımcıların bulunduğu coğrafi bölge durumuna ilişkin dağılımı

Bulunduğu Coğrafi Bölge Durumu	n	%
Marmara Bölgesi	138	13.6
Ege Bölgesi	155	15.2
Akdeniz Bölgesi	137	13.4
İç Anadolu Bölgesi	156	15.3
Karadeniz Bölgesi	171	16.8
Doğu Anadolu Bölgesi	136	13.4
Güneydoğu Anadolu Bölgesi	125	12.3
Toplam	1018	100

Tablo 3.5’te, katılımcıların bulunduğu coğrafi bölge durumuna ilişkin bilgi verilmiştir. Bireylerin buldukları coğrafi bölge yüzdeleri hemen hemen birbirine

yakın olmakla birlikte en yüksek katılımcı yüzdesinin (% 16.8) Karadeniz Bölgesinde olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın nitel kısmına dâhil olan bireylerin gerçek isimleri yerine kullanılan isimler, cinsiyet, yaş ve bulunduğu coğrafi bölgeyle ilgili dağılımları, Tablo 3.6’da sunulmuştur.

Tablo 3. 6. Katılımcıların gerçek isimleri yerine kullanılan isimler ve katılımcıların özellikleri

Takma İsim	Cinsiyet	Yaş	Bulunduğu Coğrafi Bölge
Esra	Kadın	28	Güneydoğu Anadolu Bölgesi
Ragıp	Erkek	35	Güneydoğu Anadolu Bölgesi
Mert	Erkek	27	Karadeniz Bölgesi
Serkan	Erkek	55	Karadeniz Bölgesi
Orkun	Erkek	23	Karadeniz Bölgesi
Tülin	Kadın	30	Karadeniz Bölgesi
Seren	Kadın	33	Marmara Bölgesi
Gamze	Kadın	49	Marmara Bölgesi
Öykü	Kadın	31	İç Anadolu Bölgesi
Akşın	Kadın	22	İç Anadolu Bölgesi
İbrahim	Erkek	38	Akdeniz Bölgesi
Ahmet	Erkek	35	Akdeniz Bölgesi
Nergis	Kadın	30	Akdeniz Bölgesi
Hidayet	Erkek	60	Ege Bölgesi
Hanife	Kadın	48	Ege Bölgesi
Beren	Kadın	25	Doğu Anadolu Bölgesi
Burak	Erkek	65	Doğu Anadolu Bölgesi

Tablo 3.6’ya bakıldığında, katılımcıların gerçek isimlerinin yerine kullanılan isimler ile her bir katılımcıya ilişkin özellikler yer almaktadır. Katılımcıların her iki cinsiyet gurubundan oluştuğu görülmekle birlikte yaşların 22 ile 65 arasında değişiklik gösterdiği anlaşılmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada nicel kısma ilişkin veri toplamak için üç farklı ölçme aracı kullanılmıştır. Araştırmanın nicel bölümünde araştırmacı tarafından alanyazın incelemelerine bağlı olarak biçimlendirilmiş kişisel bilgi formuyla birlikte Merhamet Ölçeği, Üç Boyutlu Katkı Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmış, nitel bölümünde ise yarı yapılandırılmış görüşme formundan yararlanılmıştır.

Merhamet Ölçeği: Merhamet Ölçeği, Pommier (2011) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlama çalışması ise Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışması, üniversitede öğrenim gören 854 öğrenciyle yürütülmüştür. Ölçeğin özgün hali, 24 maddeden oluşmaktadır (Pommier, 2011). Ölçek, beşli likert tipinde bir ölçektir ve 12 madde ters biçimde

puanlanmaktadır (Akdeniz ve Deniz, 2016). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 120'dir.

Ölçeğin faktör yapısı doğrulayıcı faktör analiziyle incelenmiş, analiz sonucunda ölçeğin, altı boyutlu yapısının kabul edilebilir uyum gösterdiği tespit edilmiştir (RMSEA= .061, NFI= .91, CFI= .94, IFI= .94). Ölçek için yapılan güvenirlik analizi çalışmalarında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin benzer ölçek geçerliliğini belirlemek için duyarlı sevgi ile arasında .48 düzeyinde, öz anlayışla arasında .25 düzeyinde ve bilinçli farkındalıkla arasında .24 düzeyinde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu bulgular, Merhamet Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğuna işaret etmektedir.

Üç Boyutlu Katkı Ölçeği: Üç Boyutlu Katkı Ölçeği, Truskauskaitė-Kunevičienė and Kaniušonytė (2018) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlama süreci Aldemir ve Balcı-Çelik (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yine Aldemir ve Balcı-Çelik (2021) ölçeğin yetişkin bireylerde geçerlik ve güvenirliğinin sağlanması için çalışmış ve süreç 637 yetişkin bireyle yürütülmüştür. Ölçeğin özgün yapısı üç alt boyuttan ve toplam 15 maddeden meydana gelmektedir (Truskauskaitė-Kunevičienė and Kaniušonytė, 2018). Ölçme aracı beşli likert tipindedir ve ters madde bulunmamaktadır (Aldemir ve Balcı-Çelik, 2021). Ölçme aracından alınabilecek en düşük puan 15 en yüksek puan ise 75'tir.

Ölçme aracının faktör yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile sağlanmış olup, analizlerin ardından da ölçeğin, üç boyutlu yapısının kabul edilebilir uyum gösterdiği anlaşılmıştır (RMSEA= .07, AGFI= .86, CFI= .92, IFI= .92). Ölçek için yapılan güvenirlik analizi çalışmalarında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin benzer ölçek geçerliliğini belirlemek için psikolojik sağlamlık ile arasında .22 düzeyinde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu bulgular Üç Boyutlu Katkı Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğuna işaret etmektedir.

Oxford Mutluluk Ölçeği: Oxford Mutluluk Ölçeği, Hills and Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlama çalışması ise Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışması, üniversitede öğrenim gören 491 öğrenciyle yürütülmüştür. Ölçeğin özgün hali, 29 maddeden oluşmakta (Hills and Argyle, 2002) ancak Türkçe form, uyarlama çalışmasında bir maddenin

faktör yükünün düşük çıkması nedeniyle 28 maddeden meydana gelmektedir. Ölçek, altılı likert tipinde bir ölçektir (1= Hiç katılmıyorum, 6= Tamamen katılıyorum) ve 11 madde ters biçimde puanlanmaktadır (Doğan ve Sapmaz, 2012). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan ise 168'dir.

Ölçekteki maddelerin faktör yüklerinin .32 ile .77 ve madde toplam korelasyonlarının .30 ile .71 arasında olduğu tespit edilmiştir (Doğan ve Sapmaz, 2012). Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin, tek boyutlu bir yapıdan meydana geldiği ve toplam varyansın % 29.84'ünü açıkladığı görülmüştür (Doğan ve Sapmaz, 2012). Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin, tek boyutlu yapısının kabul edilebilir uyum gösterdiği tespit edilmiştir (RMSEA= .082, NFI= .92, CFI= .94, IFI= .94).

Ölçek için yapılan güvenilirlik analizi çalışmalarında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin benzer ölçek geçerliliğini belirlemek için yaşam doyumu ile arasında .69 düzeyinde, öznel mutlulukla arasında .72 düzeyinde, pozitif duygularla arasında .64 düzeyinde, negatif duygularla arasında -.60 düzeyinde ve yaşam yönelimi testiyle (iyimserlik) arasında .72 düzeyinde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Bu araştırma için kullanılan ölçme araçlarının geçerlik ve güvenilirlik hesaplamaları yapılmıştır (Baumgartner and Homburg, 1996; Bentler, 1980; Bentler and Bonett, 1980; Browne and Cudeck, 1993; Hu and Bentler, 1999; Kline, 2011; Marsh, Hau, Artelt, Baumert and Peschar, 2006; Marsh, Balla and McDonald, 1988). Ölçme araçlarına ilişkin bilgiler Tablo 3.7'de verilmiştir.

Tablo 3. 7. Araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerlik ve güvenilirliği

Parametre	MÖ	ÜBKÖ	OMÖ
χ^2	796.112	399.483	584.576
sd	240	83	125
RMSEA	.048	.061	.060
RMR	.031	.033	.062
SRMR	.041	.043	.039
CFI	.925	.960	.939
TLI	.913	.949	.925
α	.89	.92	.89

Tablo 3.7 incelendiğinde araştırmada kullanılan ölçme araçlarının uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir aralıklarda olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3. 8. Dağılımın normallik analizi

	n	Minimum	Maksimum	Ortalama	SS	Çarpıklık	SH	Basıklık	SH
MÖ	1018	63	120	101.27	10.787	-.671	.077	.272	.153
ÜBKÖ	1018	15	75	60.84	8.847	-.741	.077	.361	.153
OMÖ	1018	47	169	117.01	19.660	-.234	.077	.296	.153

Not: MÖ= Merhamet Ölçeği, ÜBKÖ= Üç Boyutlu Katkı Ölçeği, OMÖ= Oxford Mutluluk Ölçeği.

Tablo 3.8 incelendiğinde, katılımcıların merhamet, üç boyutlu katkı ve mutluluk ölçeğinden elde ettikleri puanların minimum-maksimum değerleri, ortalama ve standart sapmaları ile çarpıklık basıklık katsayıları ve standart hataları verilmiştir. Verilerin normal olarak dağıldığının kabul edilebilmesi için çarpıklık katsayısının -3, +3 (veya -2, +2) arasında bir değer alması gerekmektedir (Karaalioğlu, 2015). Elde edilen sonuçlardan hareketle ölçek puanlarının normal dağılım sergilediği görülmüştür.

Araştırmada nitel kısma ilişkin veri toplamak için araştırmacı ve tez danışmanı tarafından alanyazın incelemelerine bağlı olarak biçimlendirilmiş kişisel bilgi formuyla birlikte yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Oluşturulan yedi maddelik yarı yapılandırılmış görüşme formu ve kişisel bilgi formu merhamet, katkı ve mutluluk kavramlarıyla ilgilidir. Görüşme formu araştırmanın nicel kısmından elde edilen bulgulara, gözlemlere ve alanyazın incelemelerine bağlı olarak meydana getirilmiştir. Bu nedenle hazırlanan formda merhamet, katkı ve mutluluk kavramlarını incelemeye yardım edecek yedi adet açık uçlu soruya yer verilmiştir. Bu araştırmada kullanılan sorular, bireylerin merhametli olma özelliklerini kullanmanın yanında katkıda bulunma ile mutluluklarının ne yönde şekilleneceğine ilişkindir. Araştırmada yer alan sorular meydana getirilirken ilgili çalışmalardan faydalanılmıştır (Aldemir ve Balcı-Çelik, 2020; Akdeniz ve Deniz, 2016; Akın ve Akın, 2015; Aktaş ve Bozdoğan, 2016; Armstrong-Carter, Olson and Telzer, 2019; Aydemir, 2018; Diener, 2000; Diener and Seligman, 2002; Doğan ve Sapmaz 2012; Eisenberg, Spinrad and Knafo-Noam, 2015; Fuligni, 2019; Gestsdóttir and Lerner, 2007; Gilbert, 2005, 2009a, 2009b; Gökçe, 2008; Kırıl ve Başdağ, 2017; Konca-Uğurlu, 2017; Lerner, 2004; Lyubomirsky 2008; Neff, 2003a, 2003b, 2011a, 2011b; Neff, Kirkpatrick and Rude, 2007; Özgen, 2005; Pommier, 2010, 2011; Seligman, 2002; Sprecher and Fehr, 2005; Tokat, 2006; Veenhoven, 2009). Alanyazına bağlı olarak oluşturulan sorular öncelikle dört farklı bireyin okuduğunu anlamasına ve yorumlamasına tabi tutulmuştur. Ardından tez danışmanı ile birlikte yedi ve üzerinde puana sahip olan soruların değerlendirilmesine karar verilmiştir. Daha sonra

hazırlanan mülakat soruları pozitif psikoloji veya ilgili kavramlara ilişkin bilimsel araştırmalar yürütmüş biri din bilimleri anabilim dalında, dördü rehberlik ve psikolojik danışmanlık anabilim dalında görev yapmakta olan beş farklı uzmanın görüşüne sunulmuştur. Mülakat için hazırlanan soruları, uzmanların 0 (Amaca tamamen uygun değil)-10 (Amaca tamamen uygun) arasında değerlendirmeleri, gerekli gördükleri sorularda önerilerde bulunmaları ve açıklamalarda dönüt vermeleri istenmiştir. Değerlendirmeler sonrasında en düşük puan alan soruya 7 verildiği anlaşılmıştır. Uzmanların değerlendirmelerine bağlı olarak verilen puanların genel ortalamasının 9.3 olduğu tespit edilmiştir. Uzmanların önerilerine bağlı olarak sorular tekrar incelenmiş ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Daha sonra pilot uygulama yapılarak sorular sınanmıştır. Ardından soru maddeleri tekrar incelenmiş ve yedi maddelik mülakat formunun nihai hali verilmiştir. Araştırma soruları şöyledir;

1. İnsanlar problemlerini/sorunlarını/dertlerini sizinle paylaşırken olayları olduğu haliyle görebilmek için nasıl bir tutum sergilersiniz?
2. Problemi/sorunu/derdi olan birine anlayışlı yaklaştığınızı/onunla ilgilendiğinizi/ona içten davrandığınızı nasıl gösterirsiniz?
3. İnsanların hata yapmaya açık olmasıyla ilgili ne düşünüyorsunuz?
4. Herhangi bir konuda biriyle ilgilenirken edindiğiniz tecrübenin size ne gibi olumlu katkıları olur?
5. Herhangi bir konuda yardımcı olduğunuz kişiden edindiğiniz tecrübe, diğer insanlarla olan ilişkilerinizi nasıl şekillendirir?
6. Herhangi bir konuda yardımcı olduğunuz kişiden edindiğiniz deneyim, aile ilişkilerinizi nasıl şekillendirir/değiştirir/etkiler?
7. Problemlerini/sorunlarını/dertlerini sizinle paylaşan birine gönüllü olarak vakit ayırmanız, o kişiye olumlu katkılarda bulunmanız mutluluğunuzu nasıl etkiler?

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmanın nicel ve nitel kısmı için kullanılan kişisel bilgi formu, bireylerin çeşitli değişkenlere göre durumlarını belirlemek amacıyla araştırmacı ve tez danışmanı tarafından hazırlanmıştır. Nicel bölüm için hazırlanan formda yaş, cinsiyet, eğitim durumu, aylık gelir düzeyi ve bulunduğu coğrafi bölge durumunu içeren toplam beş madde yer alırken, çalışmanın nitel kısmı için oluşturulan formda cinsiyet, yaş ve bulunduğu coğrafi bölge bilgilerine yer veren üç madde bulunmaktadır. Buna ek olarak araştırmanın nicel kısmı için kullanılması

planlanan ölçme araçları yer alırken, nitel kısım için oluşturulan mülakat soruları yer almaktadır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma için Karadeniz Bölgesindeki bir üniversitenin rektörlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın nicel verileri, elektronik ortamda toplanmıştır. Araştırmaya katılım konusunda gönüllü olan yetişkin bireylere, Merhamet Ölçeği, Üç Boyutlu Katkı Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği ve kişisel bilgi formundan oluşan e-formun uzantısı gönderilmiştir. Araştırma, 1216 yetişkin bireyle birlikte yürütülmüştür. Ancak 176 bireyin araştırmanın yapıldığı tarihten önce klinik bir tanı aldığı, 7 bireyin ise ölçeklerden herhangi birisini tamamen boş bıraktığı ve 15 bireyin 20 yaş altı olduğu görülmüştür. Bu veriler, kayıp veri olarak kabul edilmiş (Akbaş ve Tavşancıl, 2015; Çokluk ve Kayrı, 2011; Demir, 2013; Şahin-Kürşad ve Nartgün, 2015; Tabachnick and Fidell, 2015) ve araştırmanın veri dosyasından çıkarılmıştır. Bu araştırmanın analizleri, 1018 bireyin verisi üzerinden yapılmıştır.

Araştırmanın nitel kısmı için verilerin toplanması 2021 yılının Temmuz ve Ekim ayları arasında gerçekleştirilmiş ve bu süreç 98 günde tamamlanmıştır. Görüşmeler için 21 katılımcıya ulaşılmıştır. Bununla birlikte dört katılımcı gönüllülük esasına bağlı olarak araştırmaya katılmayı kabul etmediği için 17 katılımcı ile çalışmaya devam edilmiştir. Daha sonra katılımcıların gönüllü katılımlarına ilişkin sözlü onayları alınmıştır. Görüşmeler COVID-19 pandemisi nedeniyle çoğunlukla (n= 11) online görüşmeler ve telefon görüşmeleri aracılığıyla toplanmış olup, verilerin bir kısmı (n= 6) ise sosyal mesafe kurallarına uyulacak biçimde yüz yüze yapılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen nicel verilerin işlenmesi ve yorumlanması için IBM SPSS 21 ile AMOS programlarından yararlanılmıştır. Ham nicel veriler öncelikle bu programlara aktararak analize hazır hale getirilmiştir. Daha sonra ise IBM SPSS 21 ve AMOS programları kullanılarak analizleri yapılmıştır. Verilerin analizinde, betimleyici istatistikler için frekans analizi ve yüzde; merhamet, katkı ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiler ve yordayıcılıklar dizisi içinse Pearson korelasyon analizi

ve yapısal eşitlik modeli (Karagöz, 2016, 2019; Meydan ve Şeşen, 2015; Tabachnick and Fidell, 2015) kullanılmıştır.

Araştırmanın nitel kısmına ilişkin veriler ise ses kaydından deşifre aracılığıyla yazılı doküman versiyonuna dönüştürülmüştür. Daha sonra her bir soruya verilen yanıtlar bir arada toplanmıştır. Ardından içerik analizi aşamasına geçilmiştir. İçerik analizi, ulaşılan verilerin detaylı bir biçimde değerlendirilmesini yardımcı olmaktadır. Bu yöntem ile veriler anlam bütünlüğü oluşturacak şekilde bir araya getirilir. Bu yolla da verilerin okuyucu tarafından daha kolay anlaşılması sağlanır (Creswell, 2014). İçerik analizi birtakım adımlara sahiptir. İlk olarak veriler kodlanır. Bu yolla da kategoriler yani temalar elde edilir. Çalışma grubundan ulaşılan veriler kodlar aracılığıyla temalara göre şekillendirilip tanımlanır ardından bulgular yorumlanır. Daha sonra uyumlu hipotezler elde edilir ve verilerle olan uyumluluk incelenir. Son olarak da raporlaştırma yapılarak süreç tamamlanır (Demir, 2014; Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu çalışmada tümevarım ve tümdengelim yöntemleri birlikte kullanılmıştır. Öncelikle temalar oluşturulmuş ve buna bağlı olarak ilgili sorular yapılandırılmıştır. Ardından ulaşılan yanıtlardan kodlar meydana getirilmiş buna bağlı olarak da alt temalar ile temalar oluşturulmuştur.

Mevcut çalışmada ulaşılan bulgular ve bulgular arasındaki örüntülerin ortaya konması ile yeni anlamların elde edilmesi için katılımcıların merhamet, katkı ve mutluluklarına ilişkin tahminler ortaya konmuştur (Patton, 2014). Bu kapsamda elde edilen verilere bağlı olarak anlam üretmek ve meydana getirilen temalarla ilişkili açıklamalar oluşturabilmek için sınıflandırmalar yapılmış, buradan da elde edilen bulgular, temalar ve katılımcı ifadelerine göre yorumlanmaya çalışılmıştır (Çelik, Başer-Baykal ve Kılıç-Memur, 2020). Ulaşılan verilere bağlı olarak merhamet, katkı ve mutluluk kavramlarına ilişkin katılımcıların görüşleri açıklanmaya çalışılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde tekrarlayan ifadeler tespit edilmiş, elde edilen bulgular tespit edilen temalara göre kodlanmıştır. Tüm bu analiz sürecinde araştırmacılar arasında tutarlılığın sağlanmasına çalışılmıştır. Analiz sonrasında da rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında yüksek lisans derecesine sahip ve nitel araştırmaları bulunan iki farklı kişi tarafından analiz değerlendirilmiş ve bulgulara nihai hal verilmiştir.

3.6. Araştırmanın Nitel Kısmına İlişkin Geçerlik ve Güvenirlik

Bu araştırmanın nitel kısmının geçerliğini sağlamak adına araştırmacılar gerekli olan hassasiyet gösterilmeye çalışılmış, katılımcıların mülakat sorularını rahat bir ortamda cevaplamalarına dikkat edilmiş, telefon aracılığıyla yapılan görüşmelerde katılımcıların uygun olduğu ve düşüncelerini en iyi şekilde ifade edebilecekleri zaman dilimlerine dikkat edilmiştir. Ayrıca araştırmacının görüşmeler süresince objektif bir şekilde olmaya çalışması, esnek bir tutum içerisinde bulunması, çalışma grubunun amaca uygun olarak belirlenmesi ve araştırma sürecinin kavramsal çerçeve ile eş güdümlü yürütülmesi gibi yöntemlerle sağlanmıştır (Creswell, 2014; Yıldırım ve Şimşek, 2013). Güvenirlik ise verilerin analizinde araştırmacıların tarafsız olmaya çalışması, mülakatların ses kaydı ile gerçekleştirilmesi ve notlar alınması, alınan yanıtların görüşme yapılan kişilere teyit ettirilmesi, doğrudan alıntılara başvurulması ve katılımcıların ifadelerinin kod isimlerle verilmesi gibi yöntemlere başvurularak sağlanmaya çalışılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Nicel Kısımına İlişkin Bulgular

Tablo 4. 1. Merhamet, katkı ve mutluluk arasındaki ilişkilere yönelik pearson korelasyon analizi

	MER	KTK	MUT
MER	1		
KTK	.40**	1	
MUT	.37**	.48**	1

* p< .05, ** p< .01

Not: MER= Merhamet, KTK= Katkı, MUT= Mutluluk.

Tablo 4.1 detaylı olarak incelendiğinde, merhametle katkı arasında pozitif ($r = .40$, $p < .01$), katkıyla mutluluk arasında pozitif ($r = .48$, $p < .01$) ve merhametle mutluluk arasında pozitif ($r = .37$, $p < .01$) düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Alt Problem 1. Merhamet Katkısı Anlamlı Olarak Yordamakta Mıdır?

Tablo 4. 2. Merhametin katkıyı yordadığı modele ilişkin uyum iyiliği katsayıları

Uyum İndeksleri ¹	Mükemmel Uyum Ölçütleri	Kabul Edilebilir Uyum Ölçütleri	Sonuç	Yorum
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd < 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 5$	3.758*	Kabul Edilebilir
RMSEA	$.00 \leq RMSEA < .05$	$.05 \leq RMSEA \leq .10$.052	Kabul Edilebilir
RMR	$.00 \leq RMR < .05$	$.05 \leq RMR \leq .08$.046	Mükemmel
SRMR	$.00 \leq SRMR < .05$	$.05 \leq SRMR \leq .08$.063	Kabul Edilebilir
PNFI	$.95 \leq PNFI \leq 1.00$	$.50 \leq PNFI < .95$.786	Kabul Edilebilir
PGFI	$.95 \leq PGFI \leq 1.00$	$.50 \leq PGFI < .95$.776	Kabul Edilebilir
NFI	$.90 \leq NFI \leq 1.00$	$.80 \leq NFI < .90$.842	Kabul Edilebilir
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.80 \leq AGFI < .90$.859	Kabul Edilebilir

* $\chi^2 = 2600.823$, $sd = 692$, $p = .000$

¹ Baumgartner and Homburg, 1996; Bentler, 1980; Bentler and Bonett, 1980; Browne and Cudeck, 1993; Hu and Bentler, 1999; Kline, 2011; Marsh, Hau, Artelt, Baumert and Peschar, 2006; Marsh, Balla and McDonald, 1988.

Tablo 4.2 de merhametin katkıyı yordadığı modele ilişkin uyum iyiliği katsayılarına yer verilmiş, katsayılar incelendiğinde sonuçların kabul edilebilir olduğu görülmüştür ($\chi^2/sd = 3.758$, $RMSEA = .052$, $RMR = .046$, $SRMR = .063$, $PNFI = .786$, $PGFI = .776$, $NFI = .842$, $AGFI = .859$).

Alt Problem 2. Katkı Mutluluğu Anlamli Olarak Yordamakta Mıdır?

Tablo 4. 3. Katkının mutluluğu yordadığı modele ilişkin uyum iyiliği katsayıları

Uyum İndeksleri ¹	Mükemmel Uyum Ölçütleri	Kabul Edilebilir Uyum Ölçütleri	Sonuç	Yorum
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd < 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 5$	4.947*	Kabul Edilebilir
RMSEA	$.00 \leq RMSEA < .05$	$.05 \leq RMSEA \leq .10$.062	Kabul Edilebilir
RMR	$.00 \leq RMR < .05$	$.05 \leq RMR \leq .08$.068	Kabul Edilebilir
SRMR	$.00 \leq SRMR < .05$	$.05 \leq SRMR \leq .08$.055	Kabul Edilebilir
PNFI	$.95 \leq PNFI \leq 1.00$	$.50 \leq PNFI < .95$.790	Kabul Edilebilir
PGFI	$.95 \leq PGFI \leq 1.00$	$.50 \leq PGFI < .95$.752	Kabul Edilebilir
NFI	$.90 \leq NFI \leq 1.00$	$.80 \leq NFI < .90$.854	Kabul Edilebilir
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.80 \leq AGFI < .90$.844	Kabul Edilebilir

* $\chi^2= 2413.991$, $sd= 488$, $p = .000$

1 Baumgartner and Homburg, 1996; Bentler, 1980; Bentler and Bonett, 1980; Browne and Cudeck, 1993; Hu and Bentler, 1999; Kline, 2011; Marsh, Hau, Artelt, Baumert and Peschar, 2006; Marsh, Balla and McDonald, 1988.

Tablo 4.3 de katkıının mutluluğu yordadığı modele ilişkin uyum iyiliği katsayılarına yer verilmiş, katsayılar incelendiğinde sonuçların kabul edilebilir olduğu görülmüştür ($\chi^2/sd= 4.947$, $RMSEA= .062$, $RMR= .068$, $SRMR= .055$, $PNFI= .790$, $PGFI= .752$, $NFI= .854$, $AGFI= .844$).

Alt Problem 3. Merhamet Mutluluğu Anlamli Olarak Yordamakta Mıdır?

Tablo 4. 4. Merhametin mutluluğu yordadığı modele ilişkin uyum iyiliği katsayıları

Uyum İndeksleri ¹	Mükemmel Uyum Ölçütleri	Kabul Edilebilir Uyum Ölçütleri	Sonuç	Yorum
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd < 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 5$	4.362*	Kabul Edilebilir
RMSEA	$.00 \leq RMSEA < .05$	$.05 \leq RMSEA \leq .10$.057	Kabul Edilebilir
RMR	$.00 \leq RMR < .05$	$.05 \leq RMR \leq .08$.077	Kabul Edilebilir
SRMR	$.00 \leq SRMR < .05$	$.05 \leq SRMR \leq .08$.076	Kabul Edilebilir
PNFI	$.95 \leq PNFI \leq 1.00$	$.50 \leq PNFI < .95$.738	Kabul Edilebilir
PGFI	$.95 \leq PGFI \leq 1.00$	$.50 \leq PGFI < .95$.761	Kabul Edilebilir
NFI	$.90 \leq NFI \leq 1.00$	$.80 \leq NFI < .90$.786	Kabul Edilebilir
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.80 \leq AGFI < .90$.832	Kabul Edilebilir

* $\chi^2= 3528.497$, $sd= 809$, $p = .000$

1 Baumgartner and Homburg, 1996; Bentler, 1980; Bentler and Bonett, 1980; Browne and Cudeck, 1993; Hu and Bentler, 1999; Kline, 2011; Marsh, Hau, Artelt, Baumert and Peschar, 2006; Marsh, Balla and McDonald, 1988.

Tablo 4.4 de merhametin mutluluğu yordadığı modele ilişkin uyum iyiliği katsayılarına yer verilmiş, katsayılar incelendiğinde sonuçların kabul edilebilir olduğu görülmüştür ($\chi^2/sd= 4.362$, $RMSEA= .057$, $RMR= .077$, $SRMR= .076$, $PNFI= .738$, $PGFI= .761$, $NFI= .786$, $AGFI= .832$).

Alt Problem 4. Merhamet İle Mutluluk Arasındaki İlişkide Katkının Aracı Rolü Var Mıdır?

Tablo 4. 5. Aracılık rolü modeline ilişkin uyum iyiliği katsayıları

Uyum İndeksleri ¹	Mükemmel Uyum Ölçütleri	Kabul Edilebilir Uyum Ölçütleri	Sonuç	Yorum
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd < 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 5$	3.566*	Kabul Edilebilir
RMSEA	$.00 \leq RMSEA < .05$	$.05 \leq RMSEA \leq .10$.050	Kabul Edilebilir
RMR	$.00 \leq RMR < .05$	$.05 \leq RMR \leq .08$.065	Kabul Edilebilir
SRMR	$.00 \leq SRMR < .05$	$.05 \leq SRMR \leq .08$.066	Kabul Edilebilir
PNFI	$.95 \leq PNFI \leq 1.00$	$.50 \leq PNFI < .95$.762	Kabul Edilebilir
PGFI	$.95 \leq PGFI \leq 1.00$	$.50 \leq PGFI < .95$.768	Kabul Edilebilir
NFI	$.90 \leq NFI \leq 1.00$	$.80 \leq NFI < .90$.813	Kabul Edilebilir
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.80 \leq AGFI < .90$.834	Kabul Edilebilir

* $\chi^2= 5256.429$, $sd= 1474$, $p = .000$

1 Baumgartner and Homburg, 1996; Bentler, 1980; Bentler and Bonett, 1980; Browne and Cudeck, 1993; Hu and Bentler, 1999; Kline, 2011; Marsh, Hau, Artelt, Baumert and Peschar, 2006; Marsh, Balla and McDonald, 1988.

Tablo 4.5 de aracılık rolü modeline ilişkin uyum iyiliği katsayılarına yer verilmiş, katsayılar incelendiğinde sonuçların kabul edilebilir olduğu görülmüştür ($\chi^2/sd= 3.566$, $RMSEA= .050$, $RMR= .065$, $SRMR= .066$, $PNFI= .762$, $PGFI= .768$, $NFI= .813$, $AGFI= .834$).

Tablo 4. 6. Ölçme modelinin lambda-x, açıklanan varyans oranları

Değişken	λ	R ²
<i>Merhamet</i>		
Sevecenlik	.72*	.52
Umursamazlık	-.51*	.26
Paylaşımların Bilincinde Olma	.41*	.17
Bağlantısızlık	-.98*	.96
Bilinçli Farkındalık	.69*	.48
İlişki Kesme	-.54*	.29
<i>Katkı</i>		
Kendine Katkı	.79*	.62
Aileye Katkı	.77*	.59
Topluma Katkı	.99*	.99
<i>Mutluluk</i>		
Parsel 1	.89*	.79
Parsel 2	.62*	.38
Parsel 3	.90*	.81

Not: $\lambda=$ Standardize Edilmiş Regresyon Katsayısı, * $p < .001$

Tablo 4.6 da ölçme modelinin standardize edilmiş regresyon katsayıları ve R² değerleri yer almaktadır. Tabloya bakıldığında ölçme araçlarının alt boyutlarının standardize edilmiş regresyon katsayıları .41 ile .99 arasında değişmektedir. Yine ölçme araçlarının alt boyutlarının R² değerlerinin ise .17 ile .99 arasında değiştiği

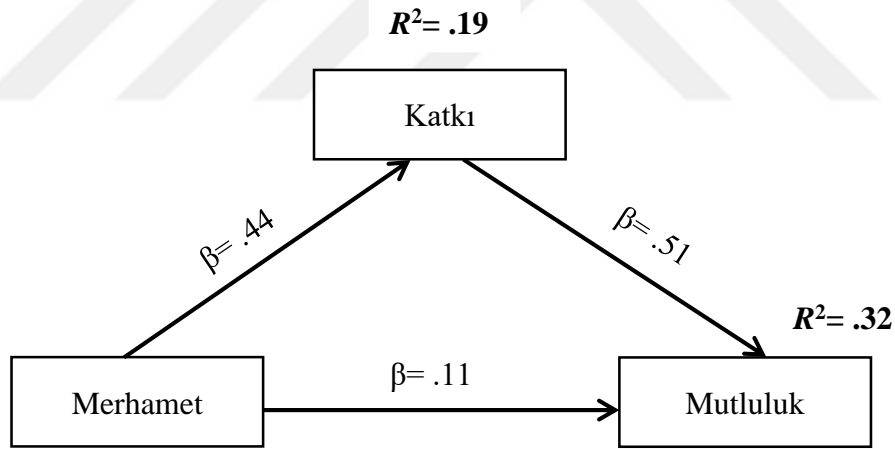
görülmektedir.

Tablo 4. 7. Katkının aracılık rolüne ait sobel testi sonuçları

		t	SH	β	R ²	p
Aşama 1	KTK ← MER	10.166	.063	.435	.19	***
Aşama 2	MUT ← KTK	12.880	.075	.553	.30	***
Aşama 3	MUT ← MER	7.714	.092	.307	.09	***
Aşama 4	MUT ← KTK ← MER	2.966	.086	.108	-	.003

*** p < .001

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi birinci aşamada merhametten katkıya ($r = .435$, $p < .001$), ikinci aşamada katkıdan mutluluğa ($r = .553$, $p < .001$), üçüncü aşamada merhametten mutluluğa ($r = .307$, $p < .001$), son aşamada ise merhametten mutluluğa çizilen yol analizine katkının ilave edilmesiyle ($r = .108$, $p < .05$) yol katsayısı sonuçlarına erişilmiştir. Aşama sonuçlarından hareketle, merhametle mutluluk düzeyi arasındaki ilişkide katkının ilave edilmesiyle dördüncü aşamadaki yol katsayısı, .307’den .108’e düşüş göstermiştir. Bu sonuçtan hareketle katkının kısmi aracılık rolü, anlamlı bulunmuştur (SOBEL; $Z = 7.726$, $p = .000$).



Şekil 4.1. Merhametin katkının kısmi aracılığıyla mutluluğu etkilemesine ilişkin yapısal model

4.2. Araştırmanın Nitel Kısımına İlişkin Bulgular

Alt Problem 5. Yetişkin Bireylerin Merhametli Olma Durumları Nedir?

Tablo 4. 8. Tema, alt temalar ve kodlar

Tema	Alt temalar	Kodlar
Merhamet	Bilinçli farkındalık	Probleme her yönüyle bakma Ön yargıları bir kenara bırakma Soğukkanlı olma Kanıt arama

	Yaşanan problemin her bireyde farklı sonuçlar ortaya çıkarması Duygular yerine mantıkla hareket etme Empati
Sevecenlik	Sevgi, hoşgörü ve şefkat gibi olumlu duyguları karşı tarafa aktarma Beden dilini ve sözel ifadeleri kullanma Alternatif çözüm yolu sunma Kişinin çözüm bulmasına yardımcı olma
Paylaşımların bilincinde olma	Her insan hata yapabilir Her insan hata yapabilir ancak hatanın farkında olunması, pişman olunması ve tekrar edilmemesi Hatanın insanı geliştirmesi Hatanın insan doğasındaki bir özellik olması Yaşamın kendisininin hata olması

4.2.1. Merhamet Temasına İlişkin Bulgular

Merhamet temasına ilişkin üç alt tema elde edilmiştir. Temalar sırayla *paylaşımların bilincinde olma*, *sevecenlik* ve *bilinçli farkındalık* şeklindedir. Bahsi geçen alt temalar bu bölümde sırayla ele alınacaktır.

4.2.1.1. Bilinçli Farkındalık

Katılımcılar, problem yaşayan bir kimse ile karşılaştıklarında kendisiyle paylaşılan sorunu olduğu haliyle görebilmek için farklı yaklaşımlarda bulunabileceklerini belirtmişlerdir. Paylaşılan probleme her yönüyle bakmaya çalışmak bu yaklaşımlardan biridir (n = 10). Bir katılımcı (HİDAYET) “.... olaylara bakarken tek boyuttan bakmamak lazım.” demiştir. Bazı katılımcılar da bu durumu şu şekilde açıklamıştır:

Genelde ben biri benimle konuştuğu zaman iki tarafa da koyuyorum kendimi. Mesela anlatan kişinin yerinde olsaydım ne yapardım diğer taraf olsaydım ne yapardım. Kişinin hem sosyolojik hem psikolojik koşullarını ekonomik koşullarını biraz göz önünde bulundurmaya çalışırım, Karşımdaki insan olayı anlatırken olayın tüm taraflarını değerlendirmeye çalışıyorum (ÖYKÜ).

..... Büyük ihtimalle çok taraflı yanlı yansıtıyordur bana, kendi penceresinden yansıtıyordur. Bende biraz daha kendimi o ortamda hayal ederek olayın hangi kısımları vardır. Göremediğim kısımları karşımdaki kişinin anlattığının dışındaki karanlıkta kalan kısımları kendimce aydınlatmaya çalışırım (MERT).

Bununla birlikte katılımcılar ön yargılarını bir kenara bırakarak da paylaşılan problemi olduğu haliyle görebileceklerini belirtmişlerdir (n = 2). Bir katılımcı (ESRA) “Olayın etkisinde kalmadan objektif bir şekilde ön yargıları bir kenara koyacak şekilde onların etkisinde kalmayacak şekilde karşılıklı dinlemeye çalışırdım.” şeklinde açıklamıştır. Bir diğer katılımcı (İBRAHİM) ise “Ön

yargılarımdan ayrılmaya çalışırım. Zihnimi olabildiğince olayı dinlemeye ve anlamaya yönlendiririm.” demiştir.

Ayrıca katılımcılar soğukkanlı olarak kendileriyle paylaşılan problemi olduğu haliyle görebileceklerini söylemişlerdir (n = 3). Bir katılımcı (HANİFE) “Soğukkanlı kalmaya çalışırım. Diğer türlü yardım edemezsin. O acı sizi alıp götürürse yardım edemezsiniz. O yüzden biraz soğukkanlı olup o kişiye destek olmaya çalışırım.” demiştir. Başka bir katılımcı (BEREN) ise “Bir durum olduğunda aşır şekilde etkilenmeyen biriyim, biraz soğukkanlılık var.” olarak belirtmiştir. Bir diğer katılımcı (GAMZE) ise “İlk önce ne yapmam gerekiyorsa biraz soğukkanlı olmaya çalışır, üzerime düşeni yapmaya çalışırım.” İfadesini kullanmıştır.

Yine alınan cevaplar incelendiğinde katılımcıların kanıt arama yoluna başvurmayı da tercih edecekleri anlaşılmaktadır (n = 3). Bir katılımcı (AHMET) “..... O yüzden anlattığı şeylerin somut ve kanıtlanabilir kısımlarına bakarım. Kanıtlar ve deliller oldukça önemli.” demiştir. Başka bir katılımcı (SERKAN) ise “Anlatılan olayın gerçekliğini doğrulamaya ve gözümle görmeye çalışırım. Kanıt bakmaya çalışırım. Karşımdaki kişinin derdini anlattığı kadar beden dili ya da başka kanıtlarla derdini desteklemesi gerekiyor.”

Alınan cevaplara bağlı olarak katılımcıların kendisiyle paylaşılan problemi olduğu haliyle görebilmek için yaşanan problemin her bireyde farklı sonuçları olduğunu düşünme, duygular yerine mantıkla hareket etme ve empati kurma yollarını da kullandıkları görülmektedir (n = 6). Bu bağlamda bir katılımcı (BURAK) “Derdini benimle paylaşan bir kişiye yaşadığı sorunun ona ait olduğunu düşünerek yaklaşırım. O sorunun bir başkasında ise daha farklı bir halde duracağını aklımda tutar ve kişiye özgü olduğu için onu anlamak üzerine çaba gösteririm.” böyle söylemiştir. Bir başka katılımcı (NERGİS) ise “Her sorun kişiye özeldir. O yüzden öncelikle problemi kendimle bağdaştırmamaya çalışırım.” demiştir. Bir başka katılımcı (ESRA) ise “..... etkilenmiş olsam da süreçte durumun altında yatan konuları da terazinin kefesine koyup mantığımla hareket etmeye çalışırım.” şeklinde yanıtlamıştır. Bir diğer katılımcı (ORKUN) ise “O insana empatik bir şekilde yaklaşırım.” söylemiştir.

Yapılan görüşmeler sonucunda katılımcıların kendileriyle paylaşılan bir soruna çeşitli yöntemler kullanarak yaklaşacakları anlaşılmıştır. Bu kapsamda kimi

katılımcının probleme her yönüyle bakmaya çalışacağı kimininse ön yargılarını bir kenara bırakacakları görülmektedir. Ayrıca katılımcılar durum karşısında soğukkanlı kalarak, kanıtları inceleyerek, kişiye göre yaşanan durumun farklı anlamlara geleceğini bilerek, mantıkla hareket ederek ve empati kurarak yaklaşımlarını sürdüreceklerini ifade etmişlerdir.

4.2.1.2. Sevecenlik

Katılımcılar, problem yaşayan bir kimse ile karşılaştıklarında içten davrandıklarını, anlayışlı olduklarını ve ilgilendiklerini gösterebilmek için çeşitli yollara başvurduklarını söylemişlerdir. Bu yollardan birisi sevgi, hoşgörü ve şefkat gibi sahip oldukları olumlu duyguları karşı tarafa aktarmak şeklindedir (n = 7). Bir katılımcı (BURAK) “..... çeşitli nedenlerle yapmış olduğu eziyetleri sadece sevginin örtbileceğini veyahut da saygının baskın çıkarak galip geleceğini bildirmek gerekir.” olarak ifade etmiştir. Başka bir katılımcı (SERKAN) “..... o insana acıdığım için yapmıyorum bu tür şeyleri. İnsanı sevdiğim için onlarla ilgilenmek istediğim için yapıyorum.” şeklinde söylemiştir. Bir diğer katılımcı (ÖYKÜ) ise “Önyargıdan ziyade o kişiye karşı iyimse bir şekilde yaklaşırım. Karşımdaki insanın duygularını kabul edip hoşgörüyü ve şefkati öne çıkarıp o kişiyi anlamaya çalışırım. Her insanın tepkisi farklıdır. Bu arkadaş da bu şekilde tepki verdiyse benim onu hoş görmem lazım.” demiştir.

Bu yanıtlarla birlikte farklı bir yol daha belirtilmiştir. Katılımcılar problem yaşayan bir kimse ile karşılaştıklarında içten davrandıklarını, anlayışlı olduklarını ve ilgilendiklerini gösterebilmek için beden dillerini ve sözel ifadelerini kullanacaklarını söylemişlerdir (n = 13). Bir katılımcı (SEREN) “Onu anladığını hissettiren cümleler kurarım. Göz teması kurmaya çalışırım.” söylemiştir. Başka bir katılımcı (GAMZE) ise “Gözlerimi ayırmam ve karşımdaki insanın sarılma ihtiyacı varsa sarılırım. Geri bildirimlerde bulunurum.” ifade etmiştir. Bir diğer katılımcı (ESRA) “Öncelikle göz teması kurmaya çok dikkat ederim. Jest ve mimiklerimle de o kişiyle ilgilendiğimi ona hissettiririm. O kişiye dokunarak, ellerini tutarak ya da sarılarak ona anlayışlı yaklaştığımı ifade ederim.” demiştir. Diğer katılımcı (BEREN) da “..... ağlayacağımı hissettiğim zaman sarılır sırtını sıvazlarım.” söylemiştir. Başka bir katılımcı (TÜLİN) ise “Yüz ifadelerimle göstermeye çalışırım. Jest ve mimiklerle insanlar karşındakini etkiler.” şeklinde bildirmiştir.

Ayrıca bazı katılımcılar bu yanıtlardan farklı yanıtlar vermiştir. Katılımcılar problem yaşayan bir kimse ile karşılaştıklarında içten davrandıklarını, anlayışlı olduklarını ve ilgilendiklerini farkındalık kazandırarak, alternatif çözüm yolu sunarak ve kişinin çözüm bulmasına yardımcı olarak gösterebileceklerini belirtmişlerdir (n = 4). Bir katılımcı (MERT) “Bir sorunun üzerine konuşuyorsak ona alternatif çözüm yolları üretmeye çalışırım.” demiştir. Bir diğer katılımcı (AHMET) ise “Soru sorarak, çözüm yolları önererek ilgilendiğimi göstermeye çalışırım.” Söylemiştir.

Gerçekleştirilen görüşmeler sonrasında katılımcıların problem yaşayan bir kimse ile karşılaştıklarında içten davrandıklarını, anlayışlı olduklarını ve ilgilendiklerini gösterebilmek için sevgi, hoşgörü ve şefkat gibi sahip oldukları pozitif duyguları karşı tarafa aktarmaya çalışacakları görülmektedir. Bununla birlikte katılımcılar beden dillerini ve sözel ifadelerini kullanma yolunu tercih edecekleri anlaşılmaktadır. Ayrıca katılımcılar böyle bir durumda bireye farkındalık kazandırarak, alternatif çözüm yolu sunarak ve kişinin çözüm bulmasına yardımcı olarak gösterebileceklerini söylemişlerdir.

4.2.1.3. Paylaşımların Bilincinde Olma

Katılımcılar, insanların hata yapmaya açık olmasıyla ilgili çeşitli görüşler ortaya koymuşlardır. Bu görüşlerden biri her insanın hata yapabileceği yönündedir (n = 3). Bir katılımcı (SERKAN) “Hatasız kul olmaz, herkesin de yaptığı bir hata vardır. Ben hata yapıyor muyum evet. O yüzden başka bir insanı görünce mümkün olduğu kadar sakın kalabiliyorum.” bildirmiştir. Bir başka katılımcı (GAMZE) “Yani bir insanın başına kim olursa olsun her türlü şeyin gelebileceğine inanırım. Bu yüzden de hepimiz hata yapma hakkına sahibiz.” İfade etmiştir. Bir diğer katılımcı (RAGIP) ise “İnsanlar hata yapar. İnsan bu hatayı nasıl yapar diyebileceğimiz bir durum yok aslında. Her an her şey insanın başına gelebilir.” demiştir.

Bu cevaplardan farklı olarak katılımcıların insanların hata yapmaya açık olmasıyla ilgili her insanın hata yapabileceğini ancak bu hatanın farkına varılmasının, pişman olunmasının ve tekrar edilmemesinin gerekli olduğunu söyledikleri görülmektedir (n = 10). Bir katılımcı (ESRA) “Sürekli tekrarlanan bir durum değilse ben o insanın elinden tutarım bırakmam. İnsan yanılgıya düşüp hata yaptıysa ve bunu fark ettiyse bu kabul edilebilir bir şey.” söylemiştir. Bir diğer katılımcı (İBRAHİM) ise “Her insan hata yapabilir. Yeter ki yaptığı hatanın farkına

varsın. Ya farkına varsın da telafi anlamında bir şey yapısın.” demiştir.

Ayrıca insanların hata yapmaya açık olması pozitif çıktılar olarak da değerlendirilmiştir. Katılımcılar insanın hata yapmasını onu geliştiren bir durum olarak değerlendirmişlerdir (n = 2). Bir katılımcı (ÖYKÜ) “Herkes hata yapar ve herkes hata yapmalıdır. Çünkü hata yapmamak hiçbir şey öğrenmemek demektir benim için. Çünkü her hata bir tecrübedir.” bildirmiştir. Başka bir katılımcı (MERT) ise “Hata insanı geliştiren bir şeydir. Fakat bize göre hata olup karşımızdakine göre hata olmayan bir şey insanı geliştirmez. Gerçekten hataya bakış açısı anlamlı ise o insanı geliştirir.” demiştir.

Alınan yanıtlardan farklı olarak katılımcılarca insanların hata yapmaya açık olması insanın doğasından gelen bir özellik ve yaşamın kendisi hata olarak değerlendirilmiştir (n = 2). Bir katılımcı (BURAK) “İnsanın hata yapması fitratında vardır. Bu yüzden insanoğlu doğuştan itibaren her zaman hata yapmaya meyillidir.” ifade etmiştir. Bir diğer katılımcı (AHMET) ise “Hata hayatın merkezindedir. Bir insanın karşısına bir problem çıktığında seçenek % 50-50 bile olmuyor.” söylemiştir.

Katılımcılar, insanların hata yapmaya açık olmasını farklı şekillerde değerlendirmişlerdir. Bu bağlamda kimi katılımcı her insanın hata yapabileceğini belirtmektedir. Bununla birlikte katılımcılar yapılan hatanın farkına varılmasının, pişman olunmasının ve tekrar edilmemesinin gerekli olduğunu ifade etmişlerdir. Kimi katılımcılar da insanın hata yapmasının onu geliştiren bir durum olduğunu ve insanların hata yapmasının onun özünden gelen bir özellik olarak söylemiştir.

Alt Problem 6 Yetişkin Bireylerin Sahip Olduğu Merhamet İle Kendilerine ve Diğer Bireylere Sunduğu Katkılar Arasındaki İlişki Nasıldır?

Tablo 4. 9. Tema, alt temalar ve kodlar

Tema	Alt temalar	Kodlar
Katkı	Kendine katkı	Olumlu bir ruh sağlığı Yaşamını düzenleme Yaşama bağlanma Yaşamda amaç oluşturma, Olumsuz ruh hali ile baş etme İletişim kurma
	Topluma katkı	Ön yargıların yıkma Yargılamama
	Aileye katkı	Sorunlara yapıcı bir şekilde yaklaşma Farkındalık Aileye ilişkin pozitif duygular oluşturma Olumlu bir eylemde bulunma

4.2.2. Katkı Temasına İlişkin Bulgular

Katkı temasına ilişkin üç alt tema elde edilmiştir. Temalar sırayla *kendine katkı*, *topluma katkı* ve *aileye katkı* biçimindedir. Bahsi geçen alt temalardan bu bölümde bahsedilecektir.

4.2.2.1. Kendine Katkı

Katılımcılar, herhangi bir konuda biriyle ilgilenirken edindikleri tecrübenin kendilerine olumlu yönde katkısı olacağını söylemişlerdir. Olumlu bir ruh sağlığını meydana getirecek özellikleri elde etme bu katkılardan biridir (n = 11). Bir katılımcı (SERKAN) “Yardım yaptığım zaman aslında kendim için yaptığımı görüyorum. Hatta bu durumdan da ciddi bir psikolojik rahatlama hissediyorum ve gerçekten mutlu oluyorum. İnsanlara faydamız oluyor ama daha çok kendimize faydamız olduğunu hissediyorum.” şeklinde ifade etmiştir. Bir diğer katılımcı (MERT) ise “Aslında birilerine yardımcı olmak en küçük dereceden de olsa en büyük dereceden de olsa aslında kendi ruhumuzu iyileştirmektir. Kendimizde var olan negatif düşünceleri daha kolay atmamıza ortam hazırlar. Bizim kendimize olan benlik saygımız düşüncemiz benlik algımız değişiyor.” söylemiştir. Başka bir katılımcının ise ifadesi şöyledir:

Bir insanın gülümsemesine bile vesile olunca manevi anlamda kendimi oldukça zengin hissettim. Çok mutlu oldum, o insanlarla birlikte gülümsedim bende. Bende bir işe yarıyormuşum diye düşündüm. Gerçekten istediğim zaman bir insanın hayatına kalbine dokunabiliyormuşum diye düşündüm. Kendimi daha iyi ve değerli hissettim (AKŞİN).

Ayrıca herhangi bir konuda biriyle ilgilenirken edinilen tecrübenin bir farkındalığa yol açtığı belirtilmiştir. Katılımcılar bu sayede edindikleri farkındalıkla yaşamlarını düzenleyebileceklerini söylemektedir (n = 8). Bir katılımcı (TÜLİN) “Aslında benimde farklı çerçevelerden bakmamı sağlar. Mutlaka konuştuğumuz şeyler hani biz karşı tarafa aslında yardımcı olmaya çalışırken kendimize de fazlaca hayata bakışma, yaşam tarzıma ve kişisel düzenlememe katkısı oluyor.” demiştir. Alınan diğer cevaplar ise şöyledir:

..... farkındalığa ulaşarak kendimi dizginlemeye yardımcı olur edindiğim tecrübe. Bu hayatta bana yetecek şeylerle de mutlu olabilirim derim kendime. Aşırıya kaçmadan da yaşamımı sürdürebilirim. Hayat sadece maddi imkânlara sahip olmaktan ibaret değildir diyebilirim. Bu sayede de ruhsal bakımdan kendimi daha iyi hissederim (HANİFE).

..... Ben bak bu konuda biraz daha işte sert biriyim belki bu huyumu törpülemem lazım. Yani kendime katacağım şey karakterimle ilgili törpülemem gereken bir nokta varsa onu yapıyorum. Belki de kendim de benzer bir olay yaşıyorumdur. Onun sonucunda olabilecek bir noktayı görmüşümdür. Bunun üzerine o yoldan vazgeçebilirim (ÖYKÜ).

Bununla birlikte herhangi bir konuda biriyle ilgilenirken sahip olunan kazanımın farklı katkıları da sunduğu söylenmiştir. Katılımcılar bu katkıları yaşama bağlanma, yaşamda amaç oluşturma, olumsuz ruh hali ile baş edebilme ve iletişim kurabilmek için tavır ve beden dilinin yeterli olması olarak açıklamışlardır (n = 5). Bir katılımcı (ESRA) “Kendimi daha hayatın içinde hissediyorum. İnsanların hayatına daha fazla dokunmak istiyorum.” şeklinde yanıtlamıştır. Diğer katılımcı (SERKAN) ise “..... konuşmadan, çok güzel anlaşabildik hastalarım ve şunu gördüm ki dil gerekmiyor. Birçok görevi beden dilinin jest ve mimiklerin de yerine getirdiğini anladım.” ifade etmiştir. Bir diğer katılımcı (SEREN) ise “Birileriyle ilgilenme, yardımcı olma hissi bana kendimi iyi hissettiriyor. Yaşam amaçlarımdan birinin bütüne hizmet olduğunu düşünürsem, birilerine destek olmak var oluş amacımı da pekiştiriyor.” ifade etmiştir.

Katılımcılar, herhangi bir konuda biriyle ilgilenirken edindikleri deneyimin ruh sağlıklarını pozitif yönde etkileyeceğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte katılımcılar, edinecekleri farkındalıkla yaşamlarını düzenleyebileceklerini söylemektedir. Ayrıca katılımcılar, herhangi bir konuda biriyle ilgilenirken edindikleri deneyimin yaşama bağlanma, yaşamda amaç oluşturma, olumsuz ruh hali ile baş edebilme ve iletişim kurabilme konularında da kendilerine katkı sağlayacağını bildirmişlerdir.

4.2.2.2. Topluma Katkı

Katılımcılar, herhangi bir konuda biriyle ilgilenirken edindikleri tecrübenin diğer insanlara yaklaşımını olumlu anlamda etkileyeceğini ve ön yargılarını yıkarak etkileşim kurabileceklerini belirtmişlerdir (n = 14). Olumlu yaklaşım bu etkilerden birdir. Alınan bir yanıt (SERKAN) “Bir insana yardım ettim o insanın mutlu olduğunu gördüm. Bu duyguya bağlı olarak da diğer insanlara yardımcı olmaya devam ettim. Bu ciddi anlamda güzel bir duygu. Karşılaştığım diğer hastalara daha şefkatli ve daha yardımsever bir şekilde yaklaşmaya çalıştım.” şeklindedir. Bir katılımcı (HİDAYET) ise “Diğer insanlara da olumlu bir şekilde yaklaşırım.” söylemiştir. Bir diğer katılımcı (ORKUN) ise “..... aileden aldığım bu yanıt diğer benzer aileler olsun ya da insanlar için olsun işime dört elle sarılıp yapmamı sağlıyor. O insanların bir gülüşü bile diğer insanlara yönelmemi daha çok bir şeyler yapmamı

sağlıyor.” demiştir.

Ayrıca herhangi bir konuda biriyle ilgilenirken edinilen tecrübenin diğer insanlarla kurulacak ilişkide yargılamadan o kişilere yaklaşılabileceği görülmektedir. Katılımcılar bu sayede karşılaştığı insanla yargılamadan etkileşim kuracağını belirtmektedir (n = 5). Bir katılımcı (GAMZE) “Hayatında karşına çıkacak diğer insanlara da mümkün olduğu kadar ön yargılı yaklaşıma ve onları tanımaya çalış, içindeki hazineyi keşfetmeye çalış diye bir hayat felsefesi oluşturmama yardımcı olur mesela.” demiştir. Diğer katılımcı (ÖYKÜ) “..... bir daha deneyeyim belki iyi gelir diye ilişkilerimde bunu çokça denerim. Ön yargılı olduğum durumlar olduğumda kırmaya çalışıp o şekilde adım atarım.” ifade etmiştir. Bir başka katılımcı (HANİFE) “..... o kişiyi yargılamadan, vaktimi ayırarak hoşgörülü bir şekilde dinleyeyim diyorum. Ön yargılarımdan sıyrılmaya çalışıyorum.” söylemiştir. Bir katılımcı (ESRA) da “İnsanlara böyle direk sonuca odaklanmadan, falcılık yapmadan ve sonucu görmeden daha çok dinleyip sonucun nereye varacağını anlamama yardımcı olur. Ön yargılarımı yıkamaya çalışırım.” demiştir.

Burada katılımcılar edindikleri deneyim ile diğer insanlarla ilişkilerinin olumlu yönde şekilleneceğini belirtmektedir. Ön yargılarından bağımsız bir şekilde hareket etmeye çalışacak olan katılımcılar daha kolay bir etkileşim ortamı sağlamış olacaklarını ifade etmektedir.

4.2.2.3. Aileye Katkı

Katılımcılar, herhangi bir konuda biriyle ilgilenirken edindikleri deneyimin aile ilişkilerini üzerinde etkisi olacağını söylemişlerdir. Katılımcılar, edindikleri deneyim ile aile içi ilişkinin daha pozitif olması adına uğraşacaklarını bunu sağlamak için ise sorunları yapıcı bir şekilde ele almaya çalışacaklarını belirtmişlerdir (n = 11). Bir katılımcı (ESRA) “Diğer aile örnekleri ile ailem içinde daha yapıcı bir sürecin oluşması için adımlar atıyorum.” İfade etmiştir. Bir diğer katılımcı (AHMET) “Bunun için de daha iyi iletişim kurmaya çalışarak hataya hata ile karşılık vermeden bir şekilde çözmeye çalışırım.” Söylemiştir. Farklı bir katılımcı (NECATİ) ise “Aile üyelerimin olumsuz bir durumu ile karşılaştığımda onların yüzüne vurmadan halletmeye çalışırım. Mesela bir hikâye anlatırım o hikâyede vermeyi amaçladığım mesaj da olmuş olur. Benzer sorun ailemde yaşanmaması için aile üyelerimi bilgilendirmeye çalışırım onlarla konuşurum.” İfade etmiştir. Bir katılımcının ise

yanıtı şöyledir:

Hatta diğer kültürlerdeki aile yapılarındaki bozuklukları görünce de insan şöyle de diyor: Benim ailemde böyle bir bozukluk olmasın diye acaba nasıl bir adım atmam gerekir. Nedir mesela iletişim problemi vardır. Ya bu iletişim çatışması sürüyor sebepleri de bunlar ben eşim olabilir çocuğum olabilir ailem içerisinde yapıcı bir iletişimi kurabilmek için şu şu adımları atarım atmalıyım diyorum (GAMZE).

Bununla birlikte katılımcılar edindikleri katkılar sonrasında bir farkındalığa ulaşacaklarını bu farkındalığın da aileleriyle olan etkileşimleri bakımından önemli olduğunu dile getirmişlerdir (n = 10). Bir katılımcı (HANİFE) “Olayı anlatırım onların da bunlardan ders çıkarmalarını beklerim. Hani böyle bir şeyler de var bunlara da dikkat edin derim. Hatta uyarma, bilgilendirme sözel yolla karşı tarafı önlem almaya teşvik etme yanında uygulama yoluyla da ailem içerisinde olumlu yapılandırmalara gidiyorum.” demiştir. Diğer katılımcıların görüşleri şöyledir:

Anlattığım olaylar çoğu zaman özellikle çocuklarıma uç örnekler gibi geliyor ama elimden geldiğince bu konuda taviz vermemeye çalışıyorum. Bunun için gerekirse ders çıkartılsın diye anlattığım olayları resimlerle desteklemeye çalıştım. Bunun haricinde edindiğim deneyimle ailemin daha sağlıklı bir yapıya kavuşması için uygulama yollarına da başvuruyorum (SERKAN).

..... Acaba böyle yapsam daha iyi olur mu, karşımdaki kişi böyle böyle yaşamıştı ben aynısını yapmayayım gibi kendime telkinlerde bulunabilirim. Burada kendi ailemde ilerde şuan çocuğum yok ama çocuğum olduğunda küçüklükten itibaren ona iyi bir rol model olmam gerektiğini anladım. Aile içindeki sıkıntıların çocuğumuza yansıtılmamasının ne kadar önemli olduğunu fark ettim. İçinde bulunduğum bölge bana bu yönde bayağı katkı sağladı (NERGİS).

Ayrıca katılımcılar edindikleri deneyim ile aile süreçleriyle ilgili pozitif duygulara sahip olacaklarını ve bu duygularla aile üyeleriyle etkileşim halinde olacaklarını dile getirmişlerdir (n = 5). Bir katılımcı (AKŞİN) “Aslında o dediğinizin hemen hemen çoğunu yaşadım. Yani aileme bağlılığım daha da artıyor. Hatta onlara güvenim daha da arttı.” demiştir. Başka bir katılımcı “Çevremle ilişkilerim beni daha sevgi dolu ve yardım sever yaptıkça ailemle de ilişkilerim kuvvetleniyor. Yardımcı olmanın bana iyi geldiğini hissettikçe aileme de daha bir istekli destek oluyorum. Aile içi iletişimim daha iyi bir hale geliyor.” söylemiştir. Farklı bir katılımcı (MERT) “Aile ilişkileri daha pozitif oluyor. Aile üyelerinin ilişkileri daha açık oluyor birbirine. Bir derdi olduğunda bir birbirine kenetlenabiliyorlar. Bu sayede daha hoşgörülü oluyorsunuz ben bunu fark ettim.” ifade etmiştir.

Katılımcılar edindikleri tecrübe ile ailelerine ne gibi katkı sunacakları konusunda olumlu bir eylemde bulunma (n = 4) ve aile üyelerinin birey olarak ayrımlaşması/farklılaşması (n = 2) başlıklarına da yer verdikleri görülmüştür. Bir

katılımcı (TÜLİN) “..... bu soruya cevabım hayırsa o gün ya da o zamanlarda bunu değiştirmem gerekiyor şunları yapmalıyım aslında ben bu noktalara dikkat etmiyorum deyip kendimi sorguluyorum ve bunu değiştirmeye yönelik davranmaya çalışıyorum.” ifade etmiştir. Farklı bir katılımcı (RAGİP) “Her gün çocuğunu sormaya gelen veli var mesela bu gibi örnekleri görünce acaba yeteri kadar ilgi ve sevgiyi kendi çocuğuma gösterebiliyor muyum diye düşünüyorum. Bunun üzerine eve giderken eşime ya da çocuğuma küçük bir hediye alabiliyorum.” demiştir. Farklı bir katılımcı (HANİFE) ise “Hani edindiğim tecrübe sonrası aile yapımı sözel yolla şekillendirmenin yanı sıra uygulama yaparak da aile üyelerimin ve aile yapımın sağlıklı bir şekilde işlemlerini sağladım. Bu sayede onların kendi işini halledebilen bireyler olmaları için uğraşrdım.” olarak açıklamıştır. Bir katılımcı (SERKAN) da “Çocuklarım üniversite okuyorlar şu an ve farklı iller. Biz yanlarında yokken çocukluklarından beri ayakları üstünde durmaları için uğraştım. Farklı bir ilde arkadaş seçimi ve yaşam tarzı konusunda da doğru seçimler yapabilmeleri için çokça çaba sarf ettik.” söylemiştir.

Katılımcılar, herhangi bir konuda biriyle ilgilenirken edindikleri deneyimin aileleriyle ilişkileri bakımından olumlu etkilere sahip olacağını ve aile üyelerini de olumlu yönde etkilemeye çalışacaklarını ifade etmektedir. Bu bağlamda katılımcılar sorunları yapıcı bir şekilde ele almaya çalışacaklarını, farkındalığa ulaşacaklarını, pozitif duygulara sahip olacaklarını ve bu duygularla aile üyeleriyle etkileşim halinde olacaklarını, aile üyelerinin birey olarak ayrımlaşması/farklılaşmasına yardım edeceklerini söylemiştir.

Alt Problem 7. Yetişkin Bireylerin Merhametli Olma Durumlarına Bağlı Olarak Kendilerine ve Diğer Bireylere Sunduğu Katkılar İle Mutlulukları Arasındaki İlişki Ne Şekildedir?

Tablo 4. 10. Tema, alt temalar ve kodlar

Tema	Alt temalar	Kodlar
Olumlu duygulanım	-	Mutluluk
		Huzur
		Umut
		Şefkat
		Özşefkat
		Yaşam amacı
		Kendini iyileştirme

4.2.3. Olumlu Duygulanım Temasına İlişkin Bulgular

Olumlu duygulanım temasına ilişkin katılımcılar, herhangi bir konuda birine gönüllü olarak vakit ayırmalarının ve o kişiye olumlu katkılarda bulunmalarının kendileri üzerinde olumlu etkiler bırakacağını belirtmişlerdir. Büyük oranda kendilerini mutlu hissedeceklerini belirten katılımcılar, huzur, umut, şefkat, özşefkat, yaşam amacı ve kendini iyileştirme başlıklarına değinmişlerdir (n = 17). Bir katılımcı (SERKAN) “Pozitif bir şekilde etkiler. Diyorum ya o kadar gönüllü faaliyetlerde bulunuyorum hepsi kendimiz için aslında daha çok bize mutluluk veriyor gönüllü faaliyetlere katılmak. O yüzden birine vakit ayırmam ve yardımcı olmam beni daha çok mutlu ediyor.” olarak açıklamıştır. Bir diğer katılımcı (ESRA) “Öyle bir zamanda çok huzurlu hissediyorum kendimi. Huzurlu bir şekilde uyuyorum. İnsanlara yardımcı oldukça bilgilerimin boşa gitmediğini düşünüyorum.” şeklinde yanıtlamıştır. Farklı bir katılımcı (BURAK) “Olumlu etkiler. Daha nasıl olsun diye neler yapayım diye gayret ederim. Umut insanın yaşam kaynağıdır. Bu sayede hiçbir zaman ümidimi yitirmiyorum.” demiştir. Bir katılımcı (HİDAYET) da “Bir insana yardımcı olduğumda bundan mutlu olurum. O insan kötülüklerden kurtulduğu için kendisi için iyi şeyler yapacağından ötürü kendimi iyi hissederim.” söylemiştir. Diğer yanıtlar ise şöyledir:

Yaşamdaki var oluş amaçlarımdan biri de bütüne hizmet etmek olduğu için birilerine vakit ayırmak, yardımcı olabilmek beni çok mutlu ediyor. Var oluş amacımı pekiştiriyor. Ayrıca diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurmak kendimle ilişkiyi de olumlu yönde etkiliyor. İnsanlara şefkatle yaklaşmayı öğrendikçe kendime de daha şefkatli olmaya başlıyorum (SEREN).

Birisini mutlu etmek beni de mutlu eder. Bir insanın derdine merhem olabilmek kendi yaralarımı sarmamı sağlar. Bu kapsamda karşılaştığım insanlarla o kadar empati kurarım ki aslında onun yaşadığı benzer olarak benim hayatımda da vardır. Bu iyileştirme sonucunda zaten kendinizi daha iyi hissedip hayata pozitif bakıp daha da mutlu oluyorsunuz (GAMZE).

5. TARTIŞMA

Bu bölümde, yetişkin bireylerden karma araştırma yöntemiyle, katkı, merhamet ve mutluluk kavramlarına ilişkin elde edilen nicel bulgular, devamında ise nitel bulgular önceki bilimsel çalışmaların sonuçlarıyla tartışılmıştır.

5.1. Nicel bulguların Tartışılması

Bu araştırmanın ilk amacı merhamet, katkı ve mutluluk kavramlarının birbiri ile nasıl bir ilişkiye sahip olduğunu ve merhamet ile mutluluk arasındaki ilişkide katkının aracı rolünün olup olmadığını belirlemektir. Kavramların birbiri ile olan ilişkisini tespit edebilmek için pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiş, merhametle mutluluk arasındaki ilişkide katkının aracı rolü için ise modele ilişkin uyum iyiliği katsayıları incelenmiş ve sobel testi yapılmıştır. Gerçekleştirilen analizlerde merhamet ile katkı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu ve merhametin katkıyı anlam bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçların alanyazında yer alan birçok araştırma sonucuyla benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır. Salazar (2015) lisans öğrencileriyle yaptığı çalışmada, yakınlık kurma, güven duyma ve sosyal destek kavramları ile diğer insanlara merhametli olma arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacı aynı çalışmasında ise diğer insanlara merhametli olma, yakınlık kurma, güven ve sosyal destek ile öz merhamet arasında anlamlı bir ilişki bulgulayamamıştır. Konca-Uğurlu (2017) devlet okulu olan dört farklı sağlık merkezinde görev yapmakta olan 27 tane meslek ve kültür dersi öğretmeni ile çalışmayı yürütmüştür. Araştırmacı lise öğrencilerinde merhamet duygusunun gelişebilmesi için planlanan sosyal faaliyetler içerisinde katkıda bulunma davranışları içerisinde de yer alan çocuk yuvaları, yaşlı bakım merkezleri ve hastane ziyareti gibi etkinliklerin yerleştirilmesini bildirmiştir. Kıral ve Başdağ (2017) yetişkin bireylerle yürüttükleri bir çalışmada katılımcıların merhamet kavramını içsel yaşantı olarak acıma duygusu, şefkat, üzüntü duyma, empati, sevgi ve insanlık temalarıyla açıkladıklarını; dışsal davranışlar kategorisinde ise merhamet kavramını yardım etmek, korumak, karşılıksız davranmak ve paylaşmak temalarıyla açıkladıklarını bulgulamıştır. Çıray-Gündüzoğlu ve ark. (2019) merhamete ilişkin en temel davranışın yardım etme olduğunu rapor etmiştir. Aslında merhamet gerek mesleki gerekse olay ve duruma göre de negatif bir hale dönüşebilmektedir. Alanyazında merhamet yorgunluğu olarak ifade edilen bu kavram incelendiğinde, bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde geliştirebilmeleri için

katkıda bulunma davranışlarına başvurmalarının gerekliliğinden bahsedilmektedir. Bu kapsamda Neff and McGehee, (2010), ergenler ve genç yetişkinler üzerinde yürüttüğü bir araştırmada, anne desteği ve aile işlevselliğinin öz merhameti yordadığını rapor etmiştir. Üniversite mezunu bireylerle bir çalışma gerçekleştiren Yarnel and Neff (2013) anne, baba, en iyi arkadaş ve romantik partnerleriyle çatıştığında öz-merhameti yüksek olan bireylerin daha iyi uzlaşmaya vardığını, kendi ihtiyaçlarında daha az ısrar ettiğini, özgün olabildiğini ve duygusal bakımdan daha az kargaşa yaşadığını bildirmiştir. Ayrıca araştırmacılar öz-merhamet seviyesi yüksek olanların diğer insanlarla ilişkiler kurmada daha iyi olduğunu ortaya koymuştur. Benzer araştırmalarla da mevcut bulgu desteklenmektedir (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek and Finkel, 2008; Hunsaker, Chen, Maughan and Heaston, 2014; Pace et al., 2009; Pace et al., 2010). Aslında merhamet, içsel yaşantı ve dışsal davranışlar bağlamında bireyin kendini olumlu yönde etkilemesi ile içerisinde bulunduğu topluma ve ailesine karşı olumlu eylemlerde bulunmasını sağlamaktadır (Gilbert, 2005, 2009b; Hosking, 2007; Neff and Germer, 2017; Sprecher and Fehr, 2005). Bu sonuçlardan hareketle bireyin merhametli olma özelliğini kullanarak da kendine, ailesine ve içerisinde bulunduğu topluluğa olumlu katkılar sunduğu söylenebilir.

Mevcut araştırmada katkı ile mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu ve katkının mutluluğu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan sonuçların alanyazındaki sonuçlarla örtüştüğü anlaşılmaktadır. Kim and Heo (2014) yaşlı bireylerle yürüttükleri bir araştırmada serbest zamanlarını aktif bir şekilde kullanan kişilerin mutluluklarında ve yaşam doyumlarında artış sağladığını rapor etmiştir. Ayrıca araştırmacılar serbest zaman faaliyetlerine dâhil olmanın ruhsal bakımdan bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine, sosyal desteğin oluşturulmasına ve fiziksel anlamda daha sağlıklı olmaya yardımcı olduğunu da bulgulamışlardır. Lin, Chen and Kuo (2014) softball oyuncularını ile yaptıkları bir çalışmada, serbest zaman etkinlikleri ile uğraşan bireylerin kendilerini daha mutlu hissettiklerini ortaya koymuşlardır. Yine bu çalışmada araştırmacılar eş desteğiyle birlikte serbest zaman faaliyetlerine katılımın mutluluğu daha da artırdığını bildirmiştir. Kalkan (2012) doğa yürüyüşü, dağcılık ve kaya tırmanışı yapan bireyler üzerinde yaptığı bir araştırmada, serbest zaman etkinliklerine katılım sağlayan bireylerin edinilen deneyim sonrasında kendilerini daha mutlu hissettiklerini ortaya koymuştur. Araştırmacı bu çalışmada ayrıca bireylerin, kendilerini daha sağlıklı,

daha güçlü hissettiklerini, kendilerine olan güvenlerinde artış olduğunu, kendilerinin yenilediğinden bahsettiklerini ve kendilerini daha önemli hissedip yeni insanlarla tanışma fırsatı yakaladıklarını ifade ettiklerini raporlamıştır. Serbest zamanın kaliteli geçirilmesi kadar bireylerin gönüllü faaliyetlere katılımı da mutluluk düzeyinde artışı sağlamaktadır. Bu konuda Seligman (2002) bireyin mutluluk seviyesini belirleyen faktörlerin mutlulukla ilgili sahip olunan tutum, hayat şartları ve gönüllü olarak faaliyetlerde bulunma olduğunu belirtmektedir. Ayrıca araştırmacı iyimserlik, cömertlik, nezaket ve mizah gibi güçlü yönlerin geliştirilerek mutluluk düzeyinin arttırılabileceğini ifade etmektedir. Morrow-Howell, Hinterlong, Rozario and Tang (2003) yetişkin bireylerle yaptıkları bir çalışmada, gönüllü etkinliklere katılan bireylerin iyi oluş seviyelerinde artış meydana geldiğini rapor etmiştir. Aynı çalışmada araştırmacılar gönüllü olmanın ileri yaşlardaki iyi oluşu pozitif yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde McMunn, Nazroo, Wahrendorf, Breeze and Zaninotto (2009) yaşlı bireylerle yaptıkları bir çalışmada, gönüllü etkinliklere dâhil olan bireylerin olmayanlara göre iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Bununla birlikte araştırmacılar birine bakım veren kadın katılımcıların depresyon puanlarında azalma meydana geldiğini ortaya koymuştur. Ayrıca aktivitede bulunma davranışlarının artmasının yaşam kalitesi ve doyumunu olumlu yönde etkilediği, depresyonu ise azalttığı araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur.

Lyubomirsky, King and Diener (2005) kendisi ve diğer insanlarla olumlu ilişkiye sahip olan bireylerin aynı zamanda yüksek bir yaşam enerjisine sahip olduğunu belirtmektedir. Huppert (2009) gerçekleştirmiş olduğu bir inceleme çalışmasında esnek olma, yaratıcı olabilme, fiziksel sağlığa dikkat etme ve sosyal bir yaşantıya sahip olmanın bireyin mutluluğunu olumlu bir şekilde etkilediğini belirtmiştir. Ayrıca bu çalışmada araştırmacı toplum yanlısı davranışların, erken dönemdeki annenin verdiği bakımın ve olumlu faaliyetlerde bulunmanın iyi oluş üzerinde etkili olduğunu bildirmiştir. Ortaç (2019) yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirdiği bir çalışmada rekreasyonel (yenilenme) faaliyetlere katılım sağlayan bireylerin mutluluk ve yaşam kalitelerinin de yüksek olduğunu rapor etmiştir. Araştırmacı bu çalışmada rekreasyonel etkinliklere dâhil olan bireylerin yaşam kalitelerinin de yükseldiğini ortaya koymuştur. Tezcan (2007) işçiler üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, sosyal aktivite ve egzersiz gibi rekreasyonel

faaliyetlerin iş yaşamının getirdiği stresten kurtulmada ve ruhsal anlamda iyi olmada etkili olduğunu bulmuştur. Aynı çalışmada araştırmacı katılımcıların rekreasyonel faaliyetlere katılmanın sağlık üzerinde olumlu etkisinin olduğunu, iş stres düzeyinin azalmasında etkili olduğunu ve çalışma verimliliğini arttırdığını ortaya koymuştur. Lyubomirsky (2014) mutlu olmada kültürel, sanatsal ve sportif çalışmaların etkili olduğunu ve bu faaliyetlerin bireyin içerisinde bulunduğu toplumla daha kolay etkileşim kurmasına yardımcı olduğunu rapor etmiştir. Ayrıca araştırmacı mutluluğun sosyalleşme ve bir hedefi olan faaliyetten elde edilen sonuç ile ilişkili olduğunu bildirmiştir. Huang and Humphreys (2012) spor ve aktivite gibi uygulamaların mutlu bir yaşam ile sosyalleşme için fırsatlar sunduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte araştırmacılar kadın ve erkek katılımcıların fiziksel aktivitede bulunmaktan mutluluk duyduğunu da bildirmiştir. Benzer sonuçlara başka araştırmalarda da ulaşılmıştır (Akın ve Akın, 2015; Csikszentmihalyi, 2005; Ercan-Şahin, 2016; Gökçe, 2008; Kocamaz, 2018; Küçük-Kılıç, Lakot-Atasoy, Gürbüz ve Öncü, 2016; Lyubomirsky, 2008; Newman, Tay and Diener 2014; Öztaş, 2018). Esasında bireyin kendine ve diğer insanlara olumlu katkıda bulunması sosyal değişimin sağlanmasında ve yaşamın daha anlamlı olmasına yardımcı olur (Lerner, 2004a, 2005). Buradan yola çıkılarak bireyin mutluluğunun artmasında kendine, ailesine ve içerisinde bulunduğu topluluğa olumlu katkıda bulunmasının önemli bir rol oynadığı ifade edilebilir.

Yine bu çalışmada merhamet ile mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu ve merhametin mutluluğu anlam bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında yer alan araştırma sonuçları da bu bulguyu desteklemektedir. Benzo, Kirsch and Nelson (2017) öz merhametin egzersiz yapmak için harcanan zamanın ve egzersiz yapmak adına bir kuruma başvurmanın algılanan mutlulukla anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca araştırmacılaryalıtılmışlıkla başa çıkmada öz merhametin mutluluk üzerinde %95 etkiye sahip olduğunu bildirmiştir. Neff and McGehee (2010) ergenlerle gerçekleştirdikleri bir çalışmada, öz merhametin anne desteği, aile işlevi ve bağlanma ile iyi oluş arasında aracı rol üstlendiğini bulgulamıştır. Bununla birlikte öz-merhametin gerek ergen bireylerin gerekse yetişkinlerin iyi oluş seviyelerini artırmada önemli bir unsur olduğunu bildirmiştir. Yine bu çalışmada araştırmacılar ailenin ve bilişsel unsurların bireyin öz-merhamet düzeyinin diğer insanlara göre

farklılık göstermesinde etkili olduğunu raporlamıştır. Neff (2009b) öz merhametli bireylerin daha fazla yaşam doyumuna, mutluluğa ve iyimserliğe sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ferguson and Kowalski, Mack and Sabiston (2015) genç kadın atletler ile yürüttükleri bir araştırmada, öz merhametin iyi oluşu artıran ve devam ettiren davranışları olumlu yönde etkilediğini rapor etmiştir. Yine bu çalışmada araştırmacılar öz-merhametin iyi oluşu destekleyen özerklik, büyüme, kendini kabul ve yaşam amacı ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuştur. Zessin, Dickhäuser and Garbade (2015) meta-analiz çalışmasında öz merhamet ile iyi oluş arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu raporlamıştır. Aynı çalışmada duygusal iyi oluştan çok öz merhametin bilişsel ve psikolojik iyi oluş ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Yine bu çalışmada öz merhametin iyi oluş üzerinde nedensel bir etkiye sahip olduğu rapor edilmiştir. Gilbert (2005) öz merhametli düşüncelerin nörolojik yapıda bulunan savunma tehdit sistemlerini devre dışını bıraktığını ve bireyin kendini daha iyi hissettiğini bildirmiştir. Neely, Schallert, Mohammed, Roberts and Chen (2009) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri bir araştırmada, öz merhametin iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu bildirmiştir. Alanyazın incelendiğinde merhamet kavramının iyi oluş, mutluluk, yaşam doyumunu ve iyimserlik gibi konularla da araştırıldığı görülmektedir (Neff and McGehee, 2010; Neff, 2011a; Hölzel, Lazar, Gard, Schuman-Olivier, Vago, and Ott, 2011; Teper, Segal and Inzlicht, 2013; Vago, 2014; Vago and Silbersweig, 2012). Buradan hareketle merhamet bireyin kendini daha iyi hissetmesinde, ruhsal anlamda iyi olmasında ve kendini daha mutlu hissetmesinde gerekli bir unsurdur (Benzo, Kirsch and Nelson, 2017; Gilbert, 2005; Neely, Schallert, Mohammed, Roberts and Chen, 2009; Neff, 2009b; Neff and McGehee; 2010). Ulaşılan sonuçlardan hareketle bireyin mutluluğunun artırılabilmesi için merhametli olma özelliklerinin de harekete geçirilmesinin önemli olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada merhamet ile mutluluk arasındaki ilişkide katkının aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Merhamet, kişinin diğer bireylerin mutluluğu için yapılacak faaliyetlerde sorumluluk alması ve onlara yardımda bulunması şeklinde ifade edilmektedir (Hosking, 2007). Merhamet sahibi birey diğer insanlara karşı olumlu bir yaklaşım içerisinde olur. Hatta merhametle bireyin diğer insanlarla olan etkileşimi, uyumu ve iş birliği de pozitif yönde şekillenir. Katkı ile sorunu olan birine

yardımda bulunma eğilimi merhametli olunarak birey için daha anlamlı bir hal alır (Lyubomirsky, 2008). Bireyin sosyal yaşamını ve mutluluğunu destekleyen merhamet (Goleman, 2003; Gilbert, 2005; Ladner, 2009; Lyubomirsky, 2008), hem bireyin hem de içinde olduğu topluma pozitif yönde katkılar sunar (Eisenberg, 2002; Bierhoff, 2005).

Bütün bu bulgulardan yola çıkarak katkının, bireyin merhametli olma özelliğini daha iyi kullanmasında önemli bir rol üstlendiği söylenebilir (Goleman, 2003; Gilbert, 2005; Ladner, 2009; Lyubomirsky, 2008). Her ne kadar merhametle ilişkili olsa da katkı, benliğin kendi pozitifliğini artırmasında ve diğer insanların benliğinin de olumlu yönde gelişmesinde tek başına önemli bir özellik olarak değerlendirilebilir (Lerner, 2004a). Bu nedenle bireyin yaşamını ciddi oranda şekillendiren katkının, merhametlilik özelliğinin kullanılmasında da önemli bir rol üstlendiği söylenebilir (Lerner et al., 2005).

5.2. Nitel Bulguların Tartışılması

5.2.1. Merhamet

Bu kısımda merhamet temasına ilişkin üç alt tema (bilinçli farkındalık, sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma) yer almaktadır. İlgili temaya ait bulgular alanyazına bağlı olarak tartışılmıştır.

Ortaya çıkan bulgulara bakıldığında, katılımcıların diğer insanlara karşı merhametli olabilmelerini olumlu anlamdaki duygu, düşünce, tutum ve davranışlarla sağlayacakları anlaşılmaktadır. Bu pozitif çıktıların, ön yargılı olmama, probleme farklı açılardan bakabilme, soğukkanlı olma, kanıt arama, problemin bireye özgü olması, sevgi, şefkat ile hoşgörü içerisinde olma, beden ve sözel dili kullanma, bireye farkındalık kazandırma, kişiye alternatif çözüm yolu sunma, her insanın hata yapma potansiyelinin olması, yapılan hatadan pişman olunması gerektiği şeklinde olduğu görülmektedir. Alanyazında merhamet kavramı bir insana şefkat duyma olarak belirtildiği (Çağrı, 2004) gibi diğer insanların iyi oluşu için bireyi, eylem ve faaliyetlerde sorumluluk almaya ve yardımda bulunmaya ittiği görülmektedir (Hosking, 2007). Diğer insanlara karşı bireyin olumlu bir tavır ve tutum içerisinde bulunması ve problemin çözümünde diğer insana destek olması da merhametin özellikleri arasındadır (Lyubomirsky, 2008). İslam inancında Allah'ın sevgi ve merhamet kaynağı olduğu ile her insanın içinde doğruyu, iyiyi, güzelliği,

masumiyeti, merhameti, alçakgönüllüğü, dayanışmayı ve yardımlaşmayı barındıran özelliğin yer aldığı belirtilmektedir (Eroğlu, 2015). Yine İslam inancına göre merhamet insanları birleştiren bir güce sahiptir. Hz. Peygamber merhametli insanlarla ilgili şöyle demiştir: “Cennetlikler üç gruptur. Bunlar: Adil ve başarılı devlet başkanı, Yakınlarına ve Müslümanlara karşı merhametli ve yufka yürekli olan kişi, Ailesi kalabalık olduğu halde haram kazançtan sakınıp, kimseden bir şey istemeyen adamdır.” (Müslim, Cennet, 63). Yine Hz. Peygamber bireye cennetin kapılarını açacak güzel davranışları anlatırken merhametli olma yolunu tercih etmiştir. Hz. Peygamber akraba olsun olmasın bireyin diğer insanlara karşı merhametli olmasının ona cennetin kapılarını aralayacağını söylemiştir.

Numan İbn-İ Beşir(r.a)’den edinilen bilgiye göre, Hz. Peygamber merhametten bahsederken: “Mü’minler birbirlerini sevmekte, birbirlerine acımakta ve birbirlerini korumakta bir vücuda benzerler. Vücudun bir uzvu hasta olduğu zaman, diğer uzuvlar da bu sebeple uykusuzluğa ve ateşli hastalığa tutulurlar” demiştir (Buhari, Edeb, 27; Müslim, Birr, 66). Bu ifadeye göre İslam inancında merhamet, şefkat ve sevgi iyi mü’min olmanın ve insana saygı duymanın bir göstergesidir. İslam inancına göre insanın merhametli olması ve davranması onun kemal bir kimse olma yolunda atacağı önemli adımlardan birisidir.

Ayrıca merhametli olmak tüm insanlara yönelik bir davranış olmalıdır. Yani bir kimse İslam inancını taşıyın veya taşımasın mü’min bir kimse o bireye karşı merhametli olmalıdır. Merhametli olmak ve davranmak tüm varlıklara karşı olmalıdır. Bu konuyla ilgili bir hadiste: “Allah Teâlâ, rahmetini yüz parçaya ayırdı, doksan dokuzunu yanına bıraktı, bir parçasını yeryüzüne indirdi. İşte bu bir parça rahmet sebebiyle bütün yaratıklar birbirine merhamet eder” (Buhari, Edeb, 18; Müslim, Fezail, 66) denmektedir. Buradan da anlaşılacağı üzere İslam inancında merhametli olma tüm varlıklara karşı uygulanması gereken bir özelliktir. Ayrım yapmadan, çıkar gözetmeden İslam inancını taşıyan bir kimsenin tüm varlığa karşı merhametli olması ve davranması istenir. Merhamet kavramına ilişkin bilimsel çalışmalara bakıldığında ise, Bayırlı (2020) öğretmenlerle gerçekleştirdiği bir çalışmada merhametin, kaynağının Allah olduğunu ve Allah tarafından insana bahşedilmiş bir duygu olduğu ve insanların ihtiyacını gidermek şeklinde tanımlandığını bildirmiştir. Ayrıca araştırmacı merhametin kazandırılmasında telkinde bulunma ve eylemde bulunma yönteminin etkili olacağını rapor etmiştir.

Bununla birlikte merhamet özelliğinin kazandırılmasında katılımcıların doğru rol model olmaya çalıştıklarını ve saygı ile sevgiye başvurduklarını bulmuştur. Yine bu çalışmada araştırmacı bireyde merhamet özelliğinin kazandırılmasında katılımcıların aileyle işbirliği, okullarda yardımlaşma etkinliklerinin sağlanması ve huzurevi ile hasta ziyaretlerinin gerçekleştirilmesi gibi gerekliliklerin yapılmasını önemli bulduklarını ortaya koymuştur.

Alanyazında merhamet ile negatif yönde ilişkili olan kavramlara yönelik çalışmalarda mevcuttur. Aydemir (2018) ortaokul öğrencileri ile gerçekleştirdiği bir araştırmada, babalarını demokratik ve anlayışlı biri şeklinde değerlendiren bireylerin, babalarını cezalandıran ve otoriter olarak gören kişilere kıyasla merhamet seviyelerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ancak aynı araştırmada, babasını hoşgörülü gören bireyler ile hoşgörüsüz olarak nitelendiren kişiler arasında merhamet seviyesi bakımından bir fark görülmemiştir. Mevcut araştırma bulgularını güçlendirecek şekilde alanyazın incelendiğinde olumsuz kişisel özelliklerin de merhamet ile negatif yönde ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Lisans öğrencileriyle gerçekleştirilmiş olan bir araştırmada, kişiler arası iletişim kaygısı, narsisizm ve sözel saldırganlıkla merhamet arasında negatif yönle bir ilişki olduğunu bildirilmiştir (Salazar, 2016).

Bununla birlikte ulaşılan bulgularda bazı katılımcıların her insanın hata yapabileceğini normal olarak gördükleri ancak o kişiye yardım etmek için bireyin pişmanlık duyması ve hatayı tekrar etmemesi gibi koşulları da öne sürdükleri anlaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde İslam inancında merhametli olma tüm varlıklara karşı uygulanması gereken bir özelliktir. Ayrım yapmadan, çıkar gözetmeden İslam inancını taşıyan bir kimsenin tüm varlığa karşı merhametli olması ve davranması istenir (Buhari, Edeb, 18; Müslim, Fezail, 66; Tirmizi, Birr, 16). Hristiyanlık inancında, merhamet başkalarının acısını azaltmak, yaşanan acıyı hissetmek ve buna tepki vermek olarak ifade edilir (Kunter, 1969). Budizm’de ise, merhamet bireyin karşılaştığı olaylarda edindiği başarı ve başarısızlığın diğer insanlar tarafından da edinebileceğinin farkında olmasıdır (Gilbert, 2009a; Neff, 2011b, 2003b; Pommier, 2011). Merhamet kavramını açıklayan inanç temelli yaklaşımlara bakıldığında yaşanan bir olay ya da durumla diğer insanlar da karşılaşabilir. Bu kapsamda mevcut bulgu ile alanyazında yer alan bilgiler farklılaşmaktadır. Bu durum, bireylerin yaşantılarına ve gözlemlerine bağlı olarak

ortaya çıkabilecek merhamet yorgunluğu ile açıklanabilir. Figley (2002) merhamet yorgunluğu oluşumunda empatiye bağlı olarak yaşanabilecek kaygı, travmatik deneyimler, başarı hissi ve merhamet kaynaklı yaşanan stres gibi unsurların eşlik ettiğini bildirmiştir. Pehlivan ve Güner (2018) fiziksel, duygusal ve zihinsel anlamda yaşanan tükenmişliğin merhamet yorgunluğuna yol açacağını bildirmiştir. Tüm bunlardan yola çıkarak bireyin diğer insanlara merhametli olabilmesi için olumlu duygu, düşünce, tutum ve davranışlara sahip olmasının önemli bir rol oynayacağı söylenebilir. Ancak merhamet özelliğinin işlevselliğini korumasına da dikkat edilmelidir.

5.2.2. Katkı

Bu kısımda katkı temasına ilişkin üç alt tema (kendine katkı, topluma katkı, aileye katkı) yer almaktadır. İlgili temaya ait bulgular alanyazına bağlı olarak tartışılmıştır.

Elde edilen bulgulara bakıldığında, katılımcıların herhangi bir konuda biriyle ilgilenirken edindikleri tecrübenin kendilerine olumlu katkılar sağlayacağını, kendilerinden farklı olarak edindikleri tecrübe ile topluma ve ailelerine de olumlu katkılarda bulunacakları anlaşılmıştır. Katılımcılar bu katkıları, iyi bir ruh sağlığına sahip olma, yaşamını düzenleme, yaşama bağlanma, yaşamda amaç oluşturma, olumsuz ruh hali ile baş edebilme, olumlu yaklaşım içerisinde olma, yargılamama, önleyici adımlarla birlikte olumlu tutum ve davranışlara başvurma olarak açıklamışlardır. Alanyazında Atchley (1989) yetişkin bireylerle yaptığı çalışmada katkının başarılı bir kimliğe sahip olmada, sosyal rollerde süreklilik sağlamada, yaşamın anlamını ve amacını oluşturmada yardımcı olduğunu raporlamıştır. Lerner vd. (2005) da katkının bireyin eylemlerde bulunarak pozitif duygulara, düşüncelere ve yaşantılara sahip olmasını sağladığını bulgulamıştır. Aynı çalışmada ayrıca sosyal faaliyetlere katılmanın, boş zamanları anlamlı bir şekilde kullanmanın ve diğer insanlarla etkileşim halinde olmanın bireyin iyi oluşu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ortaya konmuştur. Eccles, Early, Frasier, Belansky and McCarthy (1997) ergenleri, aileleri ve okudukları okulu örneklem grubu olarak belirledikleri bir çalışmada bireyin, aile ortamında pozitif deneyimlere sahip olmasının başka bağlamlarda da (okul, akran gurubu vb) olumlu deneyimler kazanmasına yardımcı olacağını bildirmiştir. Ayrıca araştırmacılar ebeveynlerle ve büyük kardeşle etkileşim halinde olmanın desresif duygulanımı önlemede oldukça

etkili olduğunu bildirmiştir. Yine bu çalışmada araştırmacılar ebeveynlerle ve akranlarla kurulan etkileşimin sorunlu davranışın önüne geçmede önemli rol oynadığını bulmuştur. Benzer şekilde Cook, Herman, Phillips and Settersten (2002) ergen bireylerle yürüttükleri bir çalışmada sosyal çevresi ile olumlu yönde deneyimlere sahip olan bireyin diğer etkileşim alanları (aile, okul vb) ve kendisi (özerklik) ile pozitif yönlü deneyimler kazanacağını ortaya koymuştur. Ayrıca bu çalışmada araştırmacılar okul, aile, komşular ve arkadaş grubu olan dört bağlamda beklenen seviyede olan ergenlerin genel anlamda da olumlu bir noktada olduklarını bildirmiştir.

Katkının kendisinde olduğu kadar alanyazında merhamet temelli araştırmalar incelendiğinde de bireyin merhametli olarak kendine ve diğer insanlara olumlu katkılar sunduğu anlaşılmaktadır. Crocker and Canevello (2008) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada, merhametin sosyal destek kavramı ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Yine bu çalışmada araştırmacılar, karşılıklı olarak birbirine yardımcı olmanın, kendini diğer insanlara karşı açık ile bağlı hissetmenin ve başkalarıyla çatışma içinde olmamanın merhamete ilişkin amaç oluşturmada etkili olduğunu raporlamıştır. Bu bulgulara ek olarak araştırmacılar, bireylerin birbiriyle ilgilenmelerine olan inançlarının destek olma ve güvenme özelliklerini de harekete geçirdiğini bildirmiştir. Başkalarına katkı sunmanın bireye katkılar sağlayacağını gösteren başka bir çalışmada ise Dunn, Aknin and Norton (2008) yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada, bireylerin diğer insanlardan çok kendilerine yönelik gerçekleştirmiş oldukları harcamaların kendilerini daha mutlu edeceğine inandıklarını ortaya koymuşlardır. Bununla birlikte yine aynı çalışmada araştırmacılar daha mutlu olan bireylerin diğer insanlar için harcama yaptıklarını ve daha yüksek bir mutluluk seviyesine sahip olduklarını bulmuşlardır. Romano et al., (2013) hemşirelerle yaptıkları bir çalışmada merhamet yorgunluğunun azaltılması için egzersiz, yoga ve plates yapma, müzik ile uğraşma, dans etme gibi davranışsal yollara başvurmanın gerektiğini bildirmiştir. Özetle katkı, bireyin kendine ve diğer insanlara karşı olumlu yönde etkiler sağlamaktadır. Ancak görülmektedir ki merhamet temelli gerçekleştirilen eylemlerde de birey kendine ve diğer insanlara olumlu katkılarda bulunabilmektedir. Bu durumun, merhamet kavramının temelinde yer alan olumlu özelliklerden kaynaklı

olabilir. Alanyazın incelendiğinde her iki kavramın da pozitif psikoloji ile birlikte ele alınması bu kavramlar arasında ortak noktaların yer aldığını göstermektedir.

5.2.3. Olumlu Duygulanım

Bu kısımda olumlu duygulanım temasına ait bulgular alanyazına bağlı olarak tartışılmıştır.

Elde edilen bulgulara bakıldığında katılımcıların, herhangi bir konuda birine gönüllü olarak vakit ayırmalarının ve o kişiye olumlu katkılarda bulunmalarının kendilerini olumlu yönde etkileyeceğini ifade etmişlerdir. Katılımcılar olumlu durum olarak, huzur, umut, şefkat, özşefkat, yaşam amacı ve kendini iyileştirme başlıklarına değinmişlerdir. Diener and Seligman (2002) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri bir araştırmada, mutlu bireylerin kendilerini iyi hissedeceği gibi diğer insanlarla da zengin, olumlu ve sağlıklı ilişkiler kuracağını ortaya koymuştur. Ayrıca araştırmacılar mutlu bireylerin yalnız başına çok az zaman harcadığını bulmuştur. Veenhoven (2009) ise olumlu bir yaşam kadar içinde bulunulan çevrenin de mutluluğu arttırmak için gerekli olduğunu rapor etmiştir. Inglehard (1990) ise, iyi bir arkadaş grubuna sahip olmanın ve diğer insanlar tarafından takdir edilmenin bireyin mutluluğunu arttırdığını bildirmiştir.

Ayrıca bu çalışmada araştırmacı toplum yanlısı davranışların, erken dönemdeki annenin verdiği bakımın ve olumlu faaliyetlerde bulunmanın iyi oluş üzerinde etkili olduğunu bildirmiştir. Seligman (2002) bireyin mutluluk seviyesini belirleyen faktörlerin mutlulukla ilgili sahip olunan tutum, hayat şartları ve gönüllü olarak faaliyetlerde bulunma olduğunu belirtmektedir. Gönüllü faaliyetlere katılım ile iyi oluş arasında ki ilişkiye bakan Morrow-Howell, Hinterlong, Rozario and Tang (2003) da gönüllü etkinliklere katılan bireylerin iyi oluş seviyelerinde artış meydana geldiğini rapor etmiştir. Aknin vd. (2013) 136 ülkedeki yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada, bir başkası için yapılan bir harcamanın veya bir satın alma işlemini hatırlamanın bireyin kendi için yapmış olduğu harcama ya da satın alma işlemini hatırlamasına oranla kişiyi daha mutlu ettiğini bildirmiştir. Yine bu çalışmada araştırmacılar, gelirdeki ekonomik farklılığı kontrol ettiklerinde yakın zamanda hayır kurumlarına bağışta bulunan bireylerin diğer kişilere göre öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu rapor etmiştir. Ayrıca yine bu çalışmada araştırmacılar toplum yanlısı yapılan harcamalar ile iyi oluş arasında pozitif yönlü

anlamli bir iliŒki olduğunu bulmuŒlardır. Alanyazın incelendiğinde katkının bireyin mutluluğunu artırmada rol oynadığı anlaŒılmaktadır.

Alanyazında merhamet temelli araŒtırmalar incelendiğinde de merhametin mutluluğu pozitif yönde etkilediği anlaŒılmaktadır. Wei, Liao, Tsun, and Shaffer, (2011) yetiŒkinlerle gerçekteŒtirdikleri bir araŒtırmada, öz-merhametin bağlanma kaygısı ve öznel iyi oluŒ arasında önemli bir aracı rol oynadığını rapor etmiŒtir. Bununla birlikte araŒtırmacılar, öz-merhamet ile öznel iyi oluŒ arasındaki pozitif yönlü anlamli iliŒkinin bireyleri birbirine bağladığı, birbirlerini önemsemediğini ve kiŒisel olarak sakin kalmalarına yardımcı olduğunu bildirmiŒtir. Neff and McGehee (2010) ergenlerle gerçekteŒtirdikleri bir araŒtırmada, öz merhametin anne desteği, aile iŒlevi ve bağlanma ile iyi oluŒ arasında aracı rol üstlendiğini bulgulamıŒtır. Bununla birlikte öz-merhametin gerek ergen bireylerin gerekse yetiŒkinlerin iyi oluŒ seviyelerini artırmada önemli bir unsur olduğunu bildirmiŒtir. Neff (2009b) öz merhametli bireylerin daha fazla yaŒam doyumuna, mutluluğa ve iyimserliğe sahip olduğunu ortaya koymuŒtur. İŒgör (2017) üniversite öğrencileri ile gerçekteŒtirdiđi bir araŒtırmada merhamet ile öznel iyi oluŒ puanları arasında pozitif yönde anlamli bir iliŒki olduğu ve merhametin öznel iyi oluŒun anlamli bir yordayıcısı olduğunu rapor etmiŒtir. Bununla birlikte araŒtırmacı öğrencilerin yaŒamlarını sürdürdükleri yerleŒim yerlerine göre öznel iyi oluŒ ve merhamet puanlarında anlamli bir fark olmadığını bildirmiŒtir. Batts-Allen, Goldwasser, and Leary (2012) yetiŒkin bireylerle gerçekteŒtirdikleri bir çalıŒmada öz-merhametin sonraki yaŒam dönemlerinde de iyi oluŒu olumlu yönde etkileyeceği ve öz-merhameti özelliğinin kullanılmasını artıran yolların yaŒlı yetiŒkinlerin yaŒam kalitesini pozitif yönde etkileyeceğini ortaya koymuŒtur. Leary, Tate, Adams, Batts Allen and Hancock, (2007) üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir araŒtırmada, bireylerin kendilerini rahatsız edecek olayları düŒündüklerinde öz-merhametin olumsuz duygularının ortaya çıkmasının önüne geçtiğini bildirdi. Yine bu çalıŒmada araŒtırmacılar özsaygısı düŒük bireylerin kararsızlıklarına bağlı olarak aldıkları geri bildirimlerde ortaya çıkan öz-merhametin negatif duyguları yumuŒattıđını rapor etti. Bununla birlikte araŒtırmacılar öz-merhameti düŒük olan bireylerin ortaya koydukları performansını küçümsediklerini ve öz-merhametin bireylerin negatif duygularda yoğunlaŒmadan karŒılaŒtıkları olumsuz olaylardaki rollerini daha kabul edici bulduklarını ortaya koymuŒtur. Alanyazında mutluluğun nihai amaç olduğunu

belirten görüşler (İskenderoğlu, 2005) yer alsada bazı çalışmalarda mutluluğun merhameti yordadığına ilişkin bulgular da yer almaktadır (Erdoğan, 2017; Kapıcıoğlu, 2019).

Özetle, merhametin bireyin mutluluğunu artırmada rol oynadığı anlaşılmaktadır. Öyle ki katkının da mutluluğu artırmada etkili olduğu görülmektedir. Merhametin mutluluğu artırmasında katkının etkisini ortaya koyan sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır (Jelicic et al., 2007). Bununla birlikte merhamet kavramına ilişkin kuramsal yapı ve bilimsel çalışmalar incelendiğinde bireye olumlu katkı sunan faaliyetlerin merhamet kavramının içerisinde yer alması da ulaşılan bulguyu destekler niteliktedir (Aktaş ve Bozdoğan, 2016; Crocker and Canevello 2008; Gilbert, 2009a; Hosking, 2007; Kıral ve Başdağ, 2017; Konca-Uğurlu, 2017; Lyubomirsky, 2008; Neff, 2011b; Pommier, 2011; Romano et al., 2013). Bireye katkı sunan her faaliyetin merhamet temelli olamayacağı göz önünde bulundurulduğunda (Jelicic et al., 2007; Lerner et al., 2005), ulaşılan bulgulardan hareketle merhametin mutluluğu artırmada rol oynadığı ancak katkı ile bu durumun daha önemli bir hal aldığı söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde yapılan analizlere bağlı olarak merhamet, katkı ve mutlulukla ilgili ulaşılan sonuçlara ve alan araştırmacıları ile uygulamacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

1. Merhamet ve katkı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve merhametin katkıyı anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.
2. Merhamet ve mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve merhametin mutluluğu anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir.
3. Katkı ile mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve katkının mutluluğu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.
4. Merhamet ile mutluluk arasındaki ilişkide katkının aracı rolü olduğu görülmüştür.
5. Katılımcıların, problem yaşayan bir kimse ile karşılaştıklarında kendileriyle paylaşılan sorunu olduğu haliyle görebilmek için, ön yargılı olmama, probleme farklı açılardan bakabilme, soğukkanlı olma, kanıt arama ve problemin bireye özgü olması gibi yolları kullanacakları tespit edilmiştir.
6. Katılımcıların, problem yaşayan bir kimse ile karşılaştıklarında içten davrandıklarını, sevgi, şefkat ile hoşgörü içerisinde olma, beden ve sözel dili kullanma, bireye farkındalık kazandırma ve kişiye alternatif çözüm yolu sunma gibi yöntemlerle gösterebilecekleri bulunmuştur.
7. Katılımcıların, insanların hata yapmaya açık olmasını; her insanın hata yapabileceğini, her insanın hata yapabileceğini ancak bu hatanın farkına varılmasının, pişman olunmasının ve tekrar edilmemesinin gerekli olduğunu, insanın hata yapmasının onu geliştiren bir durum olduğu ve hata yapmanın insanın doğasından gelen bir özellik olarak değerlendirildiği ile yaşamın kendisinin hata olarak görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır.
8. Katılımcıların, herhangi bir konuda biriyle ilgilenirken edindikleri tecrübenin kendilerine, olumlu bir ruh sağlığını meydana getirecek özellikleri kazanma, farkındalıklarının artması, yaşama bağlanma, yaşamda amaç oluşturma, olumsuz ruh hali ile baş edebilme ile iletişim kurabilmek için tavır ve beden dilinin yeterli olması konularında katkılar sağlayacağını belirttikleri bulunmuştur.

9. Katılımcıların, herhangi bir konuda biriyle ilgilenirken edindikleri tecrübenin diğer insanlara yaklaşımını olumlu anlamda etkileyeceği ve yargılamama yolunu kullanacakları tespit edilmiştir.
10. Katılımcıların, herhangi bir konuda biriyle ilgilenirken edindikleri deneyim ile aile içi ilişkinin daha pozitif olması adına uğraşacaklarını bunu sağlamak için ise önleyici adımlarla birlikte olumlu tutum ve davranışlara başvuracakları sonucuna ulaşılmıştır.
11. Katılımcıların herhangi bir konuda birine gönüllü olarak vakit ayırmalarının ve o kişiye olumlu katkılarda bulunmalarının kendilerini mutlu hissetmelerine, huzur, umut, şefkat, özşefkat, yaşam amacı ve kendini iyileştirme konularında yardımcı olacağı tespit edilmiştir.

6.1. Alan Araştırmacılarına Yönelik Öneriler

1. Merhamet, katkı ve mutlulukla ilgili olarak merhametin nasıl algılandığının bilinmesi, katkı ve mutluluğun kaynaklarının neler olduğunun anlaşılması gibi konulara odaklanılabilir. Ayrıca, merhamet, katkı ve mutluluk kavramlarının değerler, gönüllü faaliyetlerde yer alma, sorumluluk bilinci, benlik algısı, şükran, huzur, yaşamın anlamı, benliğin farklılaşması, maneviyat, kendini kabul etme ve hoşgörülü olma gibi kavramlarla birlikte çalışılması, alanyazının zenginleşmesi konusunda faydalı olabilir.
2. Bu çalışmada, merhamet, katkı ve mutluluk kavramlarının arasındaki bağ karma yöntem ile ortaya konmuştur. Araştırma bulgularının deneysel veya yarı deneysel yöntemlerle test edilmesi kuramsal bilgilerin sahaya aktarılmasını kolaylaştıracaktır.
3. Merhamet, katkı ve mutluluğu etkileyen unsurlar (şiddet, hoşgörü, yardımseverlik, prososyal davranışlar vb) belirlenerek, bu etmenlerinde bir arada bulunduğu daha farklı modeller oluşturulabilir. Bu modeller aracılığıyla bireylerin merhamet, katkı ve mutluluğunu geliştirecek becerilerin öğrenilmesi sağlanabilir.
4. Bu çalışmadaki bulgular kadın ve erkek cinsiyet gruplarından elde edilmiştir. Merhamet, katkı ve mutluluk kavramlarına ilişkin elde edilen bulgular farklı cinsel yönelimde olan bireylerde test edilebilir.
5. Bu çalışmada katkı kavramı bireyin kendine sunduğu katkı, içinde bulunduğu topluma katkı ve ailesine olan katkıyı ele almaktadır. Ancak katkı kavramına bakıldığı zaman bireylerin bitki ve hayvan türlerine katkılar sunabilecekleri ve bu canlı türlerinden de kendilerine katkı sağlayacakları anlaşılmaktadır. Bu nedenle alan araştırmacılarının katkı kavramını farklı canlı türleri (hayvan ve bitki türleri) ile araştırması, bireye katkı sunan unsurların daha da çeşitlenmesine yardımcı olacaktır.
6. Bu çalışmada ele alınan katkı ve merhamet kavramları ile ibadetlerin (selam vermek, gülümsemek, namaz kılmak, oruç tutmak, zekât vermek vb) arasında nasıl bir bağ olduğu ve ortaya çıkacak ilişkinin bireylerin hatta toplumun üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğu ortaya konabilir.
7. Bu çalışma, 20-65 yaş arası bireylerle yürütülmüştür. Araştırmada katılımcıların merhamet ile mutlulukları arasındaki ilişkide katkının aracı rol

oynadığı görülmektedir. Farklı yaş gruplarındaki bireylerle çalışmalar gerçekleştirilerek, bu araştırmada ulaşılan sonuçlarla karşılaştırmalar yapılabilir.

8. Bu çalışma, Türkiye'nin farklı bölgelerinde bulunan illerde yaşayan katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulguların genellenebilirliğinin arttırılabilmesi adına, çalışma grubunun demografik özellikleri çeşitlendirilerek ve nicel, nitel, deneysel ile yarı deneysel araştırmalar gerçekleştirilerek yeni çalışmalar gerçekleştirilebilir.
9. Bu çalışma, klinik olmayan bir çalışma grubuyla yürütülmüştür. Araştırmada elde edilen modelin yapısı farklı çalışma gruplarıyla test edilebilir.

6.2. Uygulamalara Yönelik Öneriler

1. Çocuklardaki merhamet özelliği birçok uygulama ve kapsamla sağlanabilir. Ancak daha işlevsel adımların atılabilmesi adına çocukların gerek kendilerine gerekse diğer insanlara katkıda bulunmalarını sağlayacak katkı temelli uygulamaların (sorumluluk alma, gönüllü faaliyetlere katılma, yardım etme ve hasta ziyareti gibi) okul öncesi ve sonrası süreçlerde gerçekleştirilmesi ruh sağlığı bakımında önemli olabilir.
2. Merhametli olma ve katkıda bulunma bireyin kendini daha iyi tanımasına, ne istediğini bilmesine ve kendini daha iyi ifade edebilmesine yardımcı olmaktadır. Özellikle duygusal zekâsı yüksek çocuklar yetiştirmede erken yaşlardan itibaren bu kavramlara ilişkin uygulamalara (bakım verenin çocukla paylaşım odaklı etkinliklere yer vermesi, olumsuz bir durumda çocuğun ne hissettiğinin sorulması, herhangi bir kimse zor durumda kaldığında çocuğa bu durum karşısında neler hissettiğinin sorulması, mutlu olduğunda hissettiklerini paylaşması, el öpme, gülümseme, paylaşma, yaşlı biri ile vakit geçirme vb) çokça yer verilmesi faydalı olabilir.
3. Merhamet, kendine ve diğer insanlara katkıda bulunma ile mutluluk gibi pozitif özelliklerin kazanılabilmesi adına okul öncesi ve ilkökul dönemindeki öğrencilerin öğretimden önce sosyal sorumluluk çalışmaları, hasta ve huzur evi ziyareti, toplum yanlısı davranışlar ve gönüllü faaliyetlere dâhil olma gibi etkinliklerde yer verilmesi bireyin erken yaşta olumlu özelliklere sahip farkındalığı yüksek biri olarak yetişmesine ortam hazırlayabilir.

4. Merhametli olabilme ve katkıda bulunmaya ilişkin farklı yaş, eğitim ve kademe gruplarına yönelik psikoeğitim programlarının hazırlanması ve atölye çalışmalarının yapılması önemli görünmektedir. Bu sayede bireyler merhamet ve katkı kavramlarını daha nitelikli bir şekilde kullanma fırsatı yakalayabilir.
5. Bireyin kendisi ve toplum kadar aile yaşamı için de merhamet, katkı ve mutluluk kavramları azımsanamayacak bir öneme sahiptir. Bu nedenle gerek ailelere gerekse çiftlere yönelik yapılacak terapilerde, atölye çalışmalarında ve psikoeğitim programlarında bu kavramlara çokça yer verilmesi uygulamaların daha nitelikli bir hal almasını sağlayabilir.
6. Merhametli olmanın, katkıda bulunmayı bu sayede de mutlu bir birey olmayı sağladığı sonucuna odaklanıldığında, merhamet, katkı ve mutluluk gibi niteliklerin geliştirilmesi ve artırılması için grupla veya bireysel anlamda etkinlikler gerçekleştirilebilir. Bu doğrultuda okullarda değerler eğitimi, kulüp faaliyetleri ve proje faaliyetleri gibi uygulamalar kullanılabilir.
7. Merhamet, katkı ile mutluluk kavramları gerek bireyle gerekse aile ve grupla danışma süreçlerinde de ele alınmaktadır. Bu nedenle danışma süreçlerinde psikolojik danışmanların bu başlıkları içeren becerilere ve yaklaşımlara sıkça yer vermesi daha faydalı bir destek hizmeti sunmaya yardımcı olacaktır.
8. Merhamet ve katkı davranış temelli yaklaşımlarla da kazanabilecek özelliklerdir. Bu nedenle psikolojik danışmanların okullarda sosyal kulüp faaliyetleri, sınıf rehberlik yıllık programı ve okul rehberlik yıllık programı gibi planlamalara sosyal sorumluluk, gönüllü etkinliklere katılma, sportif faaliyetler ve değerler başlıkları altına merhamet ve katkıyı içeren uygulamalar koyması faydalı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Adams, K. B., Leibbrandt, S. and Moon , H. (2010). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing&Society*, 31, 683–712. doi:10.1017/s0144686x10001091.
- Ahmed Yesevi. (2016). *Açıklamalı divan-ı hikmet*. Ahmet Eğilmez Rıdvanoğlu ve Takriz Uğur Gürsu (sadeleştiren). İstanbul: Sağlam Yayınevi.
- Akarsu, B. (1998). *Mutluluk ahlaki*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Akbaş, U. ve Tavşancıl, E. (2015). Farklı örneklem büyüklüklerinde ve kayıp veri örüntülerinde ölçeklerin psikometrik özelliklerinin kayıp veri baş etme teknikleri ile incelenmesi. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 6 (1), 38-57.
- Akçetin-Çalışkan, N. (2016). Merhamet ve devlet: Schopenhauer. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*. 21, 71-86.
- Akdeniz, S. ve Deniz, M. E. (2016). Merhamet ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4 (1), 50-61.
- Aknin, L. B., et al. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104 (4), 635-652.
- Akın, A. ve Akın, Ü (eds.). (2015). *Psikolojide güncel kavramlar I-Pozitif psikoloji*. Ankara: Nobel Akademik.
- Aktaş, Z. ve Bozdoğan, A. E. (2016). Fen bilimleri dersi “insan ve çevre” ünitesiyle bütünleştirilmiş etkinliklerin ortaokul öğrencilerinin merhamet değerini kazanmalarına etkisi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 14 (32), 39-57.
- Aldemir, A. ve Balcı-Çelik, S. (2020). Üç boyutlu katkı ölçeğinin türkçe’ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28 (1), 539-548.
- Aldemir, A. ve Balcı-Çelik, S. (2021). The assessment of the validity and reliability of the three-dimensional contribution scale in adults and the analysis of the scale with different variables. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8 (3), 1-12.
- Annas, J. (2004). Happiness as achievement. *Daedalus*, 133 (2), 44-51.
- Ardahan, F. ve Lapa, T. Y. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8 (1), 1327-1341.
- Aristoteles (1999). *Nikomakhos’a etik*. Saffet Babür (çev.), Ankara: Ayraç Yayınevi.
- Armstrong-Carter, E., Olson, E. and Telzer, E. (2019). A unifying approach for investigating and understanding youth’s help and care for the family. *Child Development Perspectives*, 13 (3), 186-192.
- Arslan, A. (1999). *İlkçağ felsefe tarihi 2*. İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29 (2), 183-190.
- Ateka-Amestoy, V., Gerstenblüth, M., Mussio, I. and Rossi, M. (2016). “How do cultural activities influence happiness? investigating the relationship between self-reported well-being and leisure”. *Estudios Economicos*. 31 (2), 217-234.
- Aydemir, F. (2018). Okul zorbalığını önlemede "Merhamet Devrimi". *Electronic Turkish Studies*, 13 (27), 143-162.

- Bailey, A. W. and Fernando, I. K. (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal of Leisure Research*, 44 (2), 139-15.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U. and Staudinger, U. M. (1998). "Life-span theory in developmental psychology". In W. Damon and R. M. Lerner (Eds.). in: *Handbook Of Child Psychology: Theoretical Models Of Human Development* (s. 1029-1144). New York: Wiley.
- Başer-Şeker, G. (2009). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 100, Ankara.
- Batur, S. (2017). *Kaşgarlı Mahmud- divan-ı lügati 't-türk*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Batts-Allen, A., Goldwasser, E. R. and Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11 (4), 428-453.
- Baumgartner, H. and Homburg, C. (1996). Applications of structural equation modeling in marketing and consumer research: A review. *International Journal of Research in Marketing*, 13 (2), 139-161.
- Bayırlı, H. (2020). Merhamet değeri: sınıf öğretmenlerinin görüşleri ve etkinlik örnekleri. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 9 (2), 468-493.
- Benazus, H. (2009). *Çağlar ötesini aydınlatan ışık Mevlana felsefesi*. Bizim Kitaplar.
- Benson, P. L., Leffert, N., Scales, P. C. and Blyth, D. A. (1998). Beyond the "village" rhetoric: Creating healthy communities for children and adolescents. *Applied Developmental Science*, 2 (3), 138-159.
- Benson, P. L. and Leffert, N. (2001). "Childhood and adolescence: Developmental assets". In N. J. Smelser and P. G. Baltes (eds.). in: *International Encyclopedia of The Social and Behavioral Sciences* (s. 1690-1697). Oxford, England: Pergamon Press.
- Benson, P. L. and Pittman, K. (2001). "Moving the youth development message: Turning a vague idea into a moral imperative". In P. L. Benson & K. J. Pittman (eds.). in: *Trends In Youth Development: Visions, Realities, And Challenges* (s. vii-xii). Norwell, MA: Kluwer Academic.
- Benson, P. L. (2003). "Developmental assets and asset-building community: Conceptual and empirical foundations". In R. M. Lerner & P. L. Benson (eds.). in: *Developmental Assets And Assetbuilding Communities: Implications for Research, Policy, and Practice* (s. 19-43). Norwell, MA: Kluwer.
- Benson, P. L., Mannes, M., Pittman, K. and Ferber, T. (2004). "Youth development, developmental assets and public policy". In R. M. Lerner & L. Steinberg (eds.). in: *Handbook of Adolescent Psychology* (s. 781-814). New York: Wiley.
- Benson, L. P., Scales, P., Hamilton, S. and Sesma, A. (2007). Positive youth development: Theory, research, and applications, *handbook of child psychology: Theoretical Models of Human Development*. Doi: 10.1002/9780470147658.chpsy0116.
- Bentler, P. M. (1980). Multivariate analysis with latent variables: Causal modeling. *Annual Review of Psychology*, 31, 419-456.
- Bentler, P. M. and Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88, 588-606.
- Benzo, R. P., Kirsch, J. L. and Nelson, C. (2017). Compassion, mindfulness, and the happiness of healthcare workers. *Explore*, 13 (3), 201-206.
- Bierhoff, H. W. (2002). *Prosocial behaviour*. New York: Psychology Press.

- Bierhoff, H. W. (2005). "The psychology of compassion and prosocial behaviour". In P. Gilbert (eds.). in: *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy* (s.148–167). East Sussex, UK: Routledge.
- Bilge, M. (2012). Gelenekselden moderne etik ve siyaset. *ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (15), 97-108.
- Bircan, H. H. (2001). *İslam felsefesinde mutluluk*. İstanbul: İz Yayınları.
- Blum, R.W. (2003). "Positive youth development: A strategy for improving health". In. F. Jacobs, D. Wertlieb & R. M. Lerner (eds.). in: *Handbook of Applied Developmental Science: Promoting Positive Child, Adolescent, and Family Development Through Research, Policies, and Programs* (s. 237-252). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Boehm, J. K. and Lyubomirsky, S. (2008). Does happiness promote career success?. *Journal of Career Assessment*, 16 (1), 101-116.
- Bowers, E. P., Li, Y., Kiely, M. K., Brittan, A., Lerner, J. V. and Lerner, R. M. (2010). The five Cs model of positive youth development: A longitudinal analysis of confirmatory factor structure and measurement invariance. *Journal of Youth and Adolescence*, 39 (7), 720-735.
- Brickman, P. and Campbell, D.T. (1971). "Hedonic relativism and planning good society". In M. H. Appley (eds.). in: *Adaptation-Level Theory* (s. 287-305). New York: Academic Press.
- Bronfenbrenner U. and Morris, P. A. (1998). "The ecology of developmental processes". In R. M. Lerner (edd.). in: *Handbook of Child Psychology* (s. 993–1028). New York: Wiley.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D. and Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14, 320–327.
- Browne, M. W. and Cudeck, R. (1993). "Alternative ways of assessing model fit". Bollen, K.A. ve Long, J.S. (eds.). in: *Testing Structural Equation Models* (s. 136-162). Beverly Hills, CA: Sage.
- Buhârî, Ebu Abdullah Muhammed b. İsmail (1992). *Sahîhu'l-buhârî*. İstanbul: Çağrı Yayınları.
- Burnett, D. (1994). Exercising better management skills. *Personnel Management*, 26(1), 42-46.
- Büyükdüvenci, S. (1993). Aristoteles'te mutluluk kavramı. *Felsefe Dünyası*, 9, 41-45.
- Büyükoztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A., Lonczak, H. S. and Hawkins, J. D. (1999). *Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs*. Seattle, WA: Social Development Research Group.
- Catalano, R. F., Hawkins, J. D., Berglund, M. L., Pollard, J. A. and Arthur, M. W. (2002). Prevention science and positive youth development: Competitive or cooperative frameworks? *Journal of Adolescent Health*, 31, 230–239.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji. Mutluluğun ve insanın güçlü yönlerinin bilimi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Cassell, E. J. (2002). "Compassion". C. R. Snyder, & S. J. Lopez (eds.). in: *Handbook of Positive Psychology* (s. 434-445). New York: Oxford University Press.
- Christens, B. D. and Kirshner, B. (2011). Taking stock of youth organizing: An interdisciplinary perspective. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2011 (134), 27-41.
- Cook, T. D., Herman, M. R., Phillips, M. and Settersten, R. A., Jr. (2002). Some ways in which neighborhoods, nuclear families, friendship groups, and schools jointly affect changes in early adolescent development. *Child Development*, 73, 1283-1309.
- Creswell, J. W. (2003). *A framework for design. Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks, California: Sage Publications. Second Edition.
- Creswell, J. W. (2014). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. Selçuk Beşir Demir ve diğerleri (çev.), Ankara: Eğiten Kitap.
- Crocker, J. and Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95 (3), 555-575.
- Csikszentmihalyi, M. and Nakamura, J. (1999). Emerging goals and the self-regulation of behavior. C. S. Carver & M. F. Scheier (Der.) Perspectives on behavioral self-regulation: Advances in social cognition mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 12, 107-118.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış-Mutluluk bilimi*, Semra Kunt Akbaş (çev.), Ankara: HYB Yayınları.
- Copleston, (1998). *Felsefe tarihi, Platon*. Aziz Yardımlı (çev.), İstanbul: İdea Yayınları.
- Cunbur, M. (1991). Yunus Emre'de iyilik ve hayır duygusu, *Vakıf Haftası*, 8, 97-101. <http://acikerisim.fsm.edu.tr:8080/xmlui/handle/11352/881#sthash.3enhLj45.dpbs>
Erişim Tarihi: 10.02.2021.
- Çakıcı, F. O. ve Çakıcı, A. B. (2020). Sosyal yardımlaşma bağlamında sivil toplumun rolü: Sosyal dayanışma ve yardımlaşma örnekleri. *The Journal of International Scientific Researches*, 5 (3), 203-208.
- Çağrıç. M (2004). Merhamet, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Araştırmaları Merkezi (İSAM)*, 29, 184-185.
- Çelik, H., Başer-Baykal, N. B. ve Kılıç-Memur, H. N. (2020). Nitel veri analizi ve temel ilkeleri. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 8 (1), 379-406.
- Çokluk, Ö. ve Kayrı, M. (2011). Kayıp değerlere yaklaşık değer atama yöntemlerinin ölçme araçlarının geçerlik ve güvenilirliği üzerindeki etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11 (1), 289-309.
- Damon, W. (1997). *The youth charter: How communities can work together to raise standards for all our children*. New York: Free Press.
- Damon, W. (2004). "What is positive youth development?", *The Annals of The American Academy of Political and Social Science*, 591, 13-24.
- Davidson, R. and Harrington, A. (eds.) (2002). *Understanding our fundamental nature. Visions of compassion: Western scientists and tibetan buddhists examine human nature*. New York: Oxford University Press:
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-268.

- Demir, E. (2013). Kayıp verilerin varlığında çoktan seçmeli testlerde madde ve test parametrelerinin kestirilmesi: SBS örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3 (2), 47-68.
- Demir, B. S. (2014). *Eğitim araştırmaları nitel, nicel ve karma yaklaşımlar*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Demirpolat, A. ve Gürsoy, A. (2004). Ahilik ve Türk sosyo-kültürel hayatına katkıları. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 15, 355-376.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E., Sapyta, J. J. and Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 33-37.
- Diener, E. (2000), The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychological Association*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E. and Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13 (1), 81-84.
- Diener, E., Lucas, R. E. and Oishi, S. (2002). "Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction". In C. R. Snyder ve S. T. Lopez (eds.). in: *Handbook of Positive Psychology*, (s. 63-74). New York: Oxford University Press.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 7 (4), 397-404.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. The science of well-being. *Social Indicators Research Series, USA, Springer*, 37, 11-58.
- Doğan, M. (1996). *Büyük Türkçe sözlük*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Oxford mutluluk ölçeği Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 297-304.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). "İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi". *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 107-117.
- Dunn, E.W., Aknin L.B. and Norton M.I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319, 1687-1688. DOI: 10.1126/science.1150952.
- Eccles, J. S., Early, D., Frasier, K., Belansky, E. and McCarthy, K. (1997). The relation of connection, regulation, and support for autonomy to adolescents' functioning. *Journal of Adolescent Research*, 12, 263-286.
- Eccles, J. and Gootman, J. (2002). *Community programs to promote youth development*. Washington, DC: National Academies Press.
- Eisenberg, N. (2002). Empathy-related emotional responses, altruism, and their socialization. Visions of compassion. *Western scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*, 135, 131-64.
- Eisenberger, N. I. (2013). An empirical review of the neural underpinnings of receiving and giving social support: Implications for health. *Psychosomatic Medicine*, 75, 545-556. doi:10.1097/PSY.0b013e31829de2e7.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L. and Knafo-Noam, A. (2015). Prosocial development. In R. Lerner (Ed.), *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*, 7 (3), 610-656. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- El-İsfahani, R. (2007). *Müfredât*, Yusuf Türker (çev.), İstanbul: Pınar Yay.

- Emmons R. A. and McCullough M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *J Pers Soc Psychol*, 84, 377-389.
- Engel, C. (2011). Dictator games: A meta study. *Experimental Economics*, 14, 583–610. doi:10.1007/s10683-011-9283-7.
- Ercan-Şahin, N. (2016). Huzurevinde yaşayan yaşlılar için bir hemşirelik girişimi: Anımsama terapisi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma*, 13 (1), 1-6.
- Erdoğan, B. (2017). *Yetişkinlerde mutluluğun merhamet ve saldırganlıkla ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Uskudar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, 121, İstanbul.
- Erikson, E. H. (1997). *The life cycle completed*. New York: W. W. Norton & Company.
- Eroğlu, F. (2015). Kur'andaki islamiyetin yönetim düşüncesi. *Yeni Fikir Dergisi*, 7 (14), 7-29.
- Fârâbî, (2003). Farabî'nin üç eseri. *Mutluluğu kazanma-tahsilü's-sa'ade. Eflatun felsefesi ve Aristo Felsefesi*. Hüseyin Atay (çev.), Ankara. Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları.
- Fârâbî, (2011). *İdeal devlet (El-Medinetü'l-Fâzıla)*. Ahmet Arslan (çev.), İstanbul: Divan Kitap.
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E. and Sabiston, C. M. (2015). Self-compassion and eudaimonic well-being during emotionally difficult times in sport. *Journal of Happiness Studies*, 16 (5), 1263-1280.
- Fernández-Mayoralas, G., et al. (2015). Active ageing and quality of life: factors associated with participation in leisure activities among institutionalized older adults, with and without dementia. *Ageing & Mental Health*, 19 (11), 1031-1041.
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58 (11), 1433-1441.
- Flanagan, C. and Levine, P. (2010). Civic engagement and the transition to adulthood. *The Future of Children*, 20 (1), 159–179.
- Flanagan, C. A. and Christens, B. D. (2011). Youth civic development: Historical context and emerging issues. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2011 (134), 1–9.
- Ford, D. H. and Lerner, R. M. (1992). *Developmental systems theory: An integrative approach*. Newbury Park, CA: Sage.
- Frankl, V. E. (1999). *Duyulmayan anlam çığılığı psikoterapi ve hümanizm*. Selçuk Budak (çev.), Ankara: Öteki Yayınları.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J. and Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95 (5), 1045-1062.
- Fromm, E. (1994). *Erdem ve mutluluk ahlak psikolojisi üzerine bir inceleme*. Ayda Yorukan (çev.), İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Fuligni, A. J. (2019). The need to contribute during adolescence. *Perspectives on Psychological Science*, 14 (3), 331-343.
- Gambone, M. A. and Connell, J. P. (2004). The community action framework for youth development. *Prevention Researcher*, 11 (2), 17–20.

- Gencer, N., (Çeviren) (2018). Öznel iyi oluş: Genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11 (3), 2621-2638.
- Gestsdóttir, S. and Lerner, R. M. (2007). Intentional self-regulation and positive youth development in early adolescence: Findings from the 4-H study of positive youth development. *Developmental Psychology*, 43 (2), 508–521.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. London, New York: Routledge.
- Gilbert, P. (2009a). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*. 15, 199-208.
- Gilbert, P. (2009b). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Amerika Birleşik Devletleri: New Harbinger Publications.
- Gilbert P (2010) Training our minds in, with and for compassion: An introduction to concepts and compassion-focused exercises. Retrieved from: <http://www.trent-eurl.com/wp-content/uploads/2015/09/All-EI-dimensions-doc1.pdf>
- Gilbert, P. (2010b). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3 (2), 97-112.
- Gilbert, P. (2014). *Mindful compassion: How the science of compassion can help you understand your emotions, live in the present, and connect deeply with others*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Gillath, O., Shaver, P. R. and Mikulincer, M. (2005). An attachment-theoretical approach to compassion and altruism. *Compassion. Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*, 121-147.
- Glasser, A. (2005). *A call to compassion: Bringing Buddhist practices of the heart into the soul of psychology*. Berwick, Maine: Nicolas-Hays.
- Goetz, J. L., Keltner, D. and Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136 (3), 351-374.
- Goleman, D. (2004). *Destructive emotions: How can we overcome them?: A scientific dialogue with the dalai lama*. New York: Bantam Books.
- Gottlieb, B. H. and Gillespie, A. A. (2008). Volunteerism, health, and civic engagement among older adults. *Canadian Journal on Aging—Revue Canadienne Du Vieillissement*, 27, 399–406. doi:10.3138/cja.27.4.399.
- Gökberk, M. (1993). *Felsefe tarihi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı, 78, Denizli.
- Griffiths, P. E. and Tabery, J. (2013). Developmental systems theory: What does it explain, and how does it explain it?. *In Advances in Child Development and Behavior*, 44, 65-94.
- Güleş, E. (2017). *Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Özel Eğitim Ana Bilim Dalı, 100, Konya.
- Gündüz, M. ve Yıldız, M. C. (2008). Türk yazılı kültüründe komşuluk. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (25), 123-138.

- Gündüzoğlu-Çıray, N., Akın-Korhan, E., Kuzeyli-Yıldırım, Y., Şenuzun-Aykar, F. ve Üstün, Ç. (2019). Hemşirelik öğrencilerinde merhamet düzeyi. *Journal of Human Rhythm*, 5 (2), 103-116.
- Güven, Y. (2018). *Çalışanların rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, 119, Ankara.
- Hamilton, S. F., Hamilton, M. A. and Pittman, K. (2004). "Principles for youth development". In S. F. Hamilton & H. M. A. Hamilton (eds.), in: *The youth development handbook: Coming of age in American communities* (s. 3–22). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Hancerlioğlu, O. (1976). *Mutluluk. Felsefe ansiklopedisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hefferon, K. and Boniwell, I. (2010). *Positive psychology*. Newyork: Mcgraw Hill.
- Hills, P. and Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33 (7), 1071-1082.
- Hogg, M. A. (2003). "Social identity". In M. R. Leary & J. P. Tangney (eds.), in: *Handbook of self and identity* (s. 462–479). New York, NY: Guilford Press.
- Hogg, M. A. (2013). "Intergroup relations." In J. Delamater & A. Ward (eds.), in: *Handbook of social psychology* (s. 533–561). Dordrecht, The Netherlands: Springer.
- Holt, N. L. and Neely, K. C. (2011). Positive Youth Development Through Sport. *A Review Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio Y El Deporte*, 6 (2), 299-316.
- Hornby-Turner, Y. C., Peel, N. M. and Hubbard, R. E. (2017). Health assets in older age: a systematic review. *BMJ Open*, 7 (5), 1-13.
- Hosking, P. (2007). "Compassion: What is in a word?". M. Kostanski (eds.), in: *The power of compassion: An exploration of the psychology of compassion in the 21st century* (s. 2-13). UK: Cambridge Scholars Publishing.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R. and Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 537–559. <http://dx.doi.org/10.1177/1745691611419671>.
- TDK. (2021). Erişim: 20 kasım 2021, <https://sozluk.gov.tr/>
- Hu, L. and Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6 (1), 1-55.
- Huang, H. and Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33 (4), 776-793.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. Applied psychology. *Health and Well-Being*, 1 (2), 137-164.
- Hunsaker, S., Chen, H. C., Maughan, D. and Heaston, S. (2014). Factors that influence the development of compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction in emergency department nurses. *Journal of Nursing Scholarship*, 47 (2), 186-194.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M. and Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8, 720–724. doi:10.1037/a0013237.
- Hybron, D. (2010). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 207-225.

- İnalçık, H. (1999). *Ahilik, toplum, devlet u. uluslararası ahilik kültürü sempozyumu bildirileri* (s. 192-193). Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Inglehard, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton, NJ.
- Miskeveyh, İ. (1983). *Ahlakı olgunlaştırma*. Abdulkadir Şener, İsmet Kayaoğlu ve Cihad Tunç (çev.), Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- İbn Sina (1353). *Risale fis-Saade*. Dairetu'l-Mearifi'l-Osmaniyye Meclisi Matbaasının I. Basımı.
- İmam Gazali, (2018). *Kimyai saadet*. Ali Arslan (çev.), İstanbul: Merve Yayınları.
- İskenderoğlu, M. (2005). Thomas Aquinas'ta mutluluk. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 11, 97-120.
- İşgör, İ. Y. (2017). Merhametin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi (Investigating the predictive effect of compassion on subjective well-being). *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16, 425-436.
- Jelicic, H., Bobek, D. L., Phelps, E., Lerner, R. M. and Lerner, J. V. (2007). Using positive youth development to predict contribution and risk behaviors in early adolescence: Findings from the first two waves of the 4-H study of positive youth development. *International Journal of Behavioral Development*, 31 (3), 263-273.
- Kabaklı, A. (1987). *Sohbetler I – Mevlana, Yunus Emre, Fuzuli ve İbrahim Hakkı İle*. İstanbul: Türk Edebiyatı Vakfı.
- Kalkan, A. (2012). *Açık alan rekreasyonu, doğa sporları yapan bireylerin bu sporları yapma nedenleri: Antalya örneği*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, 148, Antalya.
- Kapıcıoğlu, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde merhametin yordayıcıları olarak mutluluk ve kişilik özellikleri*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 158, İstanbul.
- Karaalioğlu, Z. (2015). SPSS'de output analizi. (Yayınlanmış ders notu). İstanbul Ticaret Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karagöz, Y. (2016). SPSS ve AMOS 23 uygulamalı istatistiksel analizler. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Karagöz, Y. (2019). SPSS AMOS meta uygulamalı nitei-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Kartopu, S. ve Hacıkeleşoğlu, H. (2016). Dindarlık eğiliminin kimlik duygusu kazanımındaki rolü. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4 (29), 244-268.
- Keskin, U. (2019). Rekreatif aktivitelere psikolojik açıdan yaklaşım: Viktor Frankl ekolünün incelenmesi. *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3 (1) 1-18.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61 (2), 121-140.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. and Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 1007-1022.
- Keyes, C. L. (2003). "Complete mental health: An agenda for the 21st century". J. Haidt (eds.), in: *Flourishing* (s. 293-312). Washington, DC: American Psychological Association.
- Kıral, B. ve Başdağ, S. (2017). Sınıf öğretmenlerinin merhamet eğitimine ilişkin görüşleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (1), 80-96.

- Kırık, A. ve Sönmez, M. (2017). İletişim ve Mutluluk İlişkisinin İncelenmesi. *İnif E-Dergi*, 2 (1), 15-26.
- Kim, J. and Heo, J. (2014). Health benefits of serious involvement in leisure activities among older korean adults. *Intertional Journal of Qualitiative Studies on Health and Well-Being*, 9, 1-9.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Kocamaz, M. (2018). *Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin ve sosyodemografik özelliklerinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, 95, Konya.
- Konca-Uğurlu, A. (2017, Ekim). ‘‘Sağlık meslek lisesi öğrencilerinde kültürel duyarlılık ve merhamet duygusunun geliştirilmesi için ne yapılmalı; öğretmenlerin perspektifinden’’. 1. Uluslararası 4. Ulusal Kültürlerarası Hemşirelik Kongresi, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Korkmaz, F. C. (2019). *Olumlu gençlik gelişimi: Genç Denizli kulüpleri örneği*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Eenstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı, 112, Denizli.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. Basılmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı, 95, Ankara.
- Kraut, R. (1979). Two conceptions of happiness. *The Philosophical Review*, 88 (2), 167-197.
- Kriegman, D. (1990). Compassion and altruism in psychoanalytic theory: An evolutionary analysis of self psychology. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 18 (2), 342-367.
- Kunter, H. B. (1969). Türk-İslam san'at eserlerine vücut veren manevi amiller. *Vakıflar Dergisi*, 1-19.
- Kutluer, İ. (1989). *İslam felsefesi tarihinde ahlak ilminin teşekkülü*. Basılmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Kelam Ana Bilim Dalı, 311, İstanbul.
- Küçük-Kılıç, S., Lakot-Atasoy, K., Gürbüz, B. ve Öncü, E. (2016). Rekreasyonel tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (3), 56-70.
- Ladner, L. (2009). *The lost art of compassion: Discovering the practice of happiness in the meeting of Buddhism and psychology*. New York: Zondervan.
- Lama, D. (2001). *An open heart: Practicing compassion in everyday life*. Boston, MA: Little Brown &Company.
- Lama, D. and Cudler, H.C. (2008). *İş hayatında mutluluk sanatı*. Meltem Tagya (çev.). İstanbul. Klan Yayınları.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55 (1), 170–183.
- Layard, R. (2003). *Has social science a clue?: What is happiness? Are we getting happier. Lionel Robbins memorial lecture series*. London, UK.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press on Demand.

- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts-Allen, A. and Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (5), 887-904.
- Lemay Jr, E. P. and Clark, M. S. (2008). How the head liberates the heart: Projection of communal responsiveness guides relationship promotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94 (4), 647-671.
- Lerner, R. M. (1998). Theories of human development: Contemporary perspectives. In W. Damon (Series Ed.) & R. M. Lerner (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (5th ed., Vol. 1, s. 1-24). New York: Wiley.
- Lerner, R. M. (2002). *Concepts and theories of human development* (3rd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Lerner, R. M. (2003). Developmental assets and asset-building communities: A view of the issues. In R. M. Lerner & P. L. Benson (Eds.), *Developmental assets and asset-building communities: Implications for research, policy, and practice* (s. 3-18). New York: Kluwer Academic/ Plenum Press.
- Lerner, R. M., Dowling, E. and Anderson, P. M. (2003). Positive youth development: Thriving as a basis of personhood and civil society [Special issue]. *Applied Developmental Science*, 7, 172-180.
- Lerner, R. M. (2004a). *Liberty: Thriving and civic engagement among American youth*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lerner, R. M. (2004b). Innovative methods for studying lives in context: A view of the issues. *Research in Human Development*, 1 (1), 5-7.
- Lerner, R. M. (2005). *Promoting positive youth development: Theoretical and empirical bases*. In *White paper prepared for the workshop on the science of adolescent health and development, national research council/institute of medicine*. Washington, DC: National Academies of Science.
- Lerner, R., et al. (2005). Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth-grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H study of positive youth development. *The journal of Early Adolescence*, 25 (1), 17-71.
- Lerner, R. M. (2006). Editor's introduction: Developmental science, developmental systems, and contemporary theories. In R. M. Lerner (Ed.). *Theoretical models of human development*. Volume 1 of *Handbook of Child Psychology* (6th ed.). Editors-in-chief: W. Damon & R. M. Lerner. Hoboken, NJ: Wiley.
- Lerner, R. M., Lerner, J. V. and Benson, J. B. (2011). "Positive youth development: research and applications for promoting thriving in adolescence" *Advances in Child Development and Behavior*, (Eds. Richard M. Lerner, Jacqueline V. Lerner and Janette B. Benson), Vol: 41, Chapter: 8, s. 1-17.
- Levi, J. (1994). Sign of the times: an outdoor education Project with profoundly deaf and hearing children. *The Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership*, 11 (2): 23-25.
- Lewin-Bizan, S., Bowers, E. P. and Lerner, R. M. (2010). One good thing leads to another: Cascades of positive youth development among American adolescents. *Development and Psychopathology*, 22 (4), 759-770.
- Lin, H. C., Chen, K. Y. and Kuo, K. P. (2014). Relationship between leisure involvement and subjective well-being. Moderating effect of spousal support. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36 (1), 131-146.

- Lorion, R. P. and Sokoloff, H. (2003). Building assets in real-world communities. In R. M. Lerner & P. L. Benson (Eds.), *Developmental assets and asset-building communities* (s. 121–156). New York: Kluwer Academic.
- Lovett, N. and Lovett, T. (2016). Wellbeing in education: Staff matter. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6 (2), 107-112.
- Lu, L. and Hu, C. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6 (3), 325–342.
- Lucas, R. E., Diener, E. and Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (3), 616-628.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. and Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15 (1), 8-13.
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: does happiness change after major life events?. *Current Directions in Psychological Science*, 16 (2), 75-79.
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M. and Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101, 16369–16373.
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T. and Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *Public Library of Science*, 3, 1–5.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. and Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9 (2), 111-131.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin.
- Lyubomirsky, S. (2014). The journal of happiness studies. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 1, 564-568.
- Lyubomirsky, S., King, L. and Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., and Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9 (2), 111-131.
- MacBeth, A. and Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545–552.
- Marar, Z. (2003). *The happiness paradox*. London: Reaktion Books.
- Marsh, H. W., Balla, J. R. and McDonald, R. P. (1988). Goodness-of-fit indexes in confirmatory factor analysis: The effect of sample size. *Psychological Bulletin*, 103 (3), 391-416.
- Marsh, H. W., Hau, K. T., Artelt, C., Baumert, J. and Peschar, J. L. (2006). OECD's brief self-report measure of educational psychology's most useful affective constructs: Cross-cultural, psychometric comparisons across 25 countries. *International Journal of Testing*, 6 (4), 311-360.
- Martela, F. and Ryan, R. M. (2016). The benefits of benevolence: Basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being. *Journal of Personality*, 84, 750–764. doi:10.1111/jopy.12215.
- Mascaro, J. S., Pace, T. W. W, and Raison, C. L. (2013). ‘Mind your hormones! The endocrinology of compassion’. Singer, T, Bolz, M (eds.), In: *Compassion: Bridging*

theory and practice (s. 230-250). Munich, Germany: Max Plank Society.
www.compassion-training.org.

- Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2015). *Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları*. Ankara: Detay Anatolia Akademik Yayıncılık Ltd. Şti.
- McKenzie, M. D. (2000). How are adventure education program outcomes achieved?: A review of the literature. *Australian Journal of Outdoor Education*, 5 (1), 19-28.
- McMahon, D. (2004). From the happiness of virtue to the virtue of happiness: 400 B.C. - A.D. 1780. *Daedalus*, 133 (2), 5-17.
- McMunn, A., Nazroo, J., Wahrendorf, M., Breeze, E. and Zaninotto, P. (2009). Participation in socially-productive activities, reciprocity and wellbeing in later life: baseline results in England. *Ageing and society*, 29 (5), 765-782.
- Mikulincer, M. and Shaver, P. R. (2005). Attachment security, compassion, and altruism. *Current Directions in Psychological Science*, 14 (1), 34-38.
- Mongrain, M., Chin, J. M. and Shapira, L. B. (2011). Practicing compassion increases happiness and self-esteem. *Journal of Happiness Studies*, 12 (6), 963-981.
- Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., Rozario, P. A. and Tang, F. (2003). Effects of volunteering on the well-being of older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58 (3), 137-145.
- Mpofu, E. (1999). Modernity and subjective well-being in Zimbabwean collage students. *South African Journal of Psychology*, 29 (4), 191-201.
- Mueller, M. K., Lewin-Bizan, S. and Urban, J. B. (2011). ‘Youth activity involvement and positive youth development’. In R. M. Lerner, J. V. Lerner, & J. B. Benson (eds.), in: *Advances in child development and behavior: Positive youth development: Research and applications for promoting thriving in adolescence* (s. 231–249). London: Elsevier.
- Müslim, Ebu'l-Hüseyin Müslim b. El-Hac (1992). *Sahihu müslim*. İstanbul: Çağrı Yayınları.
- Narushima, M. (2005). Payback time: Community volunteering among older adults as a transformative mechanism. *Ageing & Society*, 25, 567–584. doi:10.1017/S0144686X05003661.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M. and Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33 (1), 88-97.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2 (3), 223-250.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P. and Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4 (3), 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. and Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41 (1), 139-154.
- Neff, K. D. (2009a). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211–214.
- Neff, K. D. (2009b). ‘Self-compassion’. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (eds.), in: *Handbook of individual differences in social behavior* (s. 561-573). New York: Guilford Press.

- Neff, K. D. and 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. and McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9 (3), 225-240.
- Neff, K. D. (2011a). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Compass*, 5 (1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x.
- Neff, K. D. (2011b). *Self compassion*. Hachette UK.
- Neff, K. D. and 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., and Germer, C. (2017). "Self-compassion and psychological well-being". E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, L. Cameron, and J. R. Doty (eds.), in: *The Oxford handbook of compassion science* (s. 371-386). New York: Oxford University Press.
- Newman, D. B., Tay, L. and Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15 (3), 555-578.
- Ocak, H. (2011). Bir ahlak felsefesi problemi olarak erdem kavramına yüklenen anlamın İlkçağ'dan Ortaçağ'a evrimi. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 11, 79-101.
- Ocak, H. (2012). Kınalızade Ali Efendi'de mutluluk ahlakı kavramının felsefi temelleri. *İğdir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 115-136.
- Ocak, H. (2014). Ahlak felsefesi ekseninde günah kavramı. *Mütefekkir*, 2, 39-56.
- Ortaç, B. (2019). *Üniversite personelinin rekreasyon etkinliklerine katılmasının mutluluk ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi batman üniversitesi örneği*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, 65, Batman.
- Osho. (2007). *Sevgi-aşkın en güzel çiçeği*. Sangeet (çev.). İstanbul: Ganj.
- Önal, A. (2007). *Ev Hanımlarının rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının ve beklentilerinin tespiti: istanbul anadolu yakası örneği*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, 110, Sakarya.
- Öz, F. (2002). Yaşamın son evresi: yaşlılık psikososyal açıdan gözden geçirme. *Kriz Dergisi*, 10 (2), 17-28.
- Özcan, M. (2016). *İnsan felsefesi insanın neliği üzerine bir soruşturma*. Ankara: BilgeSu Yayıncılık.
- Özdede, S. ve Gültekin, P. (2018). Rekreasyonel aktivitelere katılımın mental sağlığa etkilerinin değerlendirilmesi: düzce kenti örneği. *Türkiye Peyzaj Araştırmaları Dergisi*, 1 (1), 26-41.
- Özdel, K. (2015). Dünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry-Special Topics*, 8 (2), 10-20.
- Özgen, M. K. (2005). *Farabi' nin mutluluk anlayışı*. Basılmamış Doktora Tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, 345, Kayseri.
- Özgen, M. K. (2007). *Mutluluk problemi*. İstanbul: Artuş Kitap.
- Özgen, M. K. (2013a). Spinoza'da aşk felsefesi. *Beytulhikme An International Journal of Philosophy*, 3 (1), 85-103.

- Özgen, M. K. (2013b). Farabi felsefesinde bilgi ve terapi/bilginin iyileştirici gücü. *Bilimname*, 2, 133-155.
- Özön, M. (1965). *Büyük Osmanlıca Türkçe sözlük*. 4. bs. İstanbul: İnkilap ve Aka Yay.
- Öztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği)*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, 74, Ağrı.
- Pace, T. W., et al. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, 34, 87–98. doi:10.1016/j.psyneuen.2008.08.011.
- Pace, T. W., et al. (2010). Innate immune, neuroendocrine and behavioral responses to psychosocial stress do not predict subsequent compassion meditation practice time. *Psychoneuroendocrinology*, 35, 310–315. doi:10.1016/j.psyneuen.2009.06.008.
- Papatya, N. ve Özdemir, Ş. (2012). Hazcı tüketim davranışları ve televizyon programlarını izleme eğilimleri arasındaki ilişki: Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 26(3-4), 161-183.
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri*. Mesut Bütün ve Selçuk Beşir Demir (Çev.). Ankara: PegemA Akademi.
- Pehlivan, T. ve Güner, P. (2018). Merhamet yorgunluğu: Bilinenler, bilinmeyenler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9 (2), 129-134.
- Perkins, D. F. and Borden, L. M. (2003). “Positive behaviors, problem behaviors, and resiliency in adolescence”. R. M. Lerner, M. A. Easterbrooks, & J. Mistry (eds.), in: *Handbook of psychology. Developmental psychology* (s. 373-394). New York: Wiley.
- Phelps, E., Balsano, A. B., Fay, K., Peltz, J. S., Zimmerman, S. M., Lerner, R. M. and Lerner, J. V. (2007). Nuances in early adolescent developmental trajectories of positive and problematic/risk behaviors: Findings from the 4-H study of positive youth development. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 16 (2), 473-496.
- Phelps, E., Zimmerman, S., Warren, A. A., Jelicic, H., von Eye, A. and Lerner, R. M. (2009). The structure and developmental course of positive youth development in early adolescence: Implications for theory and practice. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30 (5), 571–584.
- Pommier, E. A. (2010). *Development of a scale to measure compassion*. Doctorial Thesis, The University of Texas, Faculty of the Graduate School, Austin.
- Pommier, E. A. (2011). The compassion scale. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 72, 1174.
- Prochaska, J. and Norcross, J. (2014). *Psikoterapi sistemleri: Teoriler ötesi bir çözümleme*. İzmit: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Raposa, E. B., Laws, H. B. and Ansell, E. B. (2016). Prosocial behavior mitigates the negative effects of stress in everyday life. *Clinical Psychological Science*, 4, 691–698. doi:10.1177/2167702615611073.
- Rector, N. A., Bagby, R. M., Segal, Z. V., Joffe, R. T., and Levitt, A. (2000). Self-criticism and dependency in depressed patients treated with cognitive therapy or pharmacotherapy. *Cognitive Therapy and Research*, 24 (5), 571-584.
- Reis, H. T. ve Sprecher, S (eds.). (2009). *Encyclopedia of human relationships*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

- Romano, J., Trotta, R. and Rich, V. L. (2013). Combating compassion fatigue: An exemplar of an approach to nursing renewal. *Nursing administration quarterly*, 37 (4), 333-336.
- Roth, J. L. and Brooks-Gunn, J. (2003a). What exactly is a youth development program? Answers from research and practice. *Applied Developmental Science*, 7, 94-111.
- Roth, J. L. and Brooks-Gunn, J. (2003b). "What is a youth development program? Identification and defining principles". F. Jacobs, D.Wertlieb, & R.M. Lerner (eds.), in: *Enhancing the life chances of youth and families: Public service systems and public policy perspectives: Vol. 2 Handbook of applied developmental science: Promoting positive child, adolescent, and family development through research, policies, and programs* (s. 197-223). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Rowe, J. W. and Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37 (4), 433-440.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Saföz-Güven, İ. G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 158, Adana.
- Salazar, L. R. (2015). Exploring the relationship between compassion, closeness, trust, and social support in same-sex friendships. *The Journal of Happiness & 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.
- Sarıtaş, E. ve Haşiloğlu, S. B. (2015). Çalışan kadınların özel alışveriş sitelerinden satın alımlarının hedonik amaçlı tüketim açısından incelenmesi. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi*, 6 (1), 53-62.
- Seligman, M. E. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. (2004). Can happiness be taught? *Daedalus*, 133 (2), 80-87.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Sevin, H. D. ve Şen, K. (2019). Öğretmenlerin Rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri ile yaşam mutluluğu ve iş performansları arasındaki ilişki. *Dini Araştırmalar*, 22 (55), 213-232.

- Schacter, H. L. and Margolin, G. (2018). When it feels good to give: Depressive symptoms, daily prosocial behavior, and adolescent mood. *Emotion*, 19 (5), 923-927. doi:10.1037/emo0000494.
- Schmid, K. L., Phelps, E. and Lerner, R. M. (2011). Constructing positive futures: Modeling the relationship between adolescents' hopeful future expectations and intentional self-regulation in predicting positive youth development. *Journal of Adolescence*, 34, 1127-1135. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.07.009>.
- Schmid, K. L. and Lopez, S. J. (2011). Positive pathways to adulthood: The role of hope in adolescents' constructions of their futures. *Advances in Child Development and Behavior*, 41, 69-88.
- Sheldon, K. M. and King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Shin, D. C. and Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5 (1), 475-492.
- Sin, N. L. and Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65 (5), 467-487.
- Soykut, R. (1971). *Orta yol ahilik*. Ankara: Güneş Matbaacılık T.A.Ş.
- Soyyigit, Z. S. (2019). *Gençlerin sosyal sorumluluk çalışmalarına gönüllü katılımlarıyla algılanan ebeveyn tutumları, motivasyon ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, 192, İstanbul.
- Sönmez, Ö. F. (2014). Atasözlerinin sosyal bilgiler programındaki değerler açısından incelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 6 (2), 101-115.
- Sprecher, S. and Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 629-651. doi:10.1177/0265407505056439.
- Spring, B. and Neville, K. (2010). "Evidence-based practice in clinical psychology". D. Barlow (eds.), in: *Oxford handbook of clinical psychology* (s. 128-149), New York: Oxford University Press.
- Sun, R. C. and Shek, D. T. (2010). Life satisfaction, positive youth development, and problem behaviour among Chinese adolescents in Hong Kong. *Social Indicators Research*, 95 (3), 455-474. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-009-9531-9>.
- Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 10 (15), 248-266.
- Şahin-Kürşad, M. ve Nartgün, Z. (2015). Kayıp veri sorununun çözümünde kullanılan farklı yöntemlerin ölçeklerin geçerlik ve güvenilirliği bağlamında karşılaştırılması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 6 (2), 254-267.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Tabakoğlu, A. (1986). *Ahilik ve gençlik*. İstanbul: Ahilik ve Esnaf. Yayıncılık Matbaası.
- Tamtürk, B. (2006). *Farabi'nin mutluluk anlayışı*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, 79, Ankara.

- Tatlıoğlu, K. (2012). Üniversite öğrencilerinin kardeş sayıları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 7 (4), 2857-2872.
- Telzer, E. H. and Fuligni, A. J. (2009a). A longitudinal daily diary study of family assistance and academic achievement among adolescents from Mexican, Chinese, and European backgrounds. *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 560–571. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9391-7>.
- Telzer, E. H. and Fuligni, A. J. (2009b). Daily family assistance and the psychological well-being of adolescents from Latin American, Asian, and European backgrounds. *Developmental Psychology*, 45, 1177–1189. <https://doi.org/10.1037/a0014728>.
- Teper, R., Segal, Z. V. and Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind: How mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science*, 22, 449–454. <http://dx.doi.org/10.1177/0963721413495869>
- Tezcan, N. (2007). *Rekreasyon etkinliklerin çalışanların performansları üzerin etkilerinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, 106, Sakarya.
- Thelen, E. and Smith, L. B. (1994). *A dynamic systems approach to the development of cognition and action*. Cambridge, MA: Bradford Books/MIT Press.
- Tirch, D. and Gilbert, P. (2015). “*Compassion-focused therapy: An introduction to experiential interventions for cultivating compassion*”. N. C. Thoma & D. McKay (eds.), in: *Working with emotion in cognitive-behavioral therapy: Techniques for clinical practice* (s. 59–79). The Guilford Press.
- Tokat, L. (2006). Farabi felsefesinde mutluluğun araştırılması. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 6 (3), 133-157.
- Truskauskaitė-Kunevičienė, I. (2015). The role of life satisfaction and volunteering frequency in predicting youth contribution to self, family and community. *International Journal of Psychological Studies*, 7 (1), 51.
- Truskauskaitė-Kunevičienė, I. and Kaniušonytė, G. (2018). The three-dimensional contribution scale (3DCON): Development and psychometric evaluation. *Current Psychology*, 39 (2), 540-549.
- Tse, L. (1995). Language brokering among Latino adolescents: Prevalence, attitudes, and school performance. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 17, 180–193. <https://doi.org/10.1177/07399863950172003>.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Basılmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 166, Ankara.
- Türkben, Y. (2010). Descartes’ın ahlak ve mutluluk anlayışı. *Hikmet Yurdu*, 5, 239-250.
- Tyler, T. R. (1999). Why people cooperate with organizations: An identity-based perspective. *Research in Organizational Behavior*, 21, 201–246.
- Tyler, T. R. and Blader, S. L. (2003). The Group Engagement Model: Procedural justice, social identity, and cooperative behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 349–361. doi:10.1207/S15327957PSPR0704_07.
- Underwood, L. G. (2002). “The human experience of compassionate love”. S. G. Post, L. G. Underwood, J. P. Schloss, & W. B. Hurlbut (eds.), in: *Altruism and altruistic love: science, philosophy & religion in dialogue* (s. 72-88). New York: Oxford University Press.

- Vago, D. R. and Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6 (296), 1-30. <http://dx.doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>.
- Vago, D. R. (2014). Mapping modalities of self-awareness in mindfulness practice: A potential mechanism for clarifying habits of mind. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1307, 28–42. <http://dx.doi.org/10.1111/nyas.12270>.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative?. *Social Indicators Research*, 24 (1), 1-34.
- Veenhoven, R. (2009). ‘‘How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories’’. Dutt, A. K. & Radcliff, B. (eds.), in: *Happiness, economics and politics: Towards a multi-disciplinary approach*. (s.45-69). Edward Elger Publishers, Cheltenham UK,
- Wang, S. (2005). ‘‘A conceptual framework for integrating research related to the physiology of compassion and the wisdom of Buddhist teachings’’. P. Gilbert (eds.), in: *Compassion: conceptualisations, research and use in psychotherapy* (s. 75-120). London, New York: Routledge.
- Warr, P. (2011). *Work, happiness, and unhappiness*. Mahway, NJ: Earlbaum.
- Wei, M., Liao, K. Y., Tsun, Y. and Shaffer, P. A. (2011). Attachment, selfcompassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79, 191–221. doi:10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x.
- Weinstein, N. and Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 222–244. doi:10.1037/a0016984.
- Weisner, T. S. (2001). Children investing in their families: The importance of child obligation in successful development. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 94, 77–84. doi:10.1002/cd.32.
- Werner, H. (1957). ‘‘The concept of development from a comparative and organismic point of view’’. D. B. Harris (eds.), in: *The concept of development* (s. 125-148). Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67 (4), 294-306.
- Yarnell, L. M. and Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12 (2), 146-159.
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan bireye mutluluk resimleri, İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, H. (1997). *Kur'an'da mutluluk*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı, 141, Ankara.
- Young-Eisendrath, P. (2001). When the fruit ripens: Alleviating suffering and increasing compassion as goals of clinical psychoanalysis. *The Psychoanalytic Quarterly*, 70 (1), 265-285.
- Youniss, J., McLellan, J. A. and Yates, M. (1999). Religion, community service, and identity in American youth. *Journal of Adolescence*, 22, 243-253.
- Yusuf Has Hacib. (2015). *Kutadgu bilig*. Ayşegül Çakan (çev.). Hasan Ali Yücel Klasikler Dizisi. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yurdaydın, H. G. (1971). *İslâm tarihi dersleri*. Ankara: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi.

- Zaff, J. F., Hart, D., Flanagan, C. A., Youniss, J. and Levine, P. (2010). "Developing civic engagement within a civic context." In A. M. Freund & M. E. Lamb (eds.), in: *The handbook of life-span development* (s. 590–630). Hoboken, NJ: Wiley.
- Zessin, U., Dickhäuser, O. and Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7 (3), 340-364.
- Zevnik, L. (2014). *Critical perspectives in happiness research: The birth of modern happiness*. New York: Springer Science & Business Media.
- Zimmerman, S. M., Phelps, E. and Lerner, R. M. (2007). Intentional self-regulation. *European Journal of Developmental Science*, 1, 272–299.



EKLER

Ek 1. Etik Kurul Belgesi



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
30.10.2020	9	2020/648

KARAR NO: 2020/648
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Doktora öğrencisi Abdullah ALDEMİR' in Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK danışmanlığında "Yetişkin Bireylerde Katkı Kavramının Araştırılması ve Katkı, Merhamet ile Müthülük Kavramlarının Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi" isimli Doktora Tezine ilişkin anket, mülakat, video/film kaydı ve ses kaydı çalışmalarını içeren 32826 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Doktora öğrencisi Abdullah ALDEMİR' in Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK danışmanlığında "Yetişkin Bireylerde Katkı Kavramının Araştırılması ve Katkı, Merhamet ile Müthülük Kavramlarının Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi" isimli Doktora Tezine ilişkin anket, mülakat, video/film kaydı ve ses kaydı çalışmalarının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

ÖZ GEÇMİŞ

Abdullah ALDEMİR, Tokat Anadolu Lisesi'ni bitirdikten sonra Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nden 2013 yılında mezun oldu. 2018 yılında Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans programını bitirdi. Mezuniyetinden bu yana psikolojik danışman olarak görev yapan Abdullah ALDEMİR orta derecede İngilizce bilmektedir. Temel ilgi alanları, pozitif psikoloji, travma, bireysel ve aile/çift terapisi, psikoeğitim (08.05.2022).

İletişim Bilgileri

ORCID ID : 0000-0001-5887-1050.

Yayımlar:

1. Demir, Y. ve Aldemir, A. (2017). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet, ideal erkek, ideal kadın ve ideal evlilik kavramlarına ilişkin görüşleri. *Route Educational and Social Science Journal*,4(4), 161-178.
2. Aldemir, A., Demir, Y., Şahin, R. ve Çakan, O. (2017). Okul psikolojik danışmanlarının problem çözme becerileri. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(52), 588-602.
3. Başol, G., Demir, Y., Aldemir, A. ve Çakan, O. (2017). Özdeşim kurma veya bireycilik: Ergen kızların benlik algısı üzerinde annelerinin rolü. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(9), 141-164.
4. Sarıkaya, Y., Boyacı, M., İlhan, T. ve Aldemir, A. (2018). Adaptation of the differentiation of self inventory short form (dsı-sf) to Turkish: Validity and reliability study. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 7(2), 365-380.
5. Aldemir, A. ve İlhan, T. (2018). Okul psikolojik danışmanlarının mesleki algıları üzerine bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma Rehberlik Dergisi*, 8(51), 53-80.
6. Aldemir, A. ve Balcı-Çelik, S. (2020). Üç boyutlu katkı ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Kastamonu Education Journal*, 28(1), 539-548. doi:10.24106/kefdergi.3763.
7. Doğru-Çubuker, N., Balcı-Çelik, S. ve Aldemir, A. (2020). Topluluk önünde konuşma kaygısı ölçeği'nin türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(76), 1601-1610.
8. Aldemir, A. ve Balcı-Çelik, S. (2021). The assessment of the validity and reliability of the three-dimensional contribution scale in adults and the analysis of the scale with different variables. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(3), 1-12. <https://dx.doi.org/10.52380/ijpes.2021.8.3.171>. (ERIC)
9. Aldemir, A., Yanar, K., Aydoğmuş, B., ve Şenel, İ. (2021). COVID-19'a yakalanmış bireylerin olumlu yöndeki değişimlerine ilişkin nitel bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2074-2093.